

*Es wäre schön mit diesem Büchlein wieder zum Innehalten auf unseren Wiesen anzuregen, um wieder mehr Bewusstsein zu erlangen, was uns die Natur für Schätze zu Füßen legt.*

*In all dieser hektischen Zeit, ist es heilsam für unsere Seele hinaus zu gehen in das unendliche Grün, um einfach nur zu suchen, zu finden, zu riechen und zu schmecken und diese Gaben in Dankbarkeit entgegenzunehmen. Alles ist sehr viel inhaltsreicher und schadstofffreier als das Gemüse aus unseren Supermärkten. Vorausgesetzt wir haben unsere Kräuter nicht an Strassen oder vom Bauern gedüngten Wiesen gesammelt.*

*Und bei all unseren Ängsten, die uns alle in diesen schwierigen Zeiten plagen, denke ich immer, die Liebe zu den Pflanzen, Bäumen und Tieren kann mir niemand wegnehmen. Dafür kann niemand dafür Geld verlangen. Alles liegt vor meiner Tür, ich muss es nur wahrnehmen.*

*Ich denke noch heute in Dankbarkeit an die Spaziergänge als Kind an der Hand meiner Urgrossmutter über die Wiesen, ihren Geschichten lauschend über vergangene Zeiten, wo man die wilden Kräuter der Natur für den Kochtopf mit nach Hause nahm, weil es nicht viel zu essen gab. Not macht ebend erfinderisch.*

*Mein ganzes Leben wird mich dieser Geruch von Kräutern auf dem Dachboden oder den Geschmack der Wildkräutersuppen begleiten.*

*Noch heute sammle ich mit Entdeckerfreude und überrascht sein essbare Pflanzen aus der Natur und bemühe mich meine Erfahrungen und Kenntnisse an andere weiterzugeben.*

## *Inhaltsverzeichnis*

<i>Giersch-Limonade</i>	<i>1</i>
<i>Blumenstrauß-Salat</i>	<i>2</i>
<i>Kapernzubereitung</i>	<i>3</i>
<i>Löwenzahn-Sirup</i>	<i>4</i>
<i>Wildkräuter-Öl</i>	<i>5</i>
<i>Waldmeister-Bowle</i>	<i>6</i>
<i>Spitzwegerich-Bonbons</i>	<i>7</i>
<i>Brennessel-Gemüse</i>	<i>8</i>
<i>Wildkräuter-Salat</i>	<i>9</i>
<i>Holunder-Sirup</i>	<i>10</i>
<i>Gezuckerte Blüten</i>	<i>11</i>
<i>Kräuter-Butter</i>	<i>12</i>
<i>Kräuter-Pesto</i>	<i>13</i>
<i>Johannis-Krautöl</i>	<i>14</i>