

# 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
-------------------------	-----