

## **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**