

INHALT

VORWORT: DAS UNKRAUT DARF BLEIBEN	8	Natürlicher Mottenschutz mit Steinklee	33
		Sahnige Rotkleeblüten-Eiscreme	35
		Wildblumen-Potpourri	37
		Kleeblüten-Knäckebrot	39
BRENNNESSEL	11	LÖWENZAHN	41
Kulinarisches Kraftpaket	12	Eine Pflanze, viele Namen	42
Proteinpulver von der Wiese	12	Löwenzahntee: Geheimtipp für schöne Haut und Haare	42
Roh und verarbeitet ein Genuss	13	Bitter hält gesund	43
Brennnesseltee und -absud	13	Starke Wurzel für starken Darm	43
Königin der Heilpflanzen	13	Löwenzahn oder Ferkelkraut?	44
Frühjahrskur mit Brennnesselsaft	14	Gesünder als jeder Zuchtsalat	44
Schöne Haut und gesundes Haar	14	Löwenzahnöl gegen Muskelkater und schmerzende Gelenke	45
Das Kraut der Männer	14	Gelbe Bienenweide	45
Die Brennnessel im Garten	15		
Brennnesseldünger	15	Veganer Löwenzahnhonig	47
		Wunscherfüller im Glas	49
Brennnesselbratlinge	17	Feuchtigkeitscreme	51
Haartonikum aus Brennnessel und Birke	19	Löwenzahnkaffee	53
Nesselbier	21	Löwenzahn-Quiche	55
Brennnesselsuppe	23		
Brennnesseldumplings in Knoblauchbutter	25	GÄNSEBLÜMCHEN	57
KLEE	27	Geselliger Sonnenanbeter	58
Klee ist nicht gleich Klee	28	Vielseitige Blättchen	58
Futterpflanze durch und durch	28	Gänseblümchentee	58
Keine Angst vor Blausäure	28	Falsche Kapern und echte Süßigkeiten	59
Vielseitig auf dem Teller	29	Kandierte Gänseblümchen	59
Und wie schmeckt das nun?	29	Vergessener Wiesenheiler	59
Sauerkraut mal anders	29	Blüten-Eiswürfel	60
Frauenarzt von der Wiese	30	Körperpflege für unreine Haut	60
Rotklee-Blüten-Tee	30	Lippenpflege mit Kamille und Gänseblümchen	60
Weißklee in der Volksmedizin	30	Wohltuend bei Erkältung	61
Chamäleon-Limonade	31	Hautprobleme adé dank Gänseblümchensole	61
Klee als Bodenverbesserer	31	Ganzjährige Nahrungsquelle	61

Süßer Gänseblümchenquark	63
Alkoholfreies Mundwasser	65
Blümchengelee	67
Badepralinen mit Gänseblümchen	69

GIERSCH 71

Die Zitrone unter den Unkräutern	72
Von der Suppe bis zur Limo	72
Frischkäsebällchen mit Giersch	72
Ein Kraut gegen Zipperlein	72
Gierschtee	73
Erste Hilfe bei Insektenstichen und Sonnenbrand	73
Die Nährstoffbombe im Garten	73
Giersch, bist du das?	73

Pasta mit Giersch und Gorgonzola	75
Rheumabad mit Gierschsalz	77
Gierschpesto	79
Gierschdünger	81

VOGELMIERE 83

Nährstoffbombe mit Geschichte	84
In Japan längst Tradition	84
Rezept für Nanakusa gayu	84
Darauf fliegen alle Vögel ...	85
... und Schmetterlinge	85
Dekorativer Bodenschutz	85
Zeigerpflanze und Sonnenuhr	86
Durch Kneipp neu entdeckt	86
Kompressen gegen müde Augen	86
Ein Kraut, das der Haut guttut	87
Bist du das, Vogelmiere?	87
Vogelmierensalbe	89
Vogelmieren-Hummus	91
Vogelmierensalat mit kandierten Walnüssen und Schafskäse	93

