

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 GEERNT? 8

BRENNNESSEL 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

Nicht verwechseln 40

Sonnenseiten des lästigen
Giersch 42

Giersch zum Verputzen 44

Giersch gegen
Wehwehchen 54

Giersch macht schön 58

LÖWENZAHN 63

So sieht er aus 64

Nicht verwechseln 66

Sonnenseiten des lästigen
Löwenzahns 68

Löwenzahn zum
Verputzen 70

Löwenzahn gegen
Wehwehchen 80

Löwenzahn macht
schön 84

SERVICE 89

Erntekalender 90

Zum Weiterlesen 92

Die Autorin 93

Schnell nachgeschlagen 94

Rezepte nachgeschlagen 95