

# Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort.....	6	Kräuterzauber auf der Terrasse.....	28	Vermehren: Samen, Stecklinge, Wurzelausläufer & Co.....	42
Kräutergärten einst und heute.....	8	Topf-Kultur.....	28	Überwinterung: im Freiland, in Töpfen, Kübeln und Frühbeetkästen.....	43
Kräuterwissen der Antike.....	11	Kräuter auf Balkon und Fensterbank.....	30	Winterharte Kräuter.....	43
Klostergärten und Kräuterväter.....	11	Leben im Topf – pflanzen und pflegen.....	30	Kühle Überwinterung mit Ruhezeit.....	43
Untergang und Renaissance.....	13	<b>Kräutergarten- Praxis.....</b>	<b>32</b>	Mäßig warme Überwinterung im Haus.....	44
<b>Standort und Gestaltung.....</b>	<b>14</b>	Der Boden: Prüfung, Vorbereitung und Pflege.....	34	Überwinterung im Frühbeetkasten.....	45
Ein Platz an der Sonne.....	16	Strukturen der Erde.....	34	<b>Naturgemäßer Pflanzenschutz für Kräuter.....</b>	<b>46</b>
Geschützte Lage, lockerer Boden.....	17	Ein Blick in die Tiefe.....	34	Die Gesundheit stärken.....	46
Fantasievoll, praktisch, naturgemäß	16	Lockerungsübungen.....	35	Ungünstige Nachbarschaft meiden.....	46
Ein Klostergärtchen nach altem Vorbild.....	19	<b>Kompost: die Grundlage für gesundes Wachstum.....</b>	<b>36</b>	Naturarznei für kranke Kräuter.....	47
Ländlicher Kräutergarten.....	21	Die wichtigsten Regeln für das Kompostieren.....	36	Ackerschachtelhalm-Brühe.....	47
Naturnaher Kräutergarten.....	22	Die Verwendung von Kompost.....	37	Rainfarn-Tee und Wermut-Tee.....	48
Ein bunter Kräutergarten.....	22	<b>Düngung: leichte Kost für Kräuter.....</b>	<b>38</b>	Biologischer Pflanzenschutz für den Notfall.....	48
Apothekergärtchen.....	23	Pflanzen-Jauche aus eigener Herstellung.....	38	<b>Praxis-Rat für Notfälle.....</b>	<b>48</b>
Kräuter, im Garten verteilt.....	24	<b>Aussaat: ein- und zweijährige Kräuter im Freiland.....</b>	<b>39</b>	Was hilft, wenn ... ..	48
Rosenduft und Kräuterwürze.....	24	<b>Vorkultur mit Wärme: ein- und mehrjährige Kräuter.....</b>	<b>40</b>	... die Petersilie gelb wird.....	48
Die Kräuterrabatte.....	25	<b>Auspflanzen: mehrjährige Kräuter.....</b>	<b>41</b>	... Erdflöhe die Kresse überfallen.....	48
Der Steingarten als Kräuterparadies.....	25			... die Pfefferminze »rostig« wird.....	48
Ein Kräuter-Rondell.....	26			... der Dill kümmert.....	49
Erhöhte Kräuterbeete.....	26			... Schnecken junge Pflanzen fressen.....	50
Ein Kräuter-Labyrinth.....	27			<b>Kräuter-Medizin für den Garten.....</b>	<b>50</b>
Kräuter-Ornamente.....	27			Mischkultur mit Kräutern.....	50
Duftende Kräuterhecken.....	28			<b>Der Kräutergarten – Tummelplatz für hilfreiche Insekten.....</b>	<b>51</b>

## Kräuter von A bis Z..... 52

Gewürze – Heilkräuter – Duftpflanzen .....	54
Einjährige Kräuter.....	55
Zweijährige Kräuter .....	80
Ausdauernde Kräuter.....	91
Gäste am Rande des Kräutergartens.....	176
Kräuter aus fernen Ländern.....	186

## Ernten und Konservieren.....204

Vom Umgang mit Kräutern.....	206
Günstiger Zeitpunkt – richtiger Schnitt .....	206
Reinigen .....	208
Trocknen.....	208
Aufbewahren .....	208
Grundrezepte.....	210
Einlegen in Essig, Öl und Alkohol.....	210
Kräuter-Öle .....	210
Kräuter-Essig .....	210
Kräuter in Alkohol .....	211
Einfrieren .....	211

## Kräuter für Küche und Gesundheit.....212

Kräuterwürze für die Küche.....	214
Frisch geerntet – richtig zubereitet.....	214
Salate und Vorspeisen.....	215
Soßen, Pesto und Quark .....	217
Suppen.....	218
Gebacken – gebraten – gedünstet.....	218
Süße und würzige Delikatessen.....	219
Eingemachtes.....	220
Kräuter-Essig.....	221
Kräuter-Öl .....	222
Kräuter – Getränke – Likör – Schnaps – Wein.....	222
Kräuter für die Hausapotheke .....	225
Medizin aus dem Garten.....	225
Kräuter bei: Erkältungskrankheiten.....	227
Kräuter bei: Schnupfen.....	228
Kräuter bei: Halsschmerzen .....	228
Kräuter bei: Magen-Darm- Beschwerden .....	229
Kräuter bei: Nervenschmerzen .....	229
Kräuter bei: nervöser Unruhe .....	229
Kräuter bei: nervösen Schlafstörungen.....	230
Kräuter bei: nervösen Herzbeschwerden und Erschöpfung .....	231
Kräuter bei alltäglichen Verletzungen .....	231
Kräuter gegen Insektenstiche .....	232
Kräuter bei Sonnenbrand und kleinen Brandwunden .....	233

Kräuter würzen den Alltag.....	234
Kräuterbäder – duftend und gesund .....	234
Kräuter für die Schönheit .....	236
Kräutersträuße gegen Motten und Fliegen .....	239
Vom Zauber der Düfte .....	240
Schlussbetrachtung.....	241

## Anhang.....243

Adressen, die Ihnen weiterhelfen .....	242
Literatur.....	242
Stichwortverzeichnis.....	244