



Einleitung 6	Melde 118
Brombeere 8	Nachtkerze 126
Buche 14	Preiselbeere 132
Distel 20	Schafgarbe 142
Eiche 28	Schwarzbeere 150
Fichte 40	Strahlenlose Kamille 158
Franzosenkraut 48	Taubenkropf-Leimkraut 166
Haselnuss 54	Vogelbeere 172
Himbeere 62	Wacholder 180
Hirtentäschel 70	Waldgeißbart 188
Indisches Springkraut 76	Wiesenbocksbart 196
Isländisches Moos 82	Wiesensalbei 202
Klatschmohn 90	Wildkarotte 210
Kornblume 98	Wildkirsche 218
Kren 104	Wildrose 226
Malve 112	

Getrocknete Vogelbeeren und Vogelbeersalz (Rezept S. 179) in der Mitte, oben beginnend im Uhrzeigersinn: Schinkenwurz-Salat (Nachtkerze) (Rezept S. 130), eingelegte Malvenfrüchte, eingelegte Eicheln (Rezept S. 34), Himbeeressig (Rezept S. 68), Haselnusspesto (Rezept S. 60), eingelegte junge Brombeertriebe, geröstete Springkrautsamen