

INHALT

VORWORT: DAS UNKRAUT DARF BLEIBEN	8	NATURLICHER MOTTENSCHUTZ MIT STEINKLEE 33 SAHNIGE ROTKLEEBLUTEN-EISCREME 35 WILDBLUMEN-POTPOURRI 37 KLEEBLUTEN-KNACKEBROT 39
BRENNNESSEL	11	LÖWENZAHN 41
Kulinarisches Kraftpaket	12	Eine Pflanze, viele Namen 42
Proteinpulver von der Wiese	12	Löwenzahntee: Geheimtipp für schöne Haut und Haare 42
Roh und verarbeitet ein Genuss	13	Bitter hält gesund 43
Brennnesseltee und -absud	13	Starke Wurzel für starken Darm 43
Königin der Heilpflanzen	13	Löwenzahn oder Ferkelkraut? 44
Frühjahrskur mit Brennnesselsaft	14	Gesünder als jeder Zuchtsalat 44
Schöne Haut und gesundes Haar	14	Löwenzahnöl gegen Muskelkater und schmerzende Gelenke 45
Das Kraut der Männer	14	Gelbe Bienenweide 45
Die Brennnessel im Garten	15	
Brennnesseldünger	15	
BRENNNESSELBRATLINGE	17	VEGANER LOWENZAHNHONIG 47
HAARTONIKUM AUS BRENNNESSEL		WUNSCHERFULLER IM GLAS 49
UND BIRKE	19	FEUCHTIGKEITSCREME 51
NESSELBIER	21	LOWENZAHNKAFFEE 53
BRENNNESSELSUPPE	23	LOWENZAHN-QUICHE 55
BRENNNESSELDUMPLINGS IN KNOBLAUCHBUTTER	25	
KLEE	27	GÄNSEBLÜMCHEN 57
Klee ist nicht gleich Klee	28	Geselliger Sonnenanbeter 58
Futterpflanze durch und durch	28	Vielseitige Blättchen 58
Keine Angst vor Blausäure	28	Gänseblümchentee 58
Vielseitig auf dem Teller	29	Falsche Kapern und echte Süßigkeiten 59
Und wie schmeckt das nun?	29	Kandierte Gänseblümchen 59
Sauerkraut mal anders	29	Vergessener Wiesenheiler 59
Frauenarzt von der Wiese	30	Blüten-Eiswürfel 60
Rotklee-Blüten-Tee	30	Körperpflege für unreine Haut 60
Weißklee in der Volksmedizin	30	Lippenpflege mit Kamille und Gänseblümchen 60
Chamäleon-Limonade	31	Wohltuend bei Erkältung 61
Klee als Bodenverbesserer	31	Hautprobleme adé dank Gänseblümchensole 61
		Ganzjährige Nahrungsquelle 61

