

Renate Fink
Christjan Ladurner

SUCHEN, SAMMELN, KOCHEN

Rezepte mit Zutaten aus Wald und Wiese

Inhalt

GRUNDREZEPTE

Gemüsebrühe	10
Fleischbrühe	10

FRÜHLING

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

Abstecher ins Frühjahr – Dolomitenhof und Chalet Alte Post, Sexten	30
--	----

SOMMER

Bachkresse	38
Brombeere	42
Echter Pfifferling	44
Giersch	46
Herrennagelen	48
Holunder	50
Königskerze	56
Wilder Hopfen	58
Walderdbeere	60

Abstecher in den Sommer – 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 – Schöne Aussicht, Schnalstal und 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

Hopfentrunken bei Schlafstörungen	112
Auszug aus Birkenknospen gegen Zahnschmerzen	112
Frühjahrsteemischung	113
Wildkräuteröl	114

Autoren	116
Register	117