



*Judith Gmür-Stalder
Kathrin Fritz
Maurice K. Grünig*

Dahlien & chips Berberitzen reis

Köstliches aus Wiese,
Wald und Garten

*90 raffinierte Rezepte
und 30 Pflanzenporträts*

atVERLAG

*Judith Gmür-Stalder
Kathrin Fritz
Maurice K. Grünig*

Dahlien & chips

Berberitzen reis

Köstliches aus Wiese,
Wald und Garten

*90 raffinierte Rezepte
und 30 Pflanzenporträts*

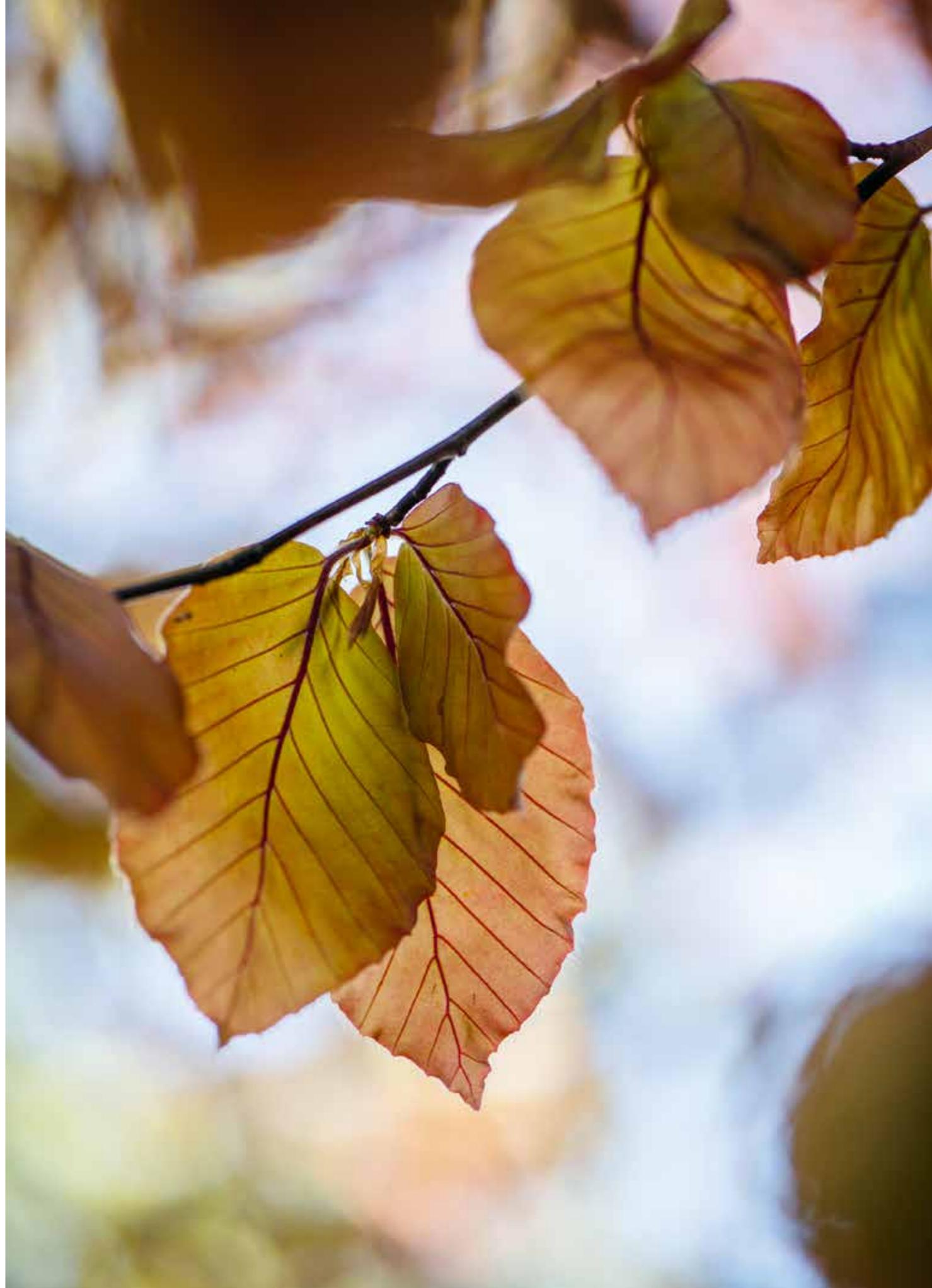


Vorwort

Bevor wir dieses Buch schrieben, sahen wir die Natur als ein buntes Gemälde, Farbtupfer am Wegrand, die sich mit den Jahreszeiten wandelten. Im Frühling blühte der Garten blau, dann rot und gelb, und später im Jahr dominierten die Weißtöne in dunklem Grün. Je mehr wir uns für das Buch mit den Pflanzen befassten, desto konkreter wurde auch das Naturgemälde. Wir entdeckten Taubnesseln, Veilchen und Weißdornblüten, wo wir vorher nur grünes Dickicht ahnten. Winzige Vogelmieren versteckten sich im Kies, und wehte der Wind, sahen wir die Wiesenknöpfe schaukeln im Gras. Diese Sinnlichkeit war überaus ansteckend und inspirierte uns zu immer neuen Kreationen. Sie beflügelte uns, mit Rezepten, Bildern und Texten zu experimentieren, die allesamt zum Ziel hatten, diese Schönheit einzufangen und weiterzugeben. Entstanden ist eine Hommage an die Natur und die Lust am Schauen, Riechen und Essen.

Wir würden uns freuen, wenn unser Funke auf Sie, liebe Leserinnen und Leser, überspringt.

Herzlich,
Judith Gmür-Stalder, Kathrin Fritz
und Maurice K. Grünig



Buchenlikör

Für eine Flasche/Karaffe à ca. 500 ml
Zubereiten: ca. 10 Minuten
Ziehen lassen: 1–2 Wochen
Einmachglas à ca. 1 l

Ca. 50 g frische junge Buchenblätter
ca. 400 ml Cachaça, Gin oder Wodka
100 ml Wasser
250 g Zucker

einige Tropfen grüne Lebensmittelfarbe,