GUNDERMANN 95

Walküre mit Heilkräften	96
Dezente Aromen von Minze und Lakritz	96
Gundermann-Auflagen gegen Tinnitus	96
Erste Hilfe bei Bronchitis	96
Gundermannsalbe für schlecht heilende Wunden	97
Traditionell bei Ohren- und Halsschmerzen	97
Gundermannpesto	97

Erfrischende Gundermannlimonade	99
Schokolierete Gundermannblättchen	101
Gundermann dressing	103
Taboulé mit Gundermann	105

SPITZ- UND BREITWEGERICH 107

Klebrige Strategen	108
Gewappnet gegen Krankheiten	108
Hier traut sich kein Schimmel ran	108
Pilzaromen ohne Pilze	108
Erste Hilfe bei Insektenstichen	109
Beim leisesten Kratzen im Hals	109
Fitter Darm mit Wegerichsamen	109

Auweh-Stifte für UNTERWEGS	111
Hustensirup mit Spitzwegerich	113
Spitzwegerichplätzchen	115

ACKER-SCHACHTELHALM 117

Altbekanntes Stärkungsmittel	118
Zinnkraut-Absud	118
Schöne Haut, Haare und Knochen	118
Schluss mit den Kippen!	118
Gegen Hautleiden und Tuberkulose	119
Entgiften und ausschwemmen	119
Von Kopf bis Fuß	119
Kann man Schachtelhalm essen?	119
Blitzblanke Haushaltshilfe	120

Pilz oder Pflanze?	120
Power für Gartenpflanzen	121
Bändigung im Garten – ist das möglich?	121
Vorsicht, giftiger Doppelgänger!	121

Schüttellotion mit Zinnkraut und Efeu	123
Natürliches Pflanzenschutzmittel	125

FUCHSSCHWANZ 127

Von unscheinbar bis farbenfroh	128
Power-Gemüse der Azteken und Inkas	128
Amaranth-Pops: So einfach geht's!	128
Glutenfreies Mehl	128
Knusprig-leichte Amaranthriegel	129
Heilender Amaranth	129
Achtung, Allergiepotenzial!	129
Fuchsschwanztee	129
Invasive Fliegengewichte	129

Weihnachtskekse ohne Backen	131
Vogelfutterknödel	133
Fuchsschwanz-Power-Smoothie	135
Glutenfreie Waffeln	137

KNOBLAUCHS-RAUKE 139

Genuss ohne Mundgeruch	140
Wilde Alternative zu Senf	140
Einfaches Würzöl	140
Flüchtiges Aroma	140
Wurmkur und Hustenlöser	141
Frühjahrskur mit Knoblauchsraukenessig	141
Lieb zu Insekten, abweisend zu Pflanzen	141
Bäumchen, wechsele dich	141

Wilder Senf	143
Warmer Kartoffelsalat mit Knoblauchsrauke	145
Guacamole mal anders	147

FRANZOSENKRAUT 149

Besser ernten als ärgern	150
Behaarte Schwester	150
Südamerikanischer Festtagsbraten	150
Guascas: Allround-Gewürz zum Selbermachen	151
Medizinische Bedeutung	151
Überlebenskünstler	151

Ajiaco Santafereno	153
Ofengemüse mit Franzosenkraut	155
Magen-Darm-Tee	157

WEISSER GÄNSEFUSS 159

Wie Spinat, nur besser	160
Oxalsäure – ist die gefährlich?	160
Russisches Hungerbrot	160
Au, Backe: Gänsefuß gegen Zahnschmerzen	160
Brokkoli ohne Brokkoli	161
Von Anfang bis Ende	161
Doppeltes Lottchen	161
Vom Wildling zum Kulturgänger	161

Bathua Paratha	163
Bathua ka Saag	165
Veganes Omelette	167

ACHTUNG, GIFTIG! 168

Giftnotruf	169
------------	-----

ERNTEKALENDER 170

STICHWORT-VERZEICHNIS 172