

# Inhalt

## GRUNDREZEPTE

|                        |    |
|------------------------|----|
| Gemüsebrühe . . . . .  | 10 |
| Fleischbrühe . . . . . | 10 |

## FRÜHLING

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Bachminze . . . . .       | 14 |
| Brennnessel . . . . .     | 16 |
| Fichte . . . . .          | 20 |
| Linde . . . . .           | 22 |
| Löwenzahn . . . . .       | 24 |
| Spitzwegerich . . . . .   | 26 |
| Zitronenmelisse . . . . . | 28 |

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Abstecher ins Frühjahr –<br>Dolomitenhof und<br>Chalet Alte Post, Sexten . . . . . | 30 |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|

## SOMMER

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Bachkresse . . . . .         | 38 |
| Brombeere . . . . .          | 42 |
| Echter Pfifferling . . . . . | 44 |
| Giersch . . . . .            | 46 |
| Herrennageln . . . . .       | 48 |
| Holunder . . . . .           | 50 |
| Königskerze . . . . .        | 56 |
| Wilder Hopfen . . . . .      | 58 |
| Walderdbeere . . . . .       | 60 |

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Abstecher in den Sommer –<br>Hotel Tiefenbrunn, Lana . . . . . | 62 |
|----------------------------------------------------------------|----|

## HERBST

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Eiche . . . . .           | 68 |
| Berberitze . . . . .      | 72 |
| Isländisch Moos . . . . . | 74 |
| Hagebutte . . . . .       | 76 |
| Haselnuss . . . . .       | 78 |
| Preiselbeere . . . . .    | 80 |
| Schwarzbeere . . . . .    | 81 |
| Vogelbeere . . . . .      | 82 |
| Wacholder . . . . .       | 84 |

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Abstecher in den Herbst –<br>Schöne Aussicht, Schnalstal und<br>Goldene Rose, Karthaus . . . . . | 86 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## DREI AUSSENSEITER

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Alpensteinbock . . . . . | 92 |
| Saibling . . . . .       | 94 |
| Gams . . . . .           | 96 |

## GEHT IMMER: SCHNÄPSE, SÄFTE

### EINGEKOCHTES UND EINGEMACHTES

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Schnaps, Likör . . . . . | 100 |
| Sekt . . . . .           | 104 |
| Sirup . . . . .          | 106 |
| Eingemachtes . . . . .   | 108 |

## HAUSAPOTHEKE

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Hopfentrunk bei Schlafstörungen . . . . .                 | 112 |
| Auszug aus Birkenknospen<br>gegen Zahnschmerzen . . . . . | 112 |
| Frühjahrsteemischung . . . . .                            | 113 |
| Wildkräuteröl . . . . .                                   | 114 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Autoren . . . . .  | 116 |
| Register . . . . . | 117 |