

Inhalt

Wildkräuter – Fitmacher aus Wald und Wiese	
Allgemeine Tipps zum Umgang mit Wildkräutern	8
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
Liebstöckel	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
Erntesegen 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