

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	4
Einführung	11
Dreiteilung: Frühling – Sommer – Herbst	13
Symbole und Pflanzen	16
Nomen est omen – Zeichen und Auftrag	17
Olea aetherea und duftende Kräuter	18
Kelten und Pflanzen	21
Räucherkräuter	26
Von Klostergärten über Paradies- zu Bauerngärten	28
Frauenpflanzen – Marienpflanzen	33
Geweihter Kräuterbüschel	35
Pflanzen und Erdstrahlen	38
Pflanzen und Planeten	44
Pflanzen und Farben	51

62 Pflanzenporträts

Erstes Wachsen und Blühen

Sonnengelber Känder des Frühlings	Huflattich	56
Wässrig wuchernde Zerbrechliche	Vogelmiere	59
Mädchenholde Bescheidenheit	Wohlriechendes Veilchen	62
Walküre Gunders Erdenkränzlein	Gundelrebe, Gundermann	66
Der Göttin goldener Schlüssel	Schlüsselblume	69
Sonnenwirbel – Vielgeliebte Pusteblume	Löwenzahn	72
Känderin des Lichts	Echtes Barbarakraut	76
Belebendes Kraut der Quellnympfen	Brunnenkresse	79
Des Frühlings rosa Schaum über den Wiesen	Wiesenschaumkraut	83

Waldknoblauch's Bärenstärke
 Sanfter Knoblauchduft
 Kraut der lächelnden Mutter
 Wasserliebende Veronika
 Brennend Nützliches
 Baum der Frühlingsgöttin
 Herzfreude der Venus
 Im Wind tanzender Weltenbaum
 Sauer macht lustig
 Schattenblatt – Geißfuß oder Ziegenkraut
 Rosa Zahnbürsten – Zierde der Wiesen
 Des Dreiblatt's Hummellust
 Mit Füßen getreten
 Tausendblatt
 Rauer Geselle mit nassen Füßen

Duft und Würze

Der Bienen Freude
 Nachtleuchtend im Mondlicht
 Inmitten die Purpurrote
 Duftige Blütendolden in den Höhen
 Gelbleuchtendes Liebfrauenbettstroh
 Aphrodites liebster Duft
 Die Göttin summt ihr Mitsommerlied
 Hollermutters Blütentraum
 Lichte, duftende Bienenkönigin
 Nachtduftende Rapontica
 Sonnengelber Jageteufel

Bärlauch 85
Knoblauchsrauke 89
Weißes Taubnessel 92
Bachbunge 95
Brennnessel 99
Birke 103
Waldmeister 107
Esche 110
Sauerampfer 115
Giersch 118
Schlangenknochen 122
Rot- oder Wiesenklie 125
Spitzwegerich 129
Schafgarbe 133
Gemeiner Beinwell 137

Quendel, Feldthymian 142
Nachviole 147
Wilde Möhre 150
Wiesenkümmel 154
Echtes Labkraut 158
Rose, Heckenrose 161
Linde 165
Holunder 170
Honigklie 174
Nachtkerze 178
Johanniskraut 181

Zartrote Wolken im Wind	Betonie	186
Vanilleduftende Flauschbärte	Mädesüß	190
Der Rotleuchtenden flauschige Haarschöpfe	Schmalblättriges Weidenröschen .	194
Wildfräuleins rosa Blütenwolken	Baldrian	198
Duftende Krone Aphrodites	Minzen – Ross-Minze	202
Rosa duftende Zierde der Berge	Echter Dost	206
Heilender Himmelsbrand	Königskerze	209
Knackiger Katzenkäse – Käsepappeln	Wilde Malve	212
Der Erzengel Geschenk	Engelwurz	217
Des Sommers duftender Abschied	Heidekraut	222
Augenheilendes Venuswaschbecken	Wilde Karde	227
Blaue Blume des Herzens	Wegwarte	230
Gelbleuchtendes Gildenwundkraut	Goldrute	235
Rote Knöpfe im Sommerwind	Großer Wiesenknopf	239
Immerwährendes – Immerdauerndes Goldgelb	Rainfarn	242
Der Hirschmöhre gelbe Blütenpracht	Pastinak	246
Mutter aller Pflanzen	Beifuß	249
Des Bären große Tatzen	Wiesenbärenklau	252
Düwelsbitt's Blaue Blütenköpfe	Gemeiner Teufelsabbiss	256

Ernte und Frucht

Heilende Ranken – Liebliche Früchte	Brombeere	260
Weißblühender Schnee – Orange die Früchte	Vogelbeere	263
Kranewitt's blaue Beeren	Wacholder	267
Eicheln des Jupiters	Walnuss	273
Von Feen gebannt	Weißdorn	277
Mutter der Buchstaben	Buche, Rotbuche	281
Gefäß des Wissens	Hasel	286
Des Hagdorns lieblicher Blüten herbe Früchte	Schlehe	293

Gesunde Wildkräuterküche – Die Würze von Wildwachsendem

Einführung	297
Einführung zum Rezeptteil	302
Inhalt Rezeptteil	304
Wilde Vorspeisen: Salate, Suppen, Extras	306
Gekräuterte Hauptgerichte	315
Süß, wild und fruchtig: Nachspeisen	330
Wilde Getränke	337
Hamstereien	341
Fünf Beispielenüs aus Wildkräutern	353

Glossar

Die Autorin	358
Schlussbetrachtung	360
Danksagung	361
Bachblüten	362
Gestalten der Mythologie	362
Mythologische Gestalten und Pflanzennamen	364
Nach Heiligen benannte Pflanzen	365
Pflanzen im Geweihten Kräuterbüschel	366
Wirkstoffe und ihre Wirkungen	367
Kräutertabelle – Pflanzenteile, Inhaltsstoffe, medizinische Wirkung, Blühzeit, Planetenzuordnung, Verwendung in der Küche	370
Quellen und Literatur	390
Index der Pflanzen	396
Bildnachweis	400
Impressum	400