

# Hexentrunk und Wiesenschmaus



## Inhaltsverzeichnis

Einstimmung 7

### **Früher Frühling 11**

Brennnesselfest 12

Vom Lustwandeln und Lustbaden 16

Der Lauch des Bären 18

Die gewöhnliche Wiese ist essbar 20

Erste Farbtupfer 25

### **Später Frühling 29**

Sammeltipps für Blätter und Blüten 31

Blacke (Ampfer) 32

Guter Heinrich - Spinat im Überfluss 34

Bad und Tee genießen 36

Gänsefingerkraut 37

Hopfen 40

Die Zahl 5: das Geheimnis der Rosengewächse 42

Odermennig 43

### **Früher Sommer 45**

Himmelskörper und Pflückzeiten 45

Holunderblüten 46

Wildfrische Sommergetränke 48

Gelobt sei, was bitter schmeckt 52

Das Gewürzfest 55

Planetenmeditation 56

### **Später Sommer 59**

Von FruchtfoLgen und anderen Rhythmen 59

Roter Holunder 63

Im süßen Duft des Mädesüss 66

Brombeeren 68

Einfach dufte, dieser Klee 70

Sanddorn 72

Kornelkirsche 74

Pilzige Sammellust 76

### **Früher Herbst 79**

Heidelbeeren 81

Praktische Tipps für die grossen Beerenernten  
von Sommer und Herbst 82

Preiselbeeren 82

Herbstgeister oder: Die Farbpalette der  
Fruchtsäfte 85

Schwarzer Holunder 86

Berberitzen 89

Vogelbeere 90

Gift und Heil der Pflanzen 93

### **Später Herbst 95**

Liebeserklärung an die soliden Grünen 95

Schlehdorn 97

Erdige Bodenschätze 100

... und die Füsse jubeln 102

Nelkenwurz 104

Die Konfitüre lebt! 105

### **Früher Winter 107**

Erntefreuden im Haus 108

Die Hagebutte 108

Farbige Cremen im Winter 111

Wildes Backen 114

### **Später Winter 117**

Festen und Fasten 117

Wild gewürzte Delikatessen als Hauptgerichte 120

Hexenkünste 121

Vom Mond 122

Eicheln 122

Rezeptverzeichnis 126

Die Autoren 128