

Violette Tanner

Kinderwerkstatt

Wildpflanzenküche

Mit Kindern sammeln, kochen, die Natur erleben

In Zusammenarbeit

mit Laetizia Giannini-Studer

Inhalt

	6	Einleitung	
8	Frühling		
	16	Bärlauch	
	18	Bärlauch erleben, erforschen, begreifen	
	20	Rezepte mit Bärlauch	
	26	Giersch	
	28	Giersch erleben, erforschen, begreifen	
	29	Rezepte mit Giersch	
	37	Löwenzahn	
	39	Löwenzahn erleben, erforschen, begreifen	
	42	Rezepte mit Löwenzahn	
48	Sommer		
	55	Brennnessel	
	57	Brennnesseln erleben, erforschen, begreifen	
	59	Rezepte mit Brennnesseln	
	67	Gänseblümchen	
	69	Gänseblümchen erleben, erforschen, begreifen	
	70	Rezepte mit Gänseblümchen	
	76	Wegerich	
	78	Wegerich erleben, erforschen, begreifen	
	80	Rezepte mit Wegerich	
88	Herbst		
	92	Hagebutte	
	94	Hagebutten erleben, erforschen, begreifen	
	96	Rezepte mit Hagebutten	
	100	Schwarzer Holunder	
	103	Holunder erleben, erforschen, begreifen	
	104	Rezepte mit Holunder	
	110	Ringelblume	
	113	Ringelblumen erleben, erforschen, begreifen	
	116	Rezepte mit Ringelblumen	

126 Winter

- 132 **Haselnuss**
- 135 Hasel erleben, erforschen, begreifen
- 139 Rezepte mit Haselnüssen

- 148 **Fichte oder Rottanne**
- 150 Fichten erleben, erforschen, begreifen
- 153 Rezepte mit Fichte

- 159 **Huflattich**
- 161 Huflattich erleben, erforschen, begreifen
- 164 Rezepte mit Huflattich

171 Variationen

- 171 Buttervariationen
- 174 Essigvariationen
- 177 Honigvariationen
- 180 Sirupvariationen

182 Anhang

- 184 Kochen im Freien
- 189 Wildkräuter sammeln, trocknen, aufbewahren
- 191 Rätselaufösungen
- 192 Erste Maßnahmen und Hilfe bei Vergiftungen

- 193 Literatur- und Quellenverzeichnis
- 194 Rezeptverzeichnis
- 196 Dank
- 197 Bildnachweis
- 198 Die Autorin