

**Grüne Welt
der Küchenkräuter 6**

Kräuter für Leib & Seele 8

Das uralte Wissen der Kräuterhexen 10
Frische Kräuterküche 12
Volles Kräuteraroma 14

Vom Topf zum Teller 18

Kräutergarten auf Fensterbank
& Balkon..... 20
Pflegeleichtes Kräuterbeet..... 22
Schnecken & Co. 26
Kräuter selbst ziehen & vermehren 28
Ernten & Konservieren – so geht’s..... 30

Bärlauch – Powerpflanze aus dem Frühlingswald 32

Bärlauch sammeln und anbauen 34

Ausflug in die Botanik	36
Sammelleidenschaft	38
Sterne im Schattengarten	42

Gesund mit Bärlauch 44

Mythen und Fakten	46
Altes Heilwissen	48

Feine Bärlauch-Rezepte 52

Basics für die Küche	54
Haltbar gemacht: Öl & Pesto	56
Leckerer zum Brot	58
Suppen – Vorspeisen – Snacks	60
Gemüse	66
Kartoffeln & Pasta	68
Polenta & Risotto	74
Knödel & Klöße	76
Fleisch & Geflügel	78

Minze – vielseitiges Kraut 82

Gestatten: Minze 84

Heilsame Kräfte	86
Wilde Minzen	88

Minze – Frische in der Küche 92

Ein besonderer Geschmack	94
Pikante Gerichte	96
Salate und Vorspeisen	98
Desserts und Getränke	100
Gesundheit mit Minze	104
Dekorative Minze	106

Weitere Kräuter von A – Z 110

Basilikum	112
Borretsch.....	114
Dill	115
Estragon.....	116
Kresse.....	120
Lavendel.....	122
Majoran.....	123
Oregano	124
Petersilie	126
Rosmarin.....	128
Salbei.....	130
Schnittlauch	132
Thymian	134
Zitronenmelisse	136

**Exotische Kräuter frisch
auf den Tisch** 138

Asiatisch genießen 140

Aromen in der Balance 142
Salatgrün aus Fernost 144
Wandlungsfähiges Basilienkraut 146
Salbei: von herb bis fruchtig 148
Der Duft der Garküchen: Zitronengras..... 150
Fernöstliche Aromenfülle 152
Ingwer: Aroma und Medizin..... 154
Curry – polyglotte Mischung 156
Kräuter mit Curry-Geschmack..... 158

Von mild bis scharf 164

Kräuter aus der Neuen Welt 166
Universell: Kardamom 168
Zitrusfrisches Aroma..... 170
Teepflanzen für Genießer..... 172
Verwandte der Küchen-Zwiebel 176
Pfefferscharf bis paprikamild..... 178
Reine Geschmackssache:
Koriander 180

**Kluge Tipps für
SMARTE Kids** 184

Register 188
Infoecke 190
Impressum..... 192