

ABENTEUER WALD

Mit den
besten Wald-
Tipps für dein
Outdoor-
Wochenende

Wildnis spüren und
erleben, Wildkräuter
und Pilze entdecken

G|U

Inhalt

Vorwort 6

Wieso zieht es uns noch immer in den Wald? 9

Sehnsuchtsort Wald 10

Wald als Idylle 11 | Den Wald erleben 13 | Eine Nacht im Wald 15

Was wir im Wald finden 19

Die Pilze des Waldes 20

Was sind Pilze überhaupt? 20 | Die Röhlings-Regel 24 | Röhrlinge 26–41
Die Täublings-Regel 42 | Täublinge 44–53 | Die Stäublings-Regel 54
Stäublinge und Boviste 56–61 | Pfifferling 62 | Falscher Pfifferling 64
Sammel-Stoppelpilz 65 | Tödlich giftige Pilze 66–69

Kräuter, Beeren und Nüsse 70

Kräuter sicher sammeln 70 | Pflanzen schützen 72
Gesundheit geht vor 72 | Warum Wildkräuter sammeln? 72
Essbare Kräuter 74–91 | Essbare Beeren 92–99 | Essbare Nüsse 100–107
Giftige Kräuter 108–117

Überleben im Wald 119

Sich im Wald zurechtfinden 120

Niemals die Orientierung verlieren 120 | Wasser finden 121
Warm und sicher bleiben 122 | Sicher im Wald schlafen 123