

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