

# Das steckt im Buch

Mein Weg zu den Wildkräutern **4**  
Tipps und Tricks **6**

## Blütenfarbe

## Blütenfarbe

### 30 Wildkräuter

Vogelmiere **12**  
Garten-Schaumkraut **16**  
Gänseblümchen **20**  
Knoblauchsrauke **24**  
Wiesen-Labkraut **28**  
Schafgarbe **32**  
Bärlauch **36**  
Taubnessel **40**  
Giersch **44**  
Bärwurz **48**  
Wiesen-Bärenklau **52**  
Mädesüß **56**  
Schlehe **60**  
Schwarzer Holunder **66**  
Vogelbeere **70**

Scharbockskraut **74**  
Löwenzahn **78**  
Johanniskraut **84**  
Nachtkerze **88**  
Königskerze **92**  
  
Gundermann **96**  
Sauerampfer **100**  
Rotklee **104**  
Echter Dost, Oregano **108**  
Hundsrose **112**  
Wegwarte **116**  
  
Spitzwegerich **120**  
Kleiner Wiesenknopf **124**  
Große Brennnessel **128**  
Hopfen **132**

## Service

Zum Weiterlesen **138**  
Schnell nachgeschlagen **141**