

Die wilde Welt vor deiner Türe 4

Warum Wildkräuter so wunderbar sind 4

Sammeltipps 6

Sicher erkennen 6

Wo, wann und wie 7

Kreative Küche 8

Wildkräuter verwenden und haltbar machen 9

DIE 13 BESTEN WILDKRÄUTER AB SEITE 11

Bärlauch – Der Taffe 13

Brennnessel – Das Kampfkraut 19

Dost – Der aromatische Glücklichmacher 25

Giersch – Die Waldpetersilie 31

Gundermann – Der würzige Eroberer **37**

Knoblauchsrauke – Das Aromawunder **43**

Löwenzahn – Der Tausendsassa **49**

Sauerampfer – Der Erfrischende **55**

Schafgarbe – Die Augenbraue der Venus **61**

Spitzwegerich – Der Herrscher der Wege **67**

Vogelmiere – Die Zarte mit der Punkfrisur **73**

Wiesenbärenklau – Pflanze mit Bärentatzen **79**

Wiesenlabkraut – Das Quirlige **85**

SERVICE 90

Zum Weiterlesen **91**

Über die Autorin **91**

Wilde Alternativen **92**

Schnell nachgeschlagen **94**