nach Belieben

1 Das heiß ausgespülte Glas dicht zu etwa neun Zehnteln mit den sauberen Buchenblättchen füllen. Die gewählte Spirituose darübergießen, sodass die Blättchen in der Flüssigkeit liegen, eventuell mit einem Gegenstand beschweren. Zudeckt 1–2 Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen.

2 Das Wasser aufkochen, den Zucker darin auflösen und abkühlen lassen.

3 Den Buchenblätterschnaps durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen und die Flüssigkeit mit dem Zuckersirup mischen. Nach Belieben mit wenig Lebensmittelfarbe einfärben. In eine dekorative Flasche oder Karaffe umfüllen und bis zum Genießen kühl und dunkel aufbewahren.

TIPP

Der Likör lässt sich auch mit Tonic Wasser als Longdrink servieren. Dann je nach Saison mit frischen Buchenblättchen garnieren.

Grüne zarte Buchen im Glas: Wir heißen den Frühling willkommen.

Rot-Buche
Fagus sylvatica

Wo Buchen wachsen, wohnen Pilze. Herbsttrompete, Pfifferling und Semmelstoppelpilz mögen die Nähe zu den bis zu 40 Meter hohen Baumriesen. Der Rauch von Buchenholz verleiht Fischen und Fleisch ein kräftig-würziges Aroma. Die Glut von Buchenscheiten hält den Ofen für viele Stunden warm. Aus Buchenasche und anderen pflanzlichen Materialien machte man Pottasche. Daraus wurde vom 12. bis zum 17. Jahrhundert das sogenannte Waldglas hergestellt.

ESSBARE PFLANZENTEILE

Buchenkeimlinge, Junge Blätter, Nüsse (Bucheckern)

Die Keimlinge schmecken im Salat.

Aus den zarten hellgrünen Blättern bereitet man einen hochprozentigen Likör zu. Das mildsüße Aroma passt auch sehr gut in einen Salat. Die Blätter schmecken leicht süß wie milder Kohl.

Die Nüsse serviert man roh, geröstet oder gesalzen als Knabberlei zum Apéro oder man gibt sie ins Müsli.

