

INHALT

Alles eine Frage der Sichtweise 4

■ VERHASSTES „UN“KRAUT 4

■ WILDKRAUT, SUPERFOOD ODER HEILKRAUT 4

■ BEIKRÄUTER 5

Unerwünschte Kräuter loswerden 6

■ MECHANISCH ENTFERNEN 7

■ HAUSHALTSTRICKS 7

**Tipps und Tricks
für die Ernte 8**

■ WO, WIE UND WANN WIRD GEERNTET? 8

BRENNNESEL 11

So sieht sie aus 12

Nicht verwechseln 14

**Sonnenseiten der lästigen
Brennnessel 16**

**Brennnessel zum
Verputzen 18**

**Leckeres mit
Brennnesselsamen 26**

**Brennnessel gegen
Wehwehchen 28**

**Brennnessel macht
die Haare schön 32**

GIERSCH 37

- | | |
|---|------------------------------------|
| So sieht er aus 38 | Giersch zum Verputzen 44 |
| Nicht verwechseln 40 | Giersch gegen Wehwehchen 54 |
| Sonnenseiten des lästigen Giersch 42 | Giersch macht schön 58 |

LÖWENZAHN 63

- | | |
|--|--------------------------------------|
| So sieht er aus 64 | Löwenzahn zum Verputzen 70 |
| Nicht verwechseln 66 | Löwenzahn gegen Wehwehchen 80 |
| Sonnenseiten des lästigen Löwenzahns 68 | Löwenzahn macht schön 84 |

SERVICE 89

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| Erntekalender 90 | Schnell nachgeschlagen 94 |
| Zum Weiterlesen 92 | Rezepte nachgeschlagen 95 |
| Die Autorin 93 | |