

INHALT

Es blüht so bunt ... 5

GESUNDHEIT PFLÜCKEN

Gesund mit Blüten und Blütenfarben 8

1001 x 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