

# Inhalt

<i>Wozu eine Kräuterspirale?</i> . . . . .	9
Von Schamanen und Kräuterhexen . . . . .	9
Chemie kontra Natur . . . . .	11
Alte und neue Kräutergärten . . . . .	12
Die besonderen Vorteile der Kräuterspirale . . . . .	14
Ein Biotop und attraktiver Blickfang . . . . .	15
Das ideale Projekt für Gruppen, Schulklassen und Kindergärten . . . . .	17
Was genau ist eigentlich eine Kräuterspirale? . . . . .	17
Kleiner Ausflug in die Permakultur . . . . .	19
Weltweite Spuren der Permakultur . . . . .	20
Zwei Lieblingskinder der Permakultur:	
Gartenteich und Kräuterspirale . . . . .	21
Die australischen Ureinwohner als Vorbild . . . . .	22
Die Geburtsstunde der Kräuterspirale . . . . .	23
Die Spirale, allgegenwärtig in der Natur . . . . .	25
Die Spirale, ein uraltes Symbol . . . . .	26
Spiralen des Wissens und des Lichts . . . . .	28
<i>Eine eigene Kräuterspirale bauen – Schritt für Schritt</i> . . . . .	30
Erster Schritt: Standort auswählen . . . . .	31
Zweiter Schritt: Material beschaffen . . . . .	34
Dritter Schritt: Der erste Spatenstich . . . . .	37
Vierter Schritt: Grundsteinlegung . . . . .	39
Fünfter Schritt: Stein auf Stein . . . . .	41
Sechster Schritt: Den Teich anlegen . . . . .	44
Siebter Schritt: Bepflanzen . . . . .	46
Kleines Extra für den Naturschutz: Nisthilfen . . . . .	49
<i>Kräuter säen, pflanzen, pflegen, ernten, aufbewahren</i> . . . . .	56
Kräuter aussäen . . . . .	66
Vermehrung durch Stecklinge . . . . .	67
Vermehrung durch Wurzelteilung . . . . .	67
Pflege der Kräuterspirale . . . . .	68
Die leidige Schneckenplage . . . . .	69
Herbst- und Frühjahrsputz . . . . .	70

Reiche Kräuternernte .....	70
Blüten, Blätter, Samen, Wurzeln .....	71
Kräuter trocknen .....	72
Kräuter einfrieren .....	74
Kräuter einsalzen und -zuckern .....	74
Kräuter in Essig und Öl einlegen .....	75
Bowle und Kräuterliköre .....	76
Kräutertees .....	77
Bewährte Kräutermischungen in der Küche .....	77

*Von Rosmarin bis Brunnenkresse –*

*15 Kräuterporträts mit vielen Kräuterrezepten .....* 79

Rosmarin .....	80
Salbei .....	86
Lavendel .....	92
Thymian .....	98
Oregano .....	102
Rucola .....	106
Ysop .....	110
Estragon .....	114
Pimpinelle .....	118
Petersilie .....	122
Schnittlauch .....	126
Sauerampfer .....	130
Zitronenmelisse .....	134
Minze .....	140
Brunnenkresse .....	146

Die Autorin .....	150
Bezugsquellen .....	151
Rezepte von A bis Z .....	153