

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Prima Omis in Hülle und Fülle	10
Lernen vor Ort	12
Unterm Schnee verborgen	14
Omchen, können Pflanzen sprechen???	16
✖ Allerlei mit Kresse	20
Das besondere Abendessen	22
♪ Meine Füße fest auf Mutter Erde	24
✖ Kräuterbutter	26
✖ Kräuterquark	27
✖ Spiele mit Pflanzen	28
✖ Erkennst du mich?	30
Ralie spricht mit Sonja	32
✖ Löwenzahnsalat	36
✖ Pflanzenmeditation	37
♪ Pflanzenschwester	38
Geht er in Erfüllung?	39
Da war doch noch was	42
✖ Sonjas Kräuterpresse	44
✖ Basteln mit Pflanzen	45
✖ Sonjas großes Schmuckbild	46
✖ Gespritzte Schmuckkarten	46
✖ Die besonderen Lesezeichen	47
✖ Sonjas Kräuter-Memo	48
✖ Der immerwährende Kalender	49
Alwine liest aus Sonjas Geburtstagsbuch	50
✖ Märchenhaft gesunde Brote	56
✖ Ruach, die Monddrachin klettert über Pfifferlingsberge	56
✖ Feenblüte	57
✖ Fiffikus	57
✖ Die Zwergenfamilie im Löwenzahnwald	58
✖ Gefräßiges Vögelchen	58
Bäriger Bärlauch	59
✖ Allerlei mit Bärlauch	62

⌘ Bärlauchpesto	62
⌘ Bärlauchtaschen	63
⌘ Pikante Bärlauch - Spiralen	64
⌘ Das bärenstarke Brot	65
⌘ Bärlauchöl	65
Sonjas Garten	66
⌘ Tipps zum „ungefährlichen“ Brennnesselschneiden	69
⌘ Brennnessel-Lasagne „BrennLa“	70
⌘ Brennnesselsuppe	71
⌘ Erste Hilfe bei Brennnesselreizen und Stichen	72
⌘ Sonjas Kräuter der Provinze	72
⌘ Zieh dir deinen eigenen Ableger	73
⌘ Stecklinge machen	73
⌘ Eine Pflanze wachsen sehen	74
So nur heißt er	75
⌘ Allerlei mit Waldmeister	77
⌘ Waldmeister Apfelmixgetränk	77
⌘ Waldfräuleindrink	78
⌘ Waldmeister-Energiewasser	78
⌘ Die Düfte des Waldmeisters	79
⌘ Waldmeistersträußchen	79
⌘ Räuchern mit Waldmeister	79
Eine Überraschung	80
⌘ Erkennst du mich?	86
Machst du uns Hollerküchle?	88
⌘ Allerlei mit Holunderblüten	91
⌘ Getrocknete Holunderblüten	91
⌘ Hollerküchle	91
⌘ Zuckerfreie Kräuterdrinks	92
⌘ Sternentrunk - Hollerlimo	92
⌘ Feentrunk	92
⌘ Kräuterwasser	92
⌘ Blüteneiswürfel	93
⌘ Kräuterlimo	93
⌘ Beereneiswürfel	93
Sonjas Bauchweh	94
⌘ Tee - Zubereitung	96

☒ Heiltees	96
☒ Erkältungstee	97
☒ Hustentee	97
☒ Entspannungstee	97
☒ Bauchwehtee	97
Alwines Wundermittel	98
☒ Öle selbst herstellen	101
☒ Wirkung der Öle	102
☒ Kamillenöl	102
☒ Johanniskrautöl	102
☒ Lavendelöl	102
☒ Ringelblumenöl	103
☒ Pfefferminzöl	103
☒ Wegerichöl	103
Oh, ihr duftet so fantastisch	104
☒ Rosensalz	107
☒ Salze als Geschenk	107
☒ Salzkunst	107
☒ Rosentrocknungskunst	108
☒ Rosenduftarrangements	108
☒ Rosen trocknen	108
☒ Riech doch mal!	108
Kräuterkraftbeutelchen	109
☒ Kräuterkraftbeutelchen .	111
☒ Duftsäckchen	112
Kräuterindianerinnen	113
☒ Alwines Kräuterfräulein-Menü Bunter Salat	116
☒ Alwines Kräuterpfannkuchenpizza	116
☒ Minz-Mousse de Chocolat	117
☒ Pflanzentattoos	117
☒ Kräuterkrone	118
☒ Kräuterzepter	118
☒ Sei doch einmal Detektivin	118
☒ Tanjas Räucherstab	119
Bei Tanja	120
♪ Ich gehöre hierher	123
Unterwegs in Sachen Kräuter	126

» Ringelblumensalbe	130
Sonjas und Tanjas Kräuterstand	132
» Traumbeutelchen	136
» Kräuteröle	136
Sauer macht lustig	137
» Eigener Essig selbst hergestellt	140
» Salatessig	140
Tee „Kinderlieb“	142
» Allerlei zum Tee	144
» „Kinderlieb“	144
» „Träum süß“	145
» „Gute Laune“	145
» „Löwenstark“	145
Sonjas Prüfung	146
» Erkennst du mich?'	148
» Sonjas Stoffbilder	150
Hoffentlich hat sie's geschafft	151
» Mit Pflanzenfarben malen	154
» Sonjas Bild	155
» Sonjas Kräuterherz	155
Blöde Grippe	156
» Erkennst du mich?	160
» Allerlei mit Holunderbeeren	162
» Hollersaft	162
» Holundersuppe	163
» Sonjas vorbeugendes Grippenbad	163
Anhang	164
Literaturverzeichnis	190