

Welche Heilpflanze ist das?

Schätze aus der Natur 6

Zum Umgang mit diesem Buch 7

Was Kräuter so zu
bieten haben 9

Kräuter ernten 10

Kräuter konservieren 12

Trocknen 12

Einfrieren 13

Kräuter gekonnt
verwenden 14

Kräuter in der Küche 14

Kräuter als Heil- und
Arzneipflanzen 16

Kräuter-ABC 17

Der eigene Kräutergarten 118

Ein paar wichtige Tips 118

Der Kräuterplan 120

Die Kräuterauswahl 121

Kräuter auf Balkon
und Fensterbrett 122

Was hilft bei... 123

Register 125