

# Das steckt im Buch

Mein Weg zu den Wildkräutern **4**

Tipps und Tricks **6**

Blütenfarbe

## 30 Wildkräuter

- Vogelmiere **12**
- Garten-Schaumkraut **16**
- Gänseblümchen **20**
- Knoblauchsrauke **24**
- Wiesen-Labkraut **28**
- Schafgarbe **32**
- Bärlauch **36**
- Taubnessel **40**
- Giersch **44**
- Bärwurz **48**
- Wiesen-Bärenklau **52**
- Mädesüß **56**
- Schlehe **60**
- Schwarzer Holunder **66**
- Vogelbeere **70**

Blütenfarbe

Scharbockskraut **74**

Löwenzahn **78**

Johanniskraut **84**

Nachtkerze **88**

Königsckerze **92**

Gundermann **96**

Sauerampfer **100**

Rotklee **104**

Echter Dost, Oregano **108**

Hundsrose **112**

Wegwarte **116**

Spitzwegerich **120**

Kleiner Wiesenknopf **124**

Große Brennnessel **128**

Hopfen **132**

## Service

Zum Weiterlesen **138**

Schnell nachgeschlagen **141**