SUSSER GANSEBLUMCHENQUARK	63	GUNDERMANN	95
ALKOHOLFREIES MUNDWASSER	65		
BLUMCHENGELEE	67	Walküre mit Heilkräften	96
BADEPRALINEN MIT GANSE-		Dezente Aromen von Minze und Lakritz	96
BLUMCHEN	69	Gundermann-Auflagen gegen Tinnitus	96
GIERSCH	71	Erste Hilfe bei Bronchitis	96
Die Zitrone unter den Unkräutern	72	Gundermannsalbe für schlecht	
Von der Suppe bis zur Limo	72	heilende Wunden	97
Frischkäsebällchen mit Giersch	72	Traditionell bei Ohren- und Halsschmerzen	97
Ein Kraut gegen Zipperlein	72	Gundermannpesto	97
Gierschtee	73		
Erste Hilfe bei Insektenstichen und		ERFRISCHENDE	
Sonnenbrand	73	GUNDERMANNLIMONADE	99
Die Nährstoffbombe im Garten	73	SCHOKOLIERTE GUNDERMANN-	
Giersch, bist du das?	73	BLATTCHEN	101
PASTA MIT GIERSCH UND		GUNDERMANNDRESSING	103
GORGONZOLA	75	TABOULÉ MIT GUNDERMANN	105
RHEUMABAD MIT GIERSCHSALZ	77		
GIERSCHPESTO	79	SPITZ- UND	
GIERSCHDUNGER	81	BREITWEGERICH	107
VOGELMIERE	83		
Nährstoffbombe mit Geschichte	84	Klebrige Strategen	108
In Japan längst Tradition	84	Gewappnet gegen Krankheiten	108
Rezept für Nanakusa gayu	84	Hier traut sich kein Schimmel ran	108
Darauf fliegen alle Vögel ...	85	Pilzaromen ohne Pilze	108
... und Schmetterlinge	85	Erste Hilfe bei Insektenstichen	109
Dekorativer Bodenschutz	85	Beim leisesten Kratzen im Hals	109
Zeigerpflanze und Sonnenuhr	86	Fitter Darm mit Wegerichsamen	109
Durch Kneipp neu entdeckt	86		
Kompressen gegen müde Augen	86	AUWEH-STIFTE FÜR UNTERWEGS	111
Ein Kraut, das der Haut guttut	87	HUSTENSIRUP MIT SPITZWEGERICHT	113
Bist du das, Vogelmiere?	87	SPITZWEGERICHTPLATZCHEN	115
VOGELMIERENSALBE	89		
VOGELMIEREN-HUMMUS	91	ACKER-	
VOGELMIERENSALAT MIT KANDIERTEN		SCHACHTELHALM	117
WALNUSSEN UND SCHAFSKÄSE	93		
		Altbekanntes Stärkungsmittel	118
		Zinnkraut-Absud	118
		Schöne Haut, Haare und Knochen	118
		Schluss mit den Kippen!	118
		Gegen Hautleiden und Tuberkulose	119
		Entgiften und ausschwemmen	119
		Von Kopf bis Fuß	119

Kann man Schachtelhalm essen?	119	FRANZOSENKRAUT	149
Blitzblanke Haushaltshilfe	120		
Pilz oder Pflanze?	120	Besser ernten als ärgern	150
Power für Gartenpflanzen	121	Behaarte Schwester	150
Bändigung im Garten – ist das möglich?	121	Südamerikanischer Festtagsbraten	150
Vorsicht, giftiger Doppelgänger!	121	Guascas: Allround-Gewürz zum Selbermachen	151
SCHÜTTELLOTION MIT ZINNKRAUT UND EFEU	123	Medizinische Bedeutung	151
NATURLICHES PFLANZENSCHUTZ- MITTEL	125	Überlebenskünstler	151
FUCHSSCHWANZ	127	AJACO SANTAFEREÑO	153
Von unscheinbar bis farbenfroh	128	OFENGEMUSE MIT FRANZOSENKRAUT	155
Power-Gemüse der Azteken und Inkas	128	MAGEN-DARM-TEE	157
Amaranth-Pops: So einfach geht's!	128		
Glutenfreies Mehl	128		
Knusprig-leichte Amaranthriegel	129		
Heilerder Amaranth	129		
Achtung, Allergiepotenzial!	129		
Fuchsschwanztee	129		
Invasive Fliegengewichte	129		
WEIHNACHTSKEKSE OHNE BACKEN	131	Wie Spinat, nur besser	160
VOGELFUTTERNODEL	133	Oxalsäure – ist die gefährlich?	160
FUCHSSCHWANZ-POWER-SMOOTHIE	135	Russisches Hungerbrot	160
GLUTENFREIE WAFFELN	137	Au, Bache: Gänsefuß gegen Zahnschmerzen	160
KNOBLAUCHS-RAUKE	139	Brokkoli ohne Brokkoli	161
Genuss ohne Mundgeruch	140	Von Anfang bis Ende	161
Wilde Alternative zu Senf	140	Doppeltes Lottchen	161
Einfaches Würzöl	140	Vom Wildling zum Kulturgänger	161
Flüchtiges Aroma	140		
Wurmkur und Hustenlöser	141	BATHUA PARATHA	163
Frühjahrskur mit Knoblauchsrauenessig	141	BATHUA KA SAAG	165
Lieb zu Insekten, abweisend zu Pflanzen	141	VEGANES OMELETTE	167
Bäumchen, wechsle dich	141		
WILDER SENF	143	ACHTUNG, GIFTIG!	168
WARMER KARTOFFELSALAT MIT		Giftnotruf	169
KNOBLAUCHSRAUKE	145		
GUACAMOLE MAL ANDERS	147		
		ERNTEKALENDER	170
		STICHWORT- VERZEICHNIS	172