

Heilpflanzenkunde	5
Der Feldanbau von Heilpflanzen in Franken	6
Inhaltsstoffe und Wirkung	8
Hinweise zur Anwendung von Heilpflanzen	10
Heil- und Gewürzkräuter	12
Alant (<i>Inula helenium</i>)	12
Andorn (<i>Marrubium vulgare</i>)	13
Arznei-Engelwurz (<i>Angelica archangelica</i>)	14
Baldrian (<i>Valeriana officinalis</i>)	15
Balsamkraut (<i>Tanacetum balsamita</i>)	16
Basilikum (<i>Ocimum basilicum</i>)	17
Beifuß (<i>Artemisia vulgaris</i>)	18
Beinwell (<i>Symphytum officinale</i>)	18
Benediktenkraut (<i>Cnicus benedictus</i>)	20
Bergbohnenkraut (<i>Satureja montana</i>)	21
Dill (<i>Anethum graveolens</i>)	21
Duftblattgeranien (<i>Pelargonium</i>)	23
Duft-Veilchen (<i>Viola odorata</i>)	24
Eberraute (<i>Artemisia abrotanum</i>)	25
Eibisch (<i>Althaea officinalis</i>)	25
Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	26
Fenchel (<i>Foeniculum vulgare</i> var. <i>dulce</i>)	27
Frauenmantel (<i>Alchemilla</i>)	29
Hopfen (<i>Humulus lupulus</i>)	32
Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>)	33
Kamille (<i>Matricaria chamomilla</i>)	34
Kapuzinerkresse (<i>Tropaeolum majus</i>)	35
Kerbel (<i>Anthriscus cerefolium</i>)	36
Koriander (<i>Coriandrum sativum</i>)	37
Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>)	38
Liebstöckel (<i>Levisticum officinale</i>)	39
Majoran (<i>Majorana hortensis</i>)	40
Mariendistel (<i>Silybum marianum</i>)	41
Meerrettich (<i>Armoracia rusticana</i>)	42
Melisse, Zitronenmelisse (<i>Melissa officinalis</i>)	43
Monarde, Indianernessel (<i>Monarda didyma</i>)	44
Muskateller-Salbei (<i>Salvia sclarea</i>)	45
Mutterkraut (<i>Tanacetum parthenium</i>)	46
Oregano, Wilder Majoran (<i>Origanum vulgare</i>)	47
Pfefferminze (<i>Mentha x piperita</i>)	49
Quendel (<i>Thymus serpyllum</i>)	50
Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i>)	51
Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	52
Roßpappel, Wilde Malve (<i>Malva sylvestris</i>)	53
Roter Sonnenhut (<i>Echinacea purpurea</i>)	54
Rucola (<i>Eruca sativa</i> und <i>Diplotaxis tenuifolia</i>)	55
Safran (<i>Crocus sativus</i>)	56
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	57
Sauerampfer (<i>Rumex acetosa</i>)	58
Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i>)	59
Schlüsselblume (<i>Primula veris</i>)	60
Schnittlauch (<i>Allium schoenoprasum</i>)	61
Speisezwiebel (<i>Allium cepa</i>), Schalotte (<i>Allium cepa</i> var. <i>aggregatum</i>)	62

Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>)	63
Stockrose (<i>Alcea rosea</i>)	64
Süßholz (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	65
Thymian (<i>Thymus pulegioides</i> , <i>T. x citriodorus</i> , <i>T. vulgaris</i>)	67
Tripmadam (<i>Sedum reflexum</i>)	68
Waldmeister (<i>Galium odoratum</i>)	69
Weinraute (<i>Ruta graveolens</i>)	70
Wermut (<i>Artemisia absinthium</i>)	71
Wiesenknopf, Großer (<i>Sanguisorba officinalis</i>)	72
Ysop (<i>Hyssopus officinalis</i>)	73
Sammeln, Ernten und Konservieren	74
Zubereitung von Tee	74
Kräuter zur Bereitung von Ölen und Essig	74
Rezepte	75
Kräuter zum Kochen und zum Verfeinern von Salaten	75
Rezepte	76
Erläuterungen zu Fachbegriffen und Namen	77
Literatur	78
Abbildungsverzeichnis	80