

Inhalt

Vorwort	8
---------------	---

WILDES STADTGEMÜSE

GROSSSTADT- BOTANIK

Kräuter in der Stadt?	11
So viel Grünzeug ... oder auch nichts	15
Ein Herz fürs Grünflächenamt: Ernten Sie Kräuter!	20
Stadtwildnis: Berlin, Köln, München, Ruhrgebiet	23
Muss man die Kräuter waschen?	29
Macht die Stadt gesund?	36
Nehmen Sie die Stadtflächen in Beschlag	44
Essbare Stadt: Todmorden – die Bürgergemüsetheke	55
Essbare Stadt: Andernach – ein Traum!	59
Meine Vision	70

Der essbare Rasen	73
Karnickelschönheit und Achtsamkeitsmeditation	73
Mein Rasensalat	78
Vitaminsdrops vom Rasen	82
Frühling! Meine 10 wichtigsten Salatkräuter im Porträt	84
Giersch ist mein Liebling	84
Knoblauchsrauke: bei »DSDS der Kräuter« die Nr. 1!	90
Rhabarber für alle oder: Japanischer Staudenknöterich ...	94
Forever schön mit der »Stadt- klette«: Kletten-Labkraut	99
»Pissenlit« oder auch: Löwenzahn	105
Gegen Vitamin-C-Mangel: Scharbockskraut	116
Delikatesse nicht nur für Kinder: Gartenschaukraut	119
Nussige Vitamin-B-Quelle: Gänseblümchen	122
Salat mit großer Heilkraft: Gundermann	125

Macht in jeder Hinsicht stark: Brennnessel	131
Mehr städtische Salatschätzchen	138
Ehrenpreis oder: Der Lenz ist da	138
Taubnesseln – so ganz und gar zart	141
Meine Lieblinge: Eisbegonien ..	144
Nachtkerze – die duftende Schinkenwurz	146
1000 weitere essbare Wildpflanzen	148
Städtische Baumnaschereien im Frühling	150
Smoothie-Happening	155
... mit Hindernissen	155
Fruchtiger Münchner Isar-Smoothie	161
Deftiger Münchner Suppen-Smoothie	164
Naschbares im Sommer	166
Kräuter, Kräuter, Kräuter	166
Wegerich-Pilzpfanne	168
Wildblütensalat für alle	170
Süße unbekannte Felsenbirne ..	172

Naschbares im Herbst	173
Maronen aus dem Stadtpark ...	173
Baumhaseln – lecker fürs Müsli	176
Liebesmoothie mit Kornelkirschen	177
Walnüsse aus dem Park	178
Schmackhafte Kalorienquelle: Wilde Samen	180
Naschbares im Winter	184
Vogelmiere für den städtischen Wintersalat	184
Und wieder: Karnickel- Schönheiten	186
Winter-Potpourri	187

MEINE WILDE APOTHEKE

Detox ist so was von »in«	189
Einfach entgiften mit Kräutertee	189
Machen Sie Ihre Heilmittel ganz einfach selbst!	195
Stadtkräuter für alle Fälle	195
Tees und mehr aus eigener Produktion	196

Die wichtigsten Schätzchen meiner City-Apotheke	205
Number One für die Haut: Spitzwegerich	205
Gold für Haut und Seele: Johanniskraut	211
Blütentee gegen Fieber: Holunder und Linde	216
Borreliosekur von der Baustelle: Wilde Karde	221
Warzenmittel an der Mauer: Schöllkraut	225
Rescuekraut neben der Mülltonne: Stinkender Storchnabel	228
Universalkraut gegen alles: Kamille	235
Königliches Gold auf der Halde: Königskerze	239
Keine Tussi, sondern Tussilago: Huflattich	242
Und noch mehr Apotheke	244

Die Apotheke im Blumenkasten	246
Leckere Antibiotika gegen Blasenentzündung: Kapuzinerkresse & Co.	246
Kräuter-Potpourri mit ätherischen Ölen	249
Aloe vera von der Fensterbank	251
Ein Kraut für jedes Leiden	252
Partygespräche	252
Selbstbehandlung von Akne bis Warzen	253
Tabelle: Wildkräuter-Apotheke	254
Meine persönliche Notfall-Apotheke	260
Nachwort	261
Anhang	262
Die Pflanzen von A bis Z	262
Die Rezepte	265
Ursulas botanische Lieblingslektüre	266
Über die Autorin	268
Danksagung	269
Impressum	272