

Inhalt

Guten Tag!	7
Wozu eine Kräuterspirale?	9
Von Schamanen und Kräuterhexen	9
Chemie kontra Natur	11
Alte und neue Kräutergarten	12
Die besonderen Vorteile der Kräuterspirale	13
Ein Biotop und attraktiver Blickfang	15
Das ideale Projekt für Gruppen, Schulklassen und Kindergarten	16
Was genau ist eigentlich eine Kräuterspirale?	16
Kleiner Ausflug in die Permakultur	18
Weltweite Spuren der Permakultur	19
Zwei Lieblingskinder der Permakultur:	
Gartenteich und Kräuterspirale	20
Die australischen Ureinwohner als Vorbild	21
Die Geburtsstunde der Kräuterspirale	22
Die Spirale, allgegenwärtig in der Natur	24
Die Spirale, ein uraltes Symbol	24
Spiralen des Wissens und des Lichts	27
Eine eigene Kräuterspirale bauen – Schritt für Schritt	28
Erster Schritt: Standort auswählen	28
Zweiter Schritt: Material beschaffen	31
Dritter Schritt: Der erste Spatenstich	34
Vierter Schritt: Grundsteinlegung	36
Fünfter Schritt: Stein auf Stein	38
Sechster Schritt: Den Teich anlegen	40
Siebter Schritt: Bepflanzen	42

Kräuter säen, pflanzen, pflegen, ernten, aufbewahren	45
Kräuter aussäen	55
Vermehrung durch Stecklinge	56
Vermehrung durch Wurzelteilung	56
Pflege der Kräuterspirale	57
Die leidige Schneckenplage	58
Herbst- und Frühjahrsputz	58
Reiche Kräuterternte	59
Blüten, Blätter, Samen, Wurzeln	60
Kräuter trocknen	61
Kräuter einfrieren	62
Kräuter einsalzen und -zuckern	63
Kräuter in Essig und Öl einlegen	64
Bowle und Kräuterliköre	65
Kräutertees	65
Bewährte Kräutermischungen in der Küche	66

Von Rosmarin bis Brunnenkresse

15 Kräuterportraits mit vielen Kräuterrezepten	67
Rosmarin	68
Salbei	74
Lavendel	80
Thymian	86
Oregano	90
Rucola	94
Ysop	98
Estragon	102
Pimpinelle	106
Petersilie	110
Schnittlauch	114
Sauerampfer	118
Zitronenmelisse	122
Minze	128
Brunnenkresse	134
Die Autorin	138
Bezugsquellen für Kräuterpflanzen und Saatgut	139
Rezepte von A bis Z	140