

Michael Machatschek

641.876  
521.61  
581.65  
613.26

# Nahrhafte Landschaft 2

Mädesüß, Austernpilz, Bärlauch, Gundelrebe,  
Meisterwurz, Schneerose, Walnuß, Zirbe und  
andere wiederentdeckte Nutz- und Heilpflanzen

Böhlau Verlag Wien · Köln · Weimar

613.26

## Inhalt

- 9 Vorbemerkungen zu meiner „Weltreise“ in die Alpen
- 14 Die nahrhafte Landschaft lebt von ihren Geschichten
- 35 Naschobst und Kinderbrote

### 1. Im Frühling

- 51 Warum Schneerosen (*Helleborus spec.*) in die Gärten getragen wurden
- 63 Süße Gerichte aus Schlüsselblumen (*Primula veris* und *P. elatior*)
- 74 Die „Sanigel“ – Über die Neunblatt-Zahnwurz (*Dentaria enneaphyllos*)
- 81 Wem es wurmt ... – Eine Übersicht der Verwendbarkeit des Bärlauchs (*Allium ursinum*)
- 92 Erfahrungen der Inkulturation von Bärlauch (*Allium ursinum*) der Natur abgeschaut
- 98 Der „Meister aus dem Walde“ (*Galium odoratum*) zum Aromatisieren von Speisen
- 104 Blütenessigsätze und Kapernersatz

### 2. Im Sommer

- 113 Die Wildgemüse- oder Brennesselomelettentorte für Eingeweichte
- 119 Der Wiesen-Knöterich (*Polygonum bistorta*) – vielleicht eine Kulturpflanze der Zukunft?
- 128 Der „Guck durch den Zaun“ – Die Gundelrebe (*Glechoma hederacea*) ein allseits angewandtes Heilkraut
- 136 Das schmacke und in seinem Duft betörende Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) – ein probates Kopfweh- und Aromamittel
- 145 Über die pläsiertliche Kleine Wasserlinse (*Lemna minor*)
- 154 Der Schabziger- oder Brotklee (*Trigonella caerulea*) – eine alte Volksmedizin als Würze eingesetzt
- 161 Die Meisterwurz (*Peucedanum ostruthium*) – Meisterin unter allen Heilwurzeln

### 3. Im Herbst

- 171 Das Heidekraut (*Calluna vulgaris*) – Wundermittel gegen Rheuma
- 180 Unsere heimische Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*) – köstliches Lebens- und kostbares Heilmittel zugleich

- 194 Die Gewöhnliche Mahonie (*Mahonia aquifolium*) – eine unbekannte Wildobstart
- 200 Die süßherbe Mispel (*Mespilus germanica*) wieder ins Licht gerückt
- 209 Der Schopftintling (*Coprinus comatus*) – ein Herbstpilz für Feinschmecker
- 215 Die Torentrompete (*Craterellus cornucopioides*) – ein köstlicher Würzpilz

#### 4. Im Winter

- 221 „Austern des Waldes“ – über den Austernseitling (*Pleurotus ostreatus*), ein Speisepilz der kalten Jahreszeit
- 228 Das Naturheilmittel Keulenbärlapp (*Lycopodium clavatum*)

#### 5. Einige Baumnutzungen

- 235 Kulinarisches aus der Vogelbeere oder Eberesche (*Sorbus aucuparia*)
- 245 Die Walnuß (*Juglans regia*) – für die Herstellung von Öl, Farben, Liköre und kandierte Speisen
- 252 Die Zürbe (*Pinus cembra*) – Obstbaum unter den Nadelbäumen

#### 259 6. Einige Grundüberlegungen zur Sammelnutzung

#### 267 7. Nahrung aus den Pflanzen verfügbar machen

#### 279 8. Meine Suppe lügt nicht ... – Über Aromaproduzenten und die unheilvollen Geschmäcker

#### 285 9. Der Brief an Joseph

- 297 Literatur- und Quellenverzeichnis
- 302 Stichwortverzeichnis (Allgemeine Stichwörter, Krankheiten/Körperteile)

