

Inhalt

Nicht ärgern, genießen! **6**

Pflanzenporträts **12**

Brenn- und Taubnessel **12/16**

Gänseblümchen **17 • Giersch 20**

Gundermann **23 • Löwenzahn 26**

Sauerampfer **29 • Vogelmiere 32**

Wegerich, Breit- und Spitz- **34**

Tipps für die

„Küche von der Wiese“ **38**

Grünes Frühstück **42**

Salate & Vorspeisen **52**

Suppen & Saucen **66**

Beilagen & Dips **74**

Hauptgerichte **88**

Desserts & Kuchen **104**

Wiesendrinks **115**

Rezeptverzeichnis **123**