

Inhalt

Nur Mut!	7
Mein Gartenjahr	8
Richtig sammeln	12
Ab in die Küche!	15
Lebens-Mittel	16

Ernten statt jäten

Unkraut als Delikatesse	18
Breitwegerich	20
Brennnessel	24
Franzosenkraut, Behaartes Knopfkraut	29
Gänseblümchen	32
Giersch	37
Gundermann	43
Hirtentäschel, Ackerhellerkraut und Viermänniges Schaumkraut	48
Knoblauchrauke	52
Löwenzahn	56
Melde	62
Sauerklee und Sauerampfer	68
Taubnessel	74
Vogelmiere	78

Dufternte und Blütengemüse

Stauden und Sommerblumen zum Aufessen	82
Dahlie	84
Fette Henne	88
Funkie	92
Mahonie	96
Margerite	100
Nachtkerze	104
Pfingstrose	108
Hoher Sommer-Phlox	114
Polsternelke	118
Taglilie	124
Tulpe	128
Wicke	132

Die volle Ernte

Verblüffende Nutzpflanzenausbeute	136
Beerensträucher	138
Hopfen	140
Meerrettich	144
Obstbäume, Zierobst	148
Radieschen	152
Schnittlauch, Lauchzwiebel & Co.	156

Rezeptverzeichnis	158
-------------------------	-----