

# Inhalt

Vorwort	7
Das Vitamin A und die Augen	8
B wie B-Vitamine	12
Der türkische Orangensaft	17
Der Wochenmarkt	24
Die Vorbereitungen zur Grillparty	30
Die Grillparty	34
Die Unterrichtsstunde	37
In der Schulbäckerei	46
Besuch auf der Streuobstwiese	49
Besuch im Kinderkräutergarten	52
Sonntagsessen mit den Großeltern	60
Frühjahrmüdigkeit	67
Frühjahrszeit – Kartoffelzeit	71
Reise durch die Jahreszeiten	78
Die Sommerferien stehen vor der Tür	89
Kräuter von A-Z und ihre Wirkungen	92
Wildkräuter-ABC	114
Rätsel- und Wissenssecke	128
Omas kleine Hausapotheke	132
Rezept-Register	142