

Karin Greiner

Bäume - in Küche und Heilkunde

Leseprobe

[Bäume - in Küche und Heilkunde](#)

von [Karin Greiner](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b21962>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



INHALT

7 Vorwort

8 BAUMSTARK UND NATURNAH: DIE HERREN DER RINGE

- 10 Vom Zwerg bis zum Riesen:
Die Vielfalt der holzigen Lebewesen
- 11 Botanische Biografie
- 20 Von Baumnutzen und Nutzbäumen
- 24 Erkennen und Sammeln
- 28 Mit allem Respekt

30 SO KOSTBAR UND HILFREICH: BAUMPERSÖNLICHKEITEN UND IHRE NUTZUNG

- 32 Ahorn
- 38 Apfelbaum
- 46 Birke
- 52 Birnbaum
- 58 Buche
- 64 Eberesche
- 70 Edelkastanie
- 76 Eiche
- 84 Erle
- 90 Esche
- 96 Fichte
- 102 Hasel
- 108 Holunder
- 116 Kiefer und Zirbe
- 124 Kirschbaum
- 132 Lärche
- 138 Linde
- 146 Mehlbeere und Eisbeere
- 152 Mispel
- 158 Pappel
- 166 Pflaumenbaum
- 174 Quitte
- 182 Speierling
- 188 Tanne
- 196 Ulme
- 202 Walnussbaum
- 210 Weide
- 216 Weißdorn

222 WERTVOLL: GRUNDREZEPTE

- 224 Vorbereiten zum Genuss
- 225 Anzapfen und abzapfen: Baumwasser und Harz
- 227 Auspressen, entsaften, verflüssigen:
Saft, Sirup, Sorbet
- 230 Alkoholisches: Wein, Bier, Likör und mehr
- 232 Einkochen und eindicken:
Kompott, Fruchtmus, Marmelade und mehr
- 234 Konzentrieren: Pesto und Paste
- 236 Trocknen: Dörrobst, Blatt- und Fruchtmehl
und Fruchtleder
- 238 Würziges und Würzendes:
Salz, Zucker, Essig, Öl, Senf
- 241 Fermentieren, vergären und oxidieren
- 243 Tees: Heißaufguss, Abkochung, Kaltansatz
- 244 Tinkturen: Maximal extrahieren,
optimal anwenden
- 246 Ölauszüge und weitere Präparate
- 249 Salben, Cremes, Einreibungen
- 251 Bäder und Waschungen, Einreibungen
und Auflagen

ANHANG

- 254 Literaturverzeichnis
- 255 Internetadressen
- 256 Die Autorin
- 257 Verzeichnis der Rezepte für die Küche
- 259 Verzeichnis der Indikationen und
heilkundlichen Anwendungen

Hinweis

Alle Rezepte sind, sofern nicht anders vermerkt,
für 4 Personen berechnet.



Karin Greiner

[Bäume - in Küche und Heilkunde](#)

80 Rezepturen für Wohlbefinden und Hausapotheke
180 Rezepte von herzhaft bis süß

240 Seiten, geb.
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de