

Inhalt

Einführung – Wissenswertes über Unkräuter	4
Was ist Unkraut?	6
Wo findest du Unkraut?	6
Wann kannst du Unkraut finden und sammeln?	7
Warum solltest du Unkraut nutzen?	7
Wie verarbeitest du Unkraut?	9
Was kannst du aus Unkraut machen?	II
 Unsere Lieblingsunkräuter – die »9 Unartigen«	 12
Knoblauchsrauke	14
Gartenschaumkraut	18
Gänseblümchen	22
Rotklee	26
Vogelmiere	30
Gundermann	34
Giersch	38
Löwenzahn	42
Brennnessel	46
 Unsere liebsten Unkrautrezepte	 50
Pikantes	52
Unkrautessig	53
Unkraut- und Löwenzahnsalz	55
Löwenzahn-Bitterpulver	57
Protein-Knäckebrot mit Brennnesselsamen	59
Unkrautpesto	6I

Löwenzahnkapern	63
Unkrautauflstrich	65
Gemüsebrühe	67
Unkrautsüppchen	69
Unkraut-Zupfbrot	71
Unkraut-Bitterbowl	73
Unkraut-Focaccia	77
Unkraut-Palatschinken	79
Getränke & Smoothies	80
Unkrautsaft	81
Immunbooster-Unkrautshot	83
Löwenzahn-Joghurtdrink	85
Unkraut-Smoothie	87
Unkraut-Oxymel	89
Löwenzahnlimonade	91
Süßes	92
Schokolierte Gundermannblätter	93
Brennnesselsamen-Kraftprotz-Granola	95
Energiekugeln mit Brennnesselsamen	97
Unkrautkuchen	99
Nachwort	101
Literaturverzeichnis	102
Über die Autorinnen	103