

# INHALT

---

Es blüht so bunt ... 5

## GESUNDHEIT PFLÜCKEN

---

Gesund mit Blüten und Blütenfarben 8

1001 × Blütengenuss 10

Richtig sammeln, trocknen und aufbewahren 12

## BLÜTENPFLANZEN UND IHRE REZEPTE

---

Dost und Majoran 17

Gänseblümchen 23

Giersch 29

Gundermann 35

### **Spezial: Farben essen für Ihre Gesundheit 40**

Huflattich 43

Kapuzinerkresse 49

Lavendel 55

Löwenzahn 61

### **Spezial: Für Schleckermäulchen 66**

Malve 69

Ringelblume 75

Rose 81

Rotklee 87

### **Spezial: Garten-Blüten auf dem Teller 92**

Schlüsselblume 95

Thymian 101

Veilchen 107

Wiesenschaumkraut 113

## SERVICE

---

Ein kleiner großer Dank 120

Über die Autorin 120

Hilfreiche Internetadressen 120

Bezugsquellen 121

Zum Weiterlesen 121

Register 122