

INHALT

Mein Leben mit der Natur	6	Brombeere und Himbeere	46
Die Liebe zu den Kräutern	8	Brunnenkresse	50
		Fichte	54
Meine Welt der Kräuter	16	Frauenmantel	58
Angelika	18	Giersch	62
Bärlauch	22	Gundermann	66
Große Bibernelle	28	Hagebutte – Hundsrose	70
Blutwurz	32	Heidelbeere	74
Breit- und Spitzwegerich	36	Holunder	78
Brennnessel	40	Huflattich	82

Johanniskraut	86
Kornblume	90
Löwenzahn	94
Minze	98
Preiselbeere	102
Ringelblume	106
Sauerampfer	110
Schafgarbe	114
Schlehe	118
Taubnessel	122
Extra: Kräuter sammeln und konservieren	126
Wilder Thymian (Quendel)	128
Vogelbeere	132
Vogelmiere	136
Weißdorn	140

Meine liebsten Rezepte 144

Feine Kleinigkeiten von Brennesselpesto bis Wildkräuter-Blüten-Salat	146
Vorspeisen von Polenta-Kräuter-Rauten bis Brennesselpflanzerl	154
Vegetarische Hauptgerichte von Bärlauchgnocchi bis Kärntner Kasnudeln	161
Süßes von Holunderbeerensuppe bis Almcocktail	174
Extra: Meine Kräutermischungen für Tee und Schnaps	180

Anhang

Rezeptregister	186
Register der Heilanwendungen	186
Stichwortregister	187
Zum Weiterlesen	189
Bildnachweis	189
Die Fotografien	189
Dank	190
Die Autorin	191