

Inhalt

Wildkräuter – Fitmacher
aus Wald und Wiese

Allgemeine Tipps zum Umgang

mit Wildkräutern8

Bärlauch.....	10
Brennnessel.....	16
Gänseblümchen.....	22
Giersch oder Geißfuß.....	26
Knoblauchsrauke.....	30
Löwenzahn.....	31
Sauerampfer.....	36
Vogelmiere.....	39

Köstlichkeiten aus

verschiedenen Wildkräutern.....42

Küchenkräuter –

Würz- und Heilpflanzen

Küchenkräuter haben

Würz- und Heilkraft.....	46
Richtig Würzen mit Kräutern.....	46
Wirkung auf die Organe.....	47

Würz- und Heilpflanzen

aus Bauerngärten neu entdecken

Basilikum.....	50
Beifuß.....	55
Bergbohnenkraut.....	58
Borretsch.....	60
Dill.....	63
Estragon.....	68
Gartenkerbel.....	72
Kümmel.....	76
Knoblauch.....	80
Kresse.....	84
Liebstockel.....	88
Majoran und Dost.....	91
Meerrettich.....	98
Melisse.....	102

Petersilie.....	106
Pfefferminze.....	110
Pimpinelle.....	114
Rosmarin.....	118
Echter Salbei.....	124
Schnittlauch.....	129
Süßdolde.....	132
Echter Thymian.....	136
Zwiebel.....	140

Alte Heilpflanzen

der bäuerlichen Hausapotheke

Schwarzer Holunder.....	146
Johanniskraut.....	153
Lavendel.....	158
Ringelblume.....	162

Erntesege vom Kräuterbeet

Geschenke aus der Kräuterküche –

Ernten, Konservieren und Vermarkten von Kräutern

Kräuter trocknen.....	167
Kräuter tiefgefrieren.....	167
Kräuteröl.....	168
Kräuterwürzpaste.....	170
Kräuteressig.....	171

Kräuterschmankerl

Zum Genießen, Verschenken und Vermarkten

Frisch aus dem Ofen.....	173
Gekräutert – mariniert – eingelegt.....	175
Kräuterliköre – hausgemacht.....	180
Duftsäckchen und Kräuterkissen.....	186
Stichwortverzeichnis.....	189
Bildnachweis.....	191