

# 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
<b>Sonjas Garten</b> .....	<b>66</b>
✂ Tipps zum „ungefährlichen“ Brennesselschneiden	69
✂ Brennessel-Lasagne „BrennLa“	70
✂ Brennesselsuppe	71
✂ Erste Hilfe bei Brennesselleiden und Stichen	72
✂ Sonjas Kräuter der Provinze	72
✂ Zieh dir deinen eigenen Ableger	73
✂ Stecklinge machen	73
✂ Eine Pflanze wachsen sehen	74
<b>So nur heißt er</b> .....	<b>75</b>
✂ Allerlei mit Waldmeister	77
✂ Waldmeister Apfelmixgetränk	77
✂ Waldfräuleindrink	78
✂ Waldmeister-Energiewasser	78
✂ Die Düfte des Waldmeisters	79
✂ Waldmeistersträußchen	79
✂ Räuchern mit Waldmeister	79
<b>Eine Überraschung</b> .....	<b>80</b>
✂ Erkennst du mich?	86
<b>Machst du uns Hollerküchle?</b> .....	<b>88</b>
✂ 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
<b>Sonjas Bauchweh</b> .....	<b>94</b>
✂ Tee - Zubereitung	96

☞ Heiltees	96
☞ Erkältungstee	97
☞ Hustentee	97
☞ Entspannungstee	97
☞ Bauchwehtee	97
<b>Alwines Wundermittel</b>	<b>98</b>
☞ Öle selbst herstellen	101
☞ Wirkung der Öle	102
☞ Kamillenöl	102
☞ Johanniskrautöl	102
☞ Lavendelöl	102
☞ Ringelblumenöl	103
☞ Pfefferminzöl	103
☞ Wegerichöl	103
<b>Oh, ihr duftet so fantastisch</b>	<b>104</b>
☞ Rosensalz	107
☞ Salze als Geschenk	107
☞ Salzkunst	107
☞ Rosentrocknungskunst	108
☞ Rosenduftarrangements	108
☞ Rosen trocknen	108
☞ Riech doch mal!	108
<b>Kräuterkraftbeutelchen</b>	<b>109</b>
☞ Kräuterkraftbeutelchen	111
☞ Duftsäckchen	112
<b>Kräuterindianerinnen</b>	<b>113</b>
☞ 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
<b>Bei Tanja</b>	<b>120</b>
♪ Ich gehöre hierher	123
<b>Unterwegs in Sachen Kräuter</b>	<b>126</b>

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