

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	<b>11</b>
<b>I. Was man über Wildkräuter wissen sollte</b>	
Grundlegendes über Wildkräuter	19
Für alle Gartenbesitzer oder Naturfreunde	23
Erntetermine der Wildpflanzen	25
<b>II. Porträts ausgesuchter Wildkräuter</b>	
Ackerwinde	29
Bärlauch	33
(Große) Brennnessel	39
Franzosenkraut	43

Gänseblümchen	47
Giersch	51
Holunderbeeren	55
Huflattich	59
Johanniskraut	63
(Echte) Kamille	67
Knoblauchrauke	71
Löwenzahn	75
Lungenkraut	79
Sauerampfer	83
Sauerklee	87
Schafgarbe	91
Scharbockskraut	95
Schlüsselblume	99
Spitzwegerich	103
Taubnessel weiß	107
Topinambur	111
Vogelmiere	115

Weidenröschen	119
Weißer Gänsefuß / Melde	123
Wilde Malve	127
Weitere essbare Wildkräuter	131
 III. Heilen mit Wildkräutern	
Gesundheitsberichte	137
<i>Herz-Kreislauf-Beschwerden</i>	138
<i>Migräne / Verdauungsstörungen</i>	139
<i>Rheuma</i>	141
<i>Schlaganfall</i>	143
Oma Günzels Gesundheitsberichte und Ratschläge	147
Heilwirkungen ausgesuchter Wildkräuter	161
 IV. Kochen mit Wildkräutern	
Warme Speisen	166
<i>Reis-Früchte und Wildkräuter</i>	166
<i>Bratkartoffeln mit Wildkräutern</i>	168

<i>Kartoffeln, Möhren und gedünsteter Fisch</i>	170
<i>Bratkartoffeln mit Wildkräuter-Omelett</i>	172
<i>Wildkräuter-Spinat mit Pellkartoffeln</i>	174
 Rezeptvorschläge für Salate	176
<i>Wildkräuter-Salat</i>	176
<i>Tomaten-Wildkräuter-Salat</i>	178
<i>Mein Lieblingssalat</i>	180
Frühlingssalate	182
<i>Scharbockskraut-Salat</i>	182
<i>Bärlauch-Salat</i>	184
Sommersalate	186
<i>Vogelmiere-Salat</i>	186
<i>Sauerampfer-Salat</i>	188
Herbstsalate	190
<i>Schafgarben-Salat</i>	190

<i>Johanniskraut-Salat</i>	192
Wintersalate	194
<i>Topinambur-Salat</i>	194
<i>Wurzel-Salat</i>	196
Schlusswort	199
Über den Autor	201