

Inhalt

<i>Vorwort</i>	9
<i>Eine kleine Einführung</i>	13
Das Sammeln der Kräuter in der freien Natur	13
Das Trocknen	14
Das sachgemäße Aufbewahren	15
<i>Die nützlichsten Kräuter</i>	17
Aloe	19
Anis	22
Arnika	24
Artischocke	26
Baldrian	28
Bärlauch	30
Basilikum	32
Beifuß	34
Benediktenkraut	36
Berberitze	38
Bibernelle	40
Bohnenkraut	42
Brennessel	44
Brunnenkresse	46
Dill	48
Fenchel	50
Hagebutte	52

Ingwer	54
Johanniskraut	56
Kamille	58
Kerbel	60
Kümmel	62
Lavendel	64
Liebstöckel	66
Löwenzahn	68
Melisse	70
Petersilie	72
Pfefferminze	74
Rosmarin	76
Salbei	78
Sauerampfer	80
Schnittlauch	82
Sellerie	84
Spitzwegerich	86
Thymian	88
Wacholder	90

Schmackhafte Gerichte mit Kräutern 93

Brennnesselsuppe	95
Gefüllte Truthahnbrust	96
Frischer Salat aus Kräutern	98
Gekochte Eier mit Sauerampfersoße	99
Gemüsesuppe mit Kräutern	100
Ingwerkuchen	102
Flussaalragout mit Fenchel	104
Knoblauchsuppe	105

Kräuterrahmsuppe mit Käseklopfen	106
Makrelen in Wacholderbeize	108
Melonensalat mit frischer Minze	109
Nudeln mit Bärlauchpesto	110
Pellkartoffeln mit Kräuterquark	111
Petersiliensuppe	112
Zimtäpfel	114

Ausgesuchte Kräuter zur Entspannung und für ein schönes Zuhause 117

Lavendel	119
Aloe	119
Bohnenkraut	120
Brennessel	121
Löwenzahn	122
Melisse	123
Salbei	124

Wie kann ich mit Kräutern dekorieren?	125
Petersilie, Schnittlauch und andere	125
Lavendel	125
Rosmarin und Thymian	126
Melisse, Bohnenkraut und andere Kräuter	126
Getrocknete Kräuter	127

Bildnachweis/Quellennachweis 127