

Vorwort

| | |
|---------------------------------------|---|
| Leben im Einklang mit der Natur | 4 |
|---------------------------------------|---|

Gedanken

| | |
|---|----|
| Warum Kräuterpädagoge? | 13 |
| Naturkraft und Naturheilkraft | 15 |
| Die kleine Pflanzenkunde zwischendurch | 17 |
| Mein Bruder, der Baum | 20 |
| Mein Kupfer-Kräuter-Messer | 25 |
| Verliebt in Plastik | 26 |
| Der Alptraum | 27 |
| Der Konsumdepp | 30 |
| Die Ehrlichkeit der Waffenindustrie | 32 |
| Beten vor dem Essen | 33 |
| Tierisches Fett | 34 |
| Die Geschichte vom Drüsigen Springkraut | 36 |
| ... Ja, aber!!! | 40 |
| Eigene Gesundheit | 42 |
| Unser höchstes Gut – Trinkwasser | 44 |
| Dankbarkeit | 47 |

Wir rücken aus: Die Schätze der Natur im Jahreszyklus

| | |
|--|----|
| Kräuter- und Naturerlebnisführung im Mangfalltal | 50 |
|--|----|

Frühjahr

| | |
|-----------------------------------|----|
| Die Natur erwacht zum Leben | 54 |
|-----------------------------------|----|

Sommer

| | |
|--|----|
| Juni, der Gargano-Monat | 70 |
| Kräuter im Überfluss | 74 |
| Mein Kräuterstrauß, mein Kräuterbuschen! | 86 |

Herbst

| | |
|-------------------------------------|----|
| Jahreszeit des großen Erntens | 92 |
|-------------------------------------|----|

Winter

| | |
|----------------------------|-----|
| Der Winter klopft an | 100 |
|----------------------------|-----|

Wastls Spezial-Rezepte

| | |
|--|-----|
| Grundsätzliches zum Sammeln und Trocknen von Kräutern und Früchten | 108 |
| Käsebrotaufstrich | 110 |
| Die Sonnleiten-Kräuterlimonade | 111 |
| Blüten-Gelee | 112 |
| Wildapfellokör | 113 |
| Mein Buchenblätterlikör | 114 |

| | |
|--|-----|
| Limoncello | 115 |
| Schlehenwein | 116 |
| Der heilkräftige Spitzwegerich-Sirup | 117 |
| Mein schmackhafter Essig | 118 |
| Quittenöl | 119 |
| Gemüsebrühpulver | 120 |
| Bärlauchpesto | 121 |
| Eingelegter Knoblauch | 121 |
| Löwenzahnapern | 122 |
| Sott'olio – in Olivenöl Eingelegtes | 123 |
| Die Brandlmühler Kräutersuppe | 124 |
| Mein Kräuter-Spinatgericht | 125 |
| Besonderes vom Wiesenbärenklau: Der Wiesenbrokkoli | 126 |
| Löwenzahnkaffee | 126 |
| Fichtenspitzenpralinen | 127 |
| „A so a Gräucherts“ | 128 |
| Die Faszination des Räucherns | 131 |
| Die sanfte Huflattich-Haarspülung | 134 |
| Haarwasser | 134 |
| Das ätherische Vollbad | 135 |
| Der Kräuterstempel | 136 |
| Großvaters Pechsalbe | 137 |
| Auf den Punkt die Übersicht | 138 |

Herbarium

| | |
|--------------------------|-----|
| Löwenzahn | 140 |
| Huflattich | 141 |
| Gemeine Schafgarbe | 142 |
| Knoblauchsrauke | 143 |
| Blutwurz | 144 |
| Echtes Mädesüß | 145 |
| Scharbockskraut | 146 |
| Kümmel | 147 |
| Wilde Möhre | 148 |
| Wiesenbärenklau | 150 |
| Giersch | 151 |
| Gemeiner Dost | 152 |
| Spitzwegerich | 153 |
| Große Brennnessel | 154 |

| | |
|-----------------------|-----|
| Schlussgedanken | 156 |
|-----------------------|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| Impressum | 159 |
|-----------------|-----|

| | |
|-------------|-----|
| Index | 160 |
|-------------|-----|