

Inhalt

- 8 | *Vorwort*
- 12 | *Vision für meine Heimatstadt Witten*
- 17 | *Essbare Wildnis in der Stadt, wozu?*
- 17 | Wildgemüse – die Gesundheits-Sensation
- 23 | Wildgemüse – die Öko-Verpflegung
- 24 | Wildgemüse – Preiswerter geht`s nicht
- 28 | Wildgemüse – Wertschätzung!
- 30 | Wie kriegen Sie Ihre Lieben an die Kräuter?
- 34 | Praxistipps für Anfänger
- 35 | *Hindernisse*
- 35 | Das Märchen vom Fuchsbandwurm
- 37 | Das städtische Hundeklo
- 38 | *Wildkräuter essen – so geht`s*
- 38 | Ein Kraut für Anfänger – das Eierblümel
- 44 | Wie ich einst den Löwenzahn vermisste
- 45 | *Löwenzahn-Quiz*
- 47 | Kulinarischer Spaziergang an der Ruhr
- 53 | Kennen Sie Urkost?
- 57 | Einfachste Rezepte für Kraut-Anfänger
- 61 | Eine Fotostory aus dem essbaren Stadtgarten
- 62 | „Geschichten, die das Leben schrieb“ – Die Notfall-Seerosen
- 65 | Kann man komplett aus der Wildnis leben?
- 70 | *Selbstversorgung im eigenen Stadtgarten*
- 70 | Die essbare Wildnis im eigenen Garten
- 74 | Unabhängigkeit in der Stadt
- 75 | Selbstversorgung im Kleingarten – Anfängertipps
- 79 | Selbstversorgung auch auf dem Balkon?
- 83 | Was ernte ich im November?
- 88 | Was essen Vögel und Karnickel im Winter?
- 90 | Selbstversorgung in der Wohnung?

- 91 | Essen Sie Pflanzenbabys!
96 | Altes Gemüse im Schrebergarten
99 | Essbare Ziergärten, Blumen-Menüs und Gemüsedesign
109 | *Blütenmenü-Quiz*
111 | Wilde Stadtdrogerie oder „Wie ich lernte, den Lappenampfer zu lieben“
- 116 | *Tipps für die neue gärtnerische Leichtigkeit*
116 | Boden – wozu?
121 | Arme Stadtböden im Ruhrgebiet
123 | Permakultur in Dortmund – der etwas andere Garten
127 | Graben Sie nie mehr um!
129 | Die Sonnenfalle in Rolfs Garten
130 | Mulchen Sie oder haben Sie etwa eine Biotonne?
132 | „Unkraut“?
137 | Unser Gartengold I – der Wurm
139 | Unser Gartengold II – der Kompost
143 | Opferpflanzen
145 | Die Schnecken und ich
147 | Mein Igel und seine Pflanzenschützer-Kollegen
- 150 | *Natur macht gesund:*
150 | Grüne Schönheit macht gesund
153 | Beschäftigung mit der Natur macht gesund
160 | Gartentherapie
163 | Nahrungsergänzungsmittel oder „Die Bombe“
164 | Ihr Vorgarten als Hausapotheke
164 | A. Allgemeine Tipps
168 | B. Die Schafgarben-Apotheke
170 | C. Salbei – gegen alles!
172 | D. Schmerzmittel-Apotheke entlang der Ruhr
174 | E. Kurz-Zubereitungstipps für Heilkräuter
175 | F. Einheimische Heilkräuter für alle Fälle
182 | Der „Heilkräuterweg“ in Herdecke
186 | *Heilkräuterquiz für Experten*
- 188 | *Synthese I: Hin zur Paradiesstadt*
188 | Vision: Die grüne essbare Erholungsstadt
197 | Konkret: Bewirtschaftung von öffentlichen Flächen in der Stadt
199 | Paradiesisch: Mehr grüner Wohnraum in der Stadt

- 201 | Gesundes Stadtklima – zukunftsfähig!
204 | Die grüne Firma
209 | Das grüne Altenheim
213 | Der grüne Kindergarten
217 | *Gänseblümchen-Quiz*
219 | Das grüne Krankenhaus
- 222 | *Synthese II: Lebendige Beispiele aus Bochum und dem Rest der Welt*
222 | Prinzessinnengärten in Berlin
223 | „Meine Ernte“ – auch für Gelsenkirchener
225 | Ein Öko-Schrebergarten in Bochum
227 | Berliner Stadtfarmer auf dem Dach
228 | Andernach
229 | Havanna
230 | Gemüsegärten über Manhattan
231 | Die Ökodorf-Bewegung (von Bernd Eckstein)
- 235 | *Die besten Wildpflanzen in der Stadt*
235 | Bäume in der Stadt – wozu?
243 | *Mythos Baum-Quiz*
244 | Das Herz der Natur – die Brennnessel
248 | *Brennnessel-Quiz*
250 | Die Vogelmiere – Notfallgemüse im Winter
251 | Der Efeu und die grünen Fassaden
254 | Der Segen der Migranten: Überall im Ruhrpott
256 | Das drüsige Springkraut – Nüsse für alle Fälle
257 | Sommerflieder und Co. – Schönheit an der A 43
260 | Knöterich – ein Segen für Kinder und Kranke
266 | Immergrüne – wozu?
267 | Farne – die sichersten Mittel gegen Hexerei
- 270 | *Mein Stadtparadies 2015*
- 275 | Ursulas botanische Lieblingsbücher
279 | Anhang: Quiz-Auflösungen
284 | Danke
285 | Über die Autorin
286 | Bildnachweis