

# Inhaltsverzeichnis:

Vorwort	6
Arnika	12
Bärlauch	16
Beinwell	20
Birke	24
Blütenpollen	28
Blutwurz	32
Breitwegerich	36
Brennnessel	40
Ehrenpreis	46
Eibisch	50
Eisenkraut	54
Fenchel	58
Fichte	62
Frauenmantel	66
Gänseblümchen	70
Gundelrebe	74
Hafer grün	78
Heckenrose	82
Heidelbeere	86
Hirtentäschel	90
Holunder	94
Huflattich	100
Johanniskraut	104
Kamille	108
Kastanie	112
Kirschblüte	116
Klee rot	120
Labkraut	124
Lavendel	128
Linde	132

Löwenzahn	138
Lungenkraut	142
Melisse	146
Mistel	150
Nussbaum	156
Odermennig	160
Quendel	164
Ringelblume	168
Rosmarin	172
Salbei	176
Schafgarbe	180
Schlüsselblume	186
Spitzwegerich	192
Taubnessel	198
Waldmeister	202
Weidenröschen kleinblütig	208
Weißdorn	212
Wermut	218
Wiesengeisbart	222
Zinnkraut	226
Wildkräuter in der Küche	230
Kochrezepte für Wildkräuter-Suppen	236
Wildkräutersalate	239
Wildkräutergemüse	242
Wildkräuter-Pfannengerichte, Klöße	247
Wildkräuter-Soßen	250
Süße Soßen	252
Wildkräuter-Gelees und -Marmeladen	253
Wildkräuter-Säfte und -Sirup	255
Pflanzen-Elixiere	258
Pflanzen-Elixiere, somatische Indikationen	259
Pflanzen-Elixiere, psychische Indikationen	262
Pflanzen-Elixiere, geistige Entsprechung	264