

Inhaltsverzeichnis

Einführung			
Dank	3	Bärlauchpenne mit «Lauch vom Bär»	49
Vorwort	4	Bärlauch-Safranpenne	50
Im Einklang mit dem Schöpfer	7	Gelbgrüner Risotto	51
		Bärlauch-Speckzopf	52
		Bärlauchbrot	53
Die Kräuterküche			
Die meist verwendeten Wildpflanzen	10	Brennnesseln	
Essbare Blüten und Knospen	16	Unbezahlbare Brennnessel	54
Wald- und Wiesensalat	24	Brennnesseln ernten	55
		Brennnessel-Zwiebel-Kuchen	57
		Brennnessel-Champignons-Kuchen	58
		Brennnessel-Rüebli-Rösti	59
		Brennnessel-Käse-Auflauf	60
		Brennnessel-Gemüse	61
		Brennnesselbutter	34
<i>Frühling</i>			
Bärlauch	26	Giersch	62
Bärlauchpaste	31	Giersch-Olivenkranz	63
Bärlauch-Pesto, Männerpesto	32	Gierschsuppe	64
Schnelle Brötli	33	Linsensalat mit Giersch	65
Appetithäppchen	33	Tomatenpolenta mit Giersch	66
Bärlauchchäslibrot	33	Giersch-Kartoffel-Tätschli	67
Kerniger Bärlauch-Aufstrich	33	Giersch-Kartoffelkuchen	68
Bärlauchbutter	34	Giersch-Rösti «s'Träumli»	69
Überbackene Bärlauchbrötchen	36	Gierschgratin	70
Apéroherzen	37		
Bärlauch-Crackers	37	Waldmeister	71
Bärlauchpesto-Toast	38	Alkoholfreie Bowle	71
Bärlauchtapenade	39	Waldmeister Honig-Köpfli	72
Rauchlachs-Bärlauchchüechli	40	Löwenzahn-Melasse	74
Flammkuchen mit Bärlauch	42	Rotklee- oder Hufblattblüten-Melasse	74
Bärlauch-Lachsroulade	44		
Bärlauch-Suppe	45		
Bärlauch-Rüebli-Eierstich in Bouillon	46		
Maispizza mit Bärlauch	47		
Polenta mit Bärlauch	48		

Sommer

Grüne Drinks	78
Crostinis mit Spitzwegerichpesto	79
Wiesen- und Garten-Hefekranz	80
Morgenstund hat Gold im Mund	82
Avocado-Gedicht	83
Ernteglück-Kuchen	84
Endsommer-Überraschungsratin	85
Jakobsmuscheln an Sauerampfersauce	86
Sommer-Znacht	88
Rüebli Salat mit Nachtkerzen	89
Sommer-Hüttenkäse	90
Vogelmiere-Riesenkroketten	91
Erfahrungen mit Wildpflanzen	92
Blacken	93
Himmliche Blackenwickel	95
Mädesüss	96
Mädesüss-Panna-Cotta	97
Holunderstrauch	98
Holunder-Chueche	100
Holunderbeerencake	101
Blütentraum-Kuchen	102
Holundersaft	103
Kräuterbrot	104
Sommertraum-Melasse	106
Eiswürfel	108

Herbst

Eberesche (Vogelbeeren)	112
Vogelbeerenmus	114
Vogelbeerensalz	114
Penne mit Vogelbeersauce	115
Vogelbeeren mit Birne	116
Eicheln sind essbar	117
Eichelpüree	117
Eichel-Kürbissuppe	118
Eichelwunder	119
Eichel-Schoggi-Nusscake	120
Weissdornbrot	121
Tofu an Kräutersauce mit Weissdorn	122
Weissdornbeeren-Chüechli	124
Herzwein	125
Hagebuttensuppe	126