

Das **B**uch,

gegen das

Gerda Anger-Schmidt
Renate Habinger



kein **K**raut



Kräuter und Gewürze
von Augentrost bis Zimt



gewachsen



ist



NILPFERD
IN RESIDENZ

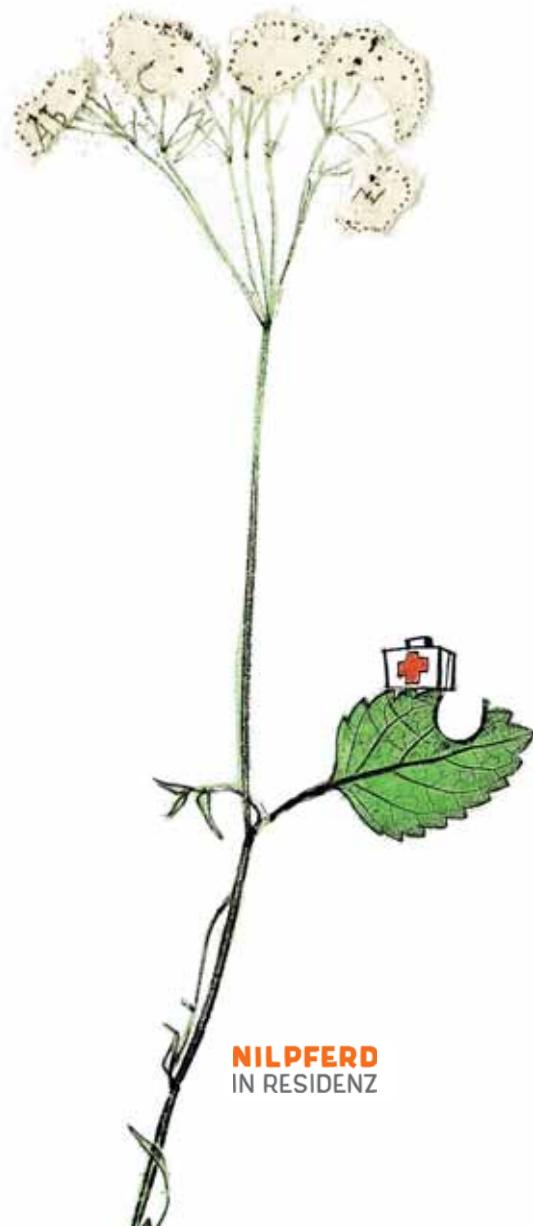


mit
**Duft-
karte**

Gerda Anger-Schmidt ✖ Renate Habinger

Das Buch, gegen das kein Kraut gewachsen ist

Kräuter und Gewürze von Augentrost bis Zimt



Vorwort



Wie das Essen am besten schmeckt? Mit Kräutern und Gewürzen natürlich, das weiß ja jedes Kind! Was wäre eine Suppe ohne Liebstöckl, ein Kartoffelpüree ohne Muskatnuss oder ein Stück Brot ohne Kämmel? Gar nicht zu reden vom Apfelkompott ohne Zimt, einem Pudding ohne Vanille und einer Pizza ohne Oregano! Wer würde das essen wollen? Ich nicht! Du vielleicht?

Die **Entdeckungsreise** durch das köstliche Universum der Kräuter und Gewürze führt uns zum feinen Aroma der Vanille und zum eigenwilligen Geschmack der Gewürznelke. Wir müssen aber gar nicht so weit reisen, um das leicht pfefferige Bohnenkraut zu entdecken und den nach Knoblauch riechenden und schmeckenden Bärlauch. Du kannst sie alle spielend kennen lernen – vom Augentrost bis zum Zimt, mit dem Finger erkunden, was in Suppe und Salat passt, und dich auf die Suche nach dem Null-Angst-Kraut machen. Dieser Weg ist allerdings weit.

Wenn wir Kräuter und Gewürze in ihrer Vielfalt verwenden, werden sie uns nicht nur mit ihrem wunderbaren Geschmack beschenken und bereichern, sie werden uns darüber hinaus auch helfen, unseren Körper zu **stärken und gesund zu bleiben**. Abwechslungsreich zu essen bedeutet also nicht nur Genuss, sondern auch Vorbeugen gegen Krankheiten. Es versteht sich von selbst, dass man zum Arzt geht, wenn man krank ist. Aber möglicherweise wird man weniger oft einen Arzt benötigen, wenn die guten Kräuter über ganzes Jahr verteilt in der Nahrung ihre Wirkung tun können.

Und nicht zuletzt helfen Kräuter und Gewürze wunderbar, um uns **wohlzufühlen**. Wenn man müde ist und sich ein entspannendes Duftbad bereitet – mit ein paar Tropfen ätherischen Öls von Melisse oder Lavendel – wird die Nacht ein Traum. Wenn der Kopf schon raucht vor lauter Denken und Hausaufgaben, wirken ein Glas Wasser, ein kleiner Lauf durch die Wohnung und der anregende Geruch von Minze aus der Duftlampe Wunder.

Aber jetzt genug der Loblieder! Auf in die Gewürzabteilung, in den Garten, zu den Kräuter-töpfen auf der Fensterbank, in den Wald und auf die Wiese **zu all den Köstlichkeiten**, die auch Bär und Fuchs, Schnecke und Igel nicht verachteten. Schließlich wissen nicht nur sie, was **wohl tut und gut schmeckt!**

Renate Habinger





Viele Dinge nimmt zuerst das **Auge** wahr: Licht und Dunkel, verschiedene Farben und natürlich – ganz wichtig – die Bewegung. Das Auge hilft uns, uns in der Welt zurecht zu finden.



Augentrost *Euphrasia officinalis*

Familie: Braunwurzgewächse | Rachenblütler



Ich heiße auch: Augenbleaml, Augenmild, Lichtkraut, Milchdieb, Weihbrunnkessel

Wo ich zu Hause bin: Augentrost wächst auf Wiesen, an Ufern und Waldrändern.

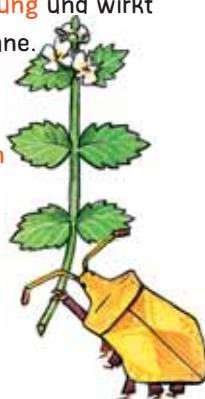
Wofür ich gut bin: Augentrost hemmt Entzündungen, fördert die Verdauung und wirkt zusammenziehend. Er ist auch wirksam bei Erkrankungen der Atmungsