



Das Kräuterwissen für Leib & Seele

Geheimrezepturen aus
der Schatzkiste der Natur

ROSMARIE KRANABETTER
CHRISTINE WEIDENWEBER

blv



INHALT

IM EINKLANG MIT DER NATUR	6
Das Leben in den Bergen	8
Tradition und modernes Wissen	12
ROSMARIES PFLANZENWELT	18
Fürsorglich gepflanzt	20
Kosmische Kräfte im Visier	28
Wildkräuter – eine Delikatesse	32
Vom Säen und Ernten	36
Kräuter verarbeiten	44
WOHLTUEND GEMISCHT	48
Rosmaries Schatzkästchen	50
Für Körper und Seele	62
Wenn's zwickt und drückt	70
KRÄUTER FÜR DIE KÜCHE	78
Die köstlichen Wilden	80
DUFTENDE SCHÄTZE UND RÄUCHERWERK	94
Kräuterduft liegt in der Luft	96
WÜRZIG UND GESUND	102
Kräutersalze	104
Kräuter für die Schönheit	116
SIRUP UND TINKTUREN	118
Sommer in Flaschen	120
GEBALLTE GEISTIGE KRAFT	130
Kräuterwein und Kräuterlikör	132
EINFACH GUT	138
Alles Essig	140
Kräuteröle	144
Zum Nachschlagen	150
Stichwortverzeichnis	158