Inhalt

Vorwort 5

Ernten: Sammeln, Pflücken, Schneiden 6

Was ernten 6

Wo ernten 6

Wie ernten 10

Wann ernten 11

Von Körben, Kannen und Tüten 13

Die Ernte frisch zubereitet 15

Salate und Gemüse 15

Gewürze frisch verwendet 16

Getränke aus frischen Kräutern 17

Beeren frisch aus dem Wald 18

Frische Blüten in der Küche 19

Die Ernte als Vorrat

konserviert und verwertet 21

Einfrieren 21

Saft aus Waldbeeren 22

Sirup 23

Marmelade und Gelee 24

Likör aus Beeren und Kräutern 25

Wein aus Waldbeeren 27

Kräuter in Essig und Öl 30

Trocknen für den Winter 32

Fermentieren von Tee 35

Wildpflanzen als Heil- und Hausmittel 37

Färben mit Wildpflanzen 42

Heimische Wildpflanzen von A-Z

Acker-Kratzdistel 45

Acker-Schachtelhalm 46

Bärlauch 47

Beinwell 50

Birke 51

Brennnessel 53

Brombeere 54

Brunnenkresse 56

Dost 57

Eberesche 58

Gänseblümchen 60

Giersch 61

Gundelrebe 62

Hagebutte – Heckenrose 63

Haselnuss 67

Heidelbeere 68

Himbeere 70

Hirtentäschel 72

Schwarzer Holunder 73

Roter Holunder 77

Huflattich 77

Johanniskraut 79

Kamille 80

Linde 82

Löwenzahn 83

Wilde Malve 85

Pfefferminze 86

Rotklee 88

Sauerampfer 88

Sauerklee 90

Schafgarbe 91

Schlehe 92
Steinklee 95
Schlüsselblume 96
Tanne – Fichte 97
Taubnessel 98
Thymian 99
Vogelmiere 101
Walderdbeere 103
Wegerich 105
Wegwarte 108
Wiesenschaumkraut 111

**Inhaltsstoffe der
Wildpflanzen 112**

**Verwendungsbereiche der
Wildpflanzen 114**

Erntekalender 117

Literatur 120
Sachregister 121