

Gabriele Leonie Bräutigam

Brennnessel

Rezepte für Vitalität,
Schönheit und Genuss

Inhalt

Read me first 7

Wissen

- Gebrauchsinformation 11
- Heimisches Superfood Nummer eins 13
 - Detox & Immunstärke 14
 - Schönheit für Haut & Haar 15
 - Wertvolles Eisen & Eiweiß 16
 - Stress & Burn-out 17
 - Vitalität in Potenz 18
 - Rheuma, Gicht & Arthrose 19

Praxis

- Die Brennnessel für Selbstversorger 22
- Verarbeiten & Vorräte anlegen 29

Ernährung

43 vegetarische/vegane Rezepte

- Brennnesseln für jeden Tag 36
- Die Rezepte 38

Gesundheit

13 Rezepte und Anwendungen fürs Wohlbefinden

- Grüne Hausapotheke für Selbstversorger 112
- Die Rezepte 114

Schönheit

12 naturreine Beauty-Rezepte

- Brennnessel-Naturkosmetik: All in One 142
- Kosmetika herstellen & lagern 143
- Die Rezepte 144

Anhang

- Lebensfreude – Ein Interview mit Johannes Gutmann von *Sonnenator* 160
- Große Brennnessel (*Urtica dioica* L.), das Porträt 162
- Gesund ist nur das pflanzliche Original! 164
- Register der Rezepte - im Lauf der Jahreszeiten 166
- Literatur, Websites & Bezugsquellen 170
- Dank 173