

## 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 Alpträum .....	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
<b>Frühjahr</b>	
Die Natur erwacht zum Leben .....	54
<b>Sommer</b>	
Juni, der Gargano-Monat .....	70
Kräuter im Überfluss .....	74
Mein Kräuterstrauß, mein Kräuterbuschen! .....	86
<b>Herbst</b>	
Jahreszeit des großen Erntens .....	92
<b>Winter</b>	
Der Winter klopft an .....	100

## Wastls Spezial-Rezepte

Grundsätzliches zum Sammeln und Trocknen von Kräutern und Früchten .....	108
Käsebrotaufstrich .....	110
Die Sonnenleiten-Kräuterlimonade .....	111
Blüten-Gelee .....	112
Wildapfelliökör .....	113
Mein Buchenblätterlikör .....	114

---

Limoncello .....	115
Schlehenwein .....	116
Der heilkärfige Spitzwegerich-Sirup .....	117
Mein schmackhafter Essig .....	118
Quittenöl .....	119
Gemüsebrühpulver .....	120
Bärlauchpesto .....	121
Eingelegter Knoblauch .....	121
Löwenzahnkapern .....	122
Sott'olio – in Olivenöl Eingelegtes .....	123
Die Brandlmühler Kräutersuppe .....	124
Mein Kräuter-Spinatgericht .....	125
Besonderes vom Wiesenbärenkla: 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
Wiesenbärenkla .....	150
Giersch .....	151
Gemeiner Dost .....	152
Spitzwegerich .....	153
Große Brennessel .....	154

Schlussgedanken .....	156
Impressum .....	159
Index .....	160