STANDORTE

Kalkhaltige Böden, Wälder, Gärten

SAMMELZEIT

Keimlinge und Blätter: Frühling
Nüsse (Bucheckern): September, Oktober

REZEPT IM BUCH

Buchenlikör, Seite 26



Wassermelonen- Pizza mit Kresserispen

Für 4 Personen

Zubereiten: ca. 30 Minuten

4 Scheiben einer eher kleinen Wassermelone

BELAG

2–3 Tomaten, in Scheiben

einige Scheiben Mostbröckli, Rohschinken
oder Bresaola

½ rote Zwiebel, in Ringen

Basilikumblättchen

1 Handvoll Rucola

Mozzarellakugeln

verblühte Kresserispen

1 rote Chili, in Ringen

Olivensöl und Balsamicoessig zum Beträufeln

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Melonenscheiben auf Teller legen. Mit den vorbereiteten Zutaten belegen, kurz vor dem Servieren mit Öl und Balsamico beträufeln, würzen und frisch servieren.

TIPP

An heißen Sommertagen kühlt und erfrischt dieser Snack wunderbar.

Die Kresserispen verleihen dieser Low-Carb-Pizza eine schöne Schärfe. Dazu die kleinen Schoten abzupfen und über die Pizza streuen. Die Pizza lässt sich auch in Backpapier einpacken und zum Picknick am Strand oder im Garten mitnehmen.



Schlehen süß-sauer mit Polenta

Für ein Blech von 26 cm Durchmesser

Zubereiten: ca. 45 Minuten

Tiefkühlen: über Nacht

Ziehen lassen: 2–3 Tage

Fest werden lassen: 3–4 Stunden

oder über Nacht

Backen: 15–20 Minuten

Vorratsglas

Backpapier für das Blech

SCHLEHEN SÜSS-SAUER

200 g Schlehen (Schwarzdorn)

100 ml Balsamicoessig

ca. 50 ml Rotwein

75 g Honig oder Rohrzucker

4 Nelken

1 Zimtstange

1 Stück Ingwer, geschält, in Scheiben

POLENTA

700 ml Milch oder halb Milch / halb Wasser

Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene

Muskatnuss

200 g Maisgrieß, z. B. eine Mischung aus

100 g feinem Maisgrieß und 100 g Bramata

2 EL Butter

1 Ei

100 g Gruyère, gerieben

1 Die Schlehen eventuell über Nacht tiefkühlen (siehe Tipps).

2 Essig, Rotwein, Honig oder Zucker und die Gewürze aufkochen. Die Schlehen in das saubere vorgewärmte Glas geben, mit der heißen Flüssigkeit übergießen und zugedeckt 2–3 Tage ziehen lassen.

3 Für die Polenta die Milch oder die Milch-Wasser-Mischung aufkochen und würzen. Den Maisgrieß einrühren und unter häufigem Rühren zu einem dicken Brei kochen, etwas abkühlen lassen. Dann die Butter, das Ei und die Hälfte des Gruyère daruntermischen, auf das mit Backpapier ausgelegte Blech geben und glatt streichen. Die Polenta 3–4 Stunden oder über Nacht fest werden lassen.

4 Kurz vor dem Servieren die Polenta mit dem restlichen Käse bestreuen und 15–20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens überbacken.

5 Die Schlehen, nach Belieben mit der Gewürzflüssigkeit, zur Polenta servieren.

TIPPS

Schlehen vor dem Genießen immer tiefkühlen oder erst nach dem ersten Frost ernten. Durch die Kälte bauen sich die Gerbstoffe ab, und der herbe Geschmack der Beeren vermindert sich.

Ein wunderbar fruchtiges, leicht herbes Kompott, das die Polenta ideal begleitet.

ESSBARE PFLANZENTEILE

Blüten, zarte Blätter und Beeren

Kandiert sind die Blüten eine Augenweide auf einer Süßspeise.

Die zarten jungen Blätter dürfen frisch und feingehackt als Gewürz oder getrocknet als Tee verwendet werden.

Aus den Beeren bereitet man Saucen, Marmeladen und Chutneys zu. Getrocknet schmecken sie im Müsli. In Großbritannien trinkt man einen Gin aus Schlehen, den *Sloe Gin*.

STANDORTE

Sonnige Wald-, Feld- und Wegränder, Hecken, Gärten

SAMMELZEIT

Blüten und Blätter: Frühling

Beeren: vor dem ersten Frost

REZEPT IM BUCH

Schlehen süß-sauer mit Polenta, Seite 248

Schlehdorn, Schwarzdorn

Prunus spinosa agg.

Seine weißen Blüten schenkt der Schlehdorn den Schmetterlingen. Auch der Rüsselkäfer tummelt sich auf seinem Geäst. Rund zwanzig Wildbienenarten laben sich im Frühling an den Pollen des Strauches. Die Menschen müssen sich die Ernte verdienen, denn Früchte und Blüten sind mit langen Dornen bewehrt.

»Bind eine Schlebe an die linke Brust, so schwindet die Gelbsucht.«

Volkswisheit aus Österreich

Rottannen- Panna-cotta- Torte

Für eine Springform
von 20–22 cm Durchmesser
Zubereiten: ca. 20 Minuten
Ziehen lassen: 30 Minuten
Kühl stellen: 4–8 Stunden
Backpapier für die Form

BODEN

100 g Schokoladen-Sablés (siehe Tipps)
50 g Butter, flüssig
3 EL geröstete Haselnüsse, gemahlen

PANNA COTTA

500 ml Vollrahm (Sahne)
3 Rottannenzweige
1 Vanilleschote, längs aufgeschnitten
60 g Zucker
1 Päckchen Agar-Agar (8 g)
100 ml Milch

GARNITUR

2 EL Rottannennadeln
Puderzucker
2–3 EL geröstete Haselnüsse, geschält,
gehackt

1 Die Sablés in einen Plastikbeutel geben, mit dem Nudelholz fein zerdrücken oder im Cutter fein hacken. Die Brösel mit der flüssigen Butter und den Haselnüssen mischen, auf den mit Backpapier ausgelegten Formenboden geben, glatt drücken und kühl stellen.

2 Für die Panna cotta den Rahm aufkochen. Die Rottannenzweige und die Vanilleschote beifügen und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb in den Topf zurückgießen. Das Agar-Agar mit der Milch anrühren, zur Rahmmasse geben und unter ständigem Rühren aufkochen. 2–3 Minuten weiterköcheln. Dann die Masse etwas abkühlen lassen und anschließend sorgfältig auf den Bröselboden gießen. Auskühlen lassen und zugedeckt 4–8 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

3 Kurz vor dem Servieren die Torte auf eine Platte geben. Die Tannennadeln mit wenig Puderzucker in einer Bratpfanne leicht karamellisieren, auf Backpapier verteilen und auskühlen lassen.

4 Den Tortenrand mit den karamellisierten Tannennadeln und den gerösteten Haselnüssen garnieren und sofort servieren.

TIPPS

Anstelle der Schokoladen-Sablés Sand- oder Spritzgebäck verwenden und dieses mit 2 Esslöffeln Kakaopulver vermischen.

Die Torte lässt sich 1–2 Tage zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Es ist, als wäre der Duft des ganzen Waldes in diesem Törtchen eingefangen.



Die Autorinnen

JUDITH GMÜR-STALDER

arbeitet als Foodstylistin und Rezeptredaktorin bei verschiedenen Zeitschriften und ist Ernährungsberaterin, Kursleiterin und Buchautorin. Sie lebt mit ihrem Mann und drei erwachsenen Kindern in Sumiswald. Sie liebt es, zu experimentieren, und lässt sich bei ihren Kochkünsten gern von der Natur und der Kultur anderer Länder inspirieren. Für ihre Bücher erhielt sie mehrere Preise, unter anderem für das Buch »Gong Fu Cha« aus dem AT Verlag, das sie zusammen mit Maurice K. Grünig und Tina Wagner Lange publiziert hat.

KATHRIN FRITZ

ist Buchautorin und Redaktorin bei der Zeitschrift »Schweizer Familie«. Sie lebt mit ihrer Frau sowie mit Hund und Katzen in Winterthur und kocht und gärtnergert mit Leidenschaft. Ihr Buch »Von Huhn und Ei« aus dem AT Verlag, das sie zusammen mit der Fotografin Martina Meier veröffentlicht hat, wurde mehrfach ausgezeichnet.

MAURICE K. GRÜNIG

arbeitet als freie Fotografin und Buchautorin und ist im In- und Ausland unterwegs. Ihre konzeptionellen Projekte und Langzeitarbeiten sowie kulinarischen Geschichten werden in verschiedenen Zeitschriften und Medien publiziert.

Sie lebt mit ihrer Familie in Zürich und genießt die Nähe des Sees, dessen wechselnde Stimmungen sie zu wunderbaren Bildern anregen.

Ihr Buch »Gong Fu Cha« aus dem AT Verlag, das sie zusammen mit Judith Gmür-Stalder und Tina Wagner Lange publiziert hat, wurde mit mehreren Preisen ausgezeichnet.

Literatur und weiterführende Informationen

BÜCHER

- Bissegger, Meret: *Meine wilde Pflanzenküche*, AT Verlag, Aarau 2021
- Buser, Marianne, Koch, Antonia: *Von fast vergessenen Gemüsen Kräutern und Beeren*, Fona Verlag, Lenzburg 2002
- Capek, Karel: *Das Jahr des Gärtners*, Aufbau Verlag, Berlin 2015
- Dreyer, Eva-Maria: *Essbare Wildpflanzen Europas*, Kosmos Verlag, Stuttgart 2010
- Dumaine, Jean-Marie: *Kochen mit Wildpflanzen*, 2. Auflage, AT Verlag, Aarau 2011
- Dumaine, Jean-Marie: *Meine Wildpflanzenküche*, 4. Auflage, AT Verlag, Aarau 2007
- Fleischhauer, Steffen G.: *Essbare Wildpflanzen*, 200 Arten bestimmen und verwenden, 22. Auflage, AT Verlag, Aarau 2019
- Fleischhauer, Steffen G.: *Wildpflanzen-Salate*, 6. Auflage, AT Verlag, Aarau 2016
- Gebauer, Rosemarie: *Jungfer im Grünen und Tausendgüldenkraut*, Transit Verlag, Berlin 2015
- Helm, Eve Marie: *Feld-Wald-und-Wiesenkochbuch*, 2. Auflage, Heyne Verlag, München 2005
- Lauber, Konrad et al.: *Flora Helvetica*, Haupt Verlag, 6. Auflage, Bern 2018
- Mabey, Richard: *Essbar*, Haupt Verlag, Bern, 2015
- Messerli, Karin: *Blütengeheimnisse*, Werd Verlag, Zürich 1997
- Möhl, Adrian: *Flora Amabilis*, Haupt Verlag, Bern 2017
- Pfyl, Paul, Knieriemen, Heinz: *Vogelbeere, Schlehe, Hagebutte*, AT Verlag, Aarau 1998
- Seifert, Claudia, Hans, Sabine: *Herzhafte Herbstküche*, 5. Auflage, AT Verlag, Aarau 2012
- Seifert, Claudia, Hans, Sabine: *FrISChe Frühlingsküche*, AT Verlag, Aarau 2012
- Spohn, Margot, Spohn Roland: *Blumen und ihre Bewohner*, 2. Auflage, Haupt Verlag, Bern 2020
- Stein, Siegfried: *Gemüse aus Großmutter's Garten*, BLV Verlagsgesellschaft, München 1989

- Steinbachs Naturführer: *Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter*, Mosaik Verlag, München 1985
- Storl, Wolf Dieter: *Bekannte und vergessene Gemüse*, 5. Auflage, AT Verlag, Aarau 2021

INTERNETSEITEN

- www.avogel.ch/de/pflanzenlexikon
- www.gaissmayer.de
- www.hauenstein-rafz.ch
- www.heilkraeuter.de
- www.kraeuter-buch.de
- www.pflanzenfreunde.com
- www.waldzeit.ch

APP

- Flora Incognita, eine tolle App zur Bestimmung heimischer Wildpflanzen

Rezeptverzeichnis

- Ahorn-Apéro-Knusperli 65
- Amaranth-Knäckebrötchen 205
- Ananassalbei-Zucker zu Erdbeeren 95
- Artischockenherzen, gebraten, mit Knoblauch und Cassis 245
- Arvennüsschen-Risotto 256
- Aschen-Butter 551
- Bärlauch-Pfeffer zu Lamrückenfilet 185
- Bärlauch-Wiesenkнопf-Omelette 28
- Baumhasel-Trüffel 501
- Berberitzenreis 250
- Bitterorangen-Drink 521
- Blumenkohl mit Lindenblüten 157
- Blüten-Kräuterbutter 18
- Blüten-Kräuter-Smoothie 52
- Blütenmischung 150
- Blüten-Plätzchen 57
- Borretsch-Gurken-Eis 75
- Brennnessel-Malfatti 168
- Brot mit Tannenspitzen 102
- Buchenlikör 26
- Büschelbirnen in Kaffee-Karamell 257
- Citron-Pressé mit Lavendel 142
- Cocktail mit Schwarzen Krähenbeeren 158
- Crêpes, Holunderblüten- 92
- Dahlienchips 210
- Dorsch mit Kriechendem Günsel 78
- Duftgeranien-Schokoladen-Cornet 191
- Ehrenpreis-Eiswürfel 60
- Eichel-Sugo auf Pasta 280
- Eichenholz-Milchereme 507
- Eis, Gurken-Borretsch- 75
- Eis, Heidelbeer-Lavendel- 197
- Eis, Sauerampferblüten- 87
- Erbsenhülsen-Erdnuss-Suppe 124
- Erbsen-Pfefferminz-Tiramisu 125
- Erdbeeren mit Ananassalbei-Zucker 95
- Erdnuss-Erbsenhülsen-Suppe 124

- Fichtenharz zu Schokoladencreme 295
- Fichten-Salz 96
- Flageolet-Bohnen mit Wiesensalbei 45
- Frühlingsrollen, Primel- 115
- Frühlingstee 115

- Gänseblümchen-Cracker 15
- Geleefrüchte mit Weichseln 165
- Graswaffeln 285
- Grießköpfchen, Lorbeer-Zitronen 174
- Günsel-Dorsch 78
- Gurken-Borretsch-Eis 75
- Gurken-Spießchen 286

- Hagebuttenmus mit Sauermilch 274
- Haselblüten-Schokoladen-Küchlein 550
- Heidelbeer-Lavendel-Eis 197
- Heu-Parfait 58
- Himbeer-Kresse-Ziger-Salat 156
- Holunderblüten-Crêpes 92
- Hopfen-Plunder 82
- Hummus, Schokoladen- 527

- Johannisbeer-Shortbread 162

- Kamillenblüten, kandiert 81
- Kartoffelkonfitüre, violette 268
- Kartoffeln mit Rosmarinblüten 44
- Kartoffeltorte, violette, mit Chips 522
- Kimchi, violette 258
- Kirsch-Panna-cotta 55
- Knäckebrötchen mit Amaranth 205
- Kohlen-Rotwein-Risotto 556
- Kopfsalat mit Wildkräutern 150
- Kräuter-Blüten-Smoothie 52
- Kräuterbutter mit Blüten 18
- Kresse-Himbeer-Ziger-Salat 156
- Kresserispen auf Wassermelonen-Pizza 167
- Küchlein, Haselblüten-Schokoladen- 550

- Lamrückenfilet mit Bärlauch-Pfeffer 185
- Lauch-Preiselbeer-Quiches 256
- Lavendel in Citron-Pressé 142

Lavendel-Heidelbeer-Eis *197*
 Lindenblüten-Blumenkohl *157*
 Linsen-Stachelbeer-Salat *196*
 Lorbeer-Zitronen-Grießköpfchen *174*
 Löwenzahn-Spargel *20*
 Lupinen-Kugeln *152*

 Magnolien-Torte *8*
 Malfatti, Brennessel- *168*
 Marroni-Törtchen *511*
 Milchereme mit Eichenholz *507*
 Minigurken-Spießchen *286*
 Mohn-Muffins *106*
 Muskatellersalbei-Wasser *105*

 Nachtkerzenwurzeln *215*
 Nigella-Wachteleier *118*
 Nuss-Salbei-Tarte *204*

 Ofen-Quittenschnitze *222*
 Omelette, Wiesenknopf-Bärlauch- *28*

 Panna-cotta, Kirsch- *55*
 Parfait, Heu- *58*
 Pfefferminz-Erbesen-Tiramisu *125*
 Pfirsiche mit Thymianblüten *190*
 Plätzchen mit Blüten *57*
 Plätzchen mit Sonnenblumenkernen *227*
 Plunder, Hopfen- *82*
 Preiselbeer-Lauch-Quiches *256*
 Primel-Frühlingsrollen *115*

 Quiches, Preiselbeer-Lauch *256*
 Quittenschnitze aus dem Ofen *222*

 Radieschen mit Küchenrauch-
 Radieschen-Salz *221*
 Rapsblüten-Spaghetti *72*
 Reis mit Berberitzen *250*
 Rhabarberblütensirup *59*
 Risotto mit Arvennüsschen *256*
 Risotto, Kohlen-Rotwein- *556*
 Rosenkohl-Weihnachtsbaum *282*

Rosen-Mule-Happy-End *558*
 Rosmarinblüten-Kartoffeln *44*
 Rottannen-Panna-cotta-Torte *264*

 Salat mit Linsen und Stachelbeeren *196*
 Salat, wilder *58*
 Salbei-Nuss-Tarte *204*
 Salz, Fichten- *96*
 Sauerampferblüten-Eis *87*
 Schlehen süß-sauer mit Polenta *248*
 Schokoladenereme mit Fichtenharz *295*
 Schokoladen-Duftgeranien-Cornet *191*
 Schokoladen-Haselblüten-Küchlein *550*
 Schokoladen-Hummus *527*
 Schwarzer-Krähenbeeren-Cocktail *158*
 Senf, Vogelbeeren- *275*
 Shortbread, Johannisbeer- *162*
 Smoothie, Kräuter-Blüten- *52*
 Sonnenblumenkerne-Plätzchen *227*
 Spaghetti, Rapsblüten- *72*
 Spargel mit Löwenzahn *20*
 Stachelbeer-Linsen-Salat *196*
 Suppe, Erbsenhülsen-Erdnuss- *124*
 Süßkartoffelbutter *244*
 Süßkartoffel-Frites
 mit Safran-Crème-fraîche *267*

 Tannenspitzen-Brot *102*
 Tarte, Salbei-Nuss- *204*
 Tarte, Wollblümchen- *175*
 Tee, Frühlings- *115*
 Thymianblüten-Pfirsiche *190*
 Tiramisu, Erbsen-Pfefferminz- *125*
 Törtchen mit Marroni *511*
 Torte, Magnolien- *8*
 Torte, Rottanne-Panna-cotta- *264*
 Trevisano, gebratener *500*
 Trüffel mit Baumhasel *501*

 Violette Kartoffelkonfitüre *268*
 Violette Kimchi *258*
 Vogelbeer-Weißdorn-Mus *514*
 Vogelbeeren-Senf *275*

Wachteleier mit Jungfer im Grünen *118*
 Wassermelonen-Pizza mit Kresserispen *167*
 Weichsel-Geleefrüchte *165*
 Weiden-Pouletfilets
 mit Zitronen-Crème-fraîche *185*
 Weißdorn-Portwein *250*
 Wiesenknopf-Bärlauch-Omelette *28*
 Wiesensalbei, zu Flageolet-Bohnen *45*
 Wilder Salat *58*
 Wildkräuter in Kopfsalat *150*
 Wollblümchen-Tarte *175*

 Ziger-Kresse-Himbeer-Salat *156*
 Zitronen-Crème-fraîche
 zu Weiden-Pouletfilets *185*
 Zitronen-Lorbeer-Grießköpfchen *174*
 Zucchini Blüten, gebraten *155*

Verzeichnis der Pflanzenporträts

Ahorn *64*
 Ampfer *86*
 Arve *255*
 Bärlauch *184*
 Gewöhnliche Berberitze, Sauerdorn *251*
 Brennessel *171*
 Rot-Buche *27*
 Dahlie *209*
 Gamander-Ehrenpreis, Katzenäuglein *65*
 Eiche *506*
 Fichte *290*
 Lila Flieder *19*
 Gänseblümchen *12*
 Giersch *151*
 Kriechender Günsel *79*
 Hasel *505*
 Hopfen *85*
 Jungfer im Grünen *121*
 Kartoffel *271*
 Schwarze Krähenbeere *141*
 Winter-Linde *156*
 Edel-Lorbeer *281*
 Gewöhnlicher Löwenzahn *25*
 Magnolie *11*
 Marroni, Edelkastanie *512*
 Zweijährige Nachtkerze *214*
 Rose *54*
 Schlehdorn, Schwarzdorn *249*
 Schlüsselblume und Primel *114*
 Taubnessel *151*
 Vogelbeerbaum, Eberesche *515*
 Vogelmiere *55*
 Weißdorn *255*
 Großer und Kleiner Wiesenknopf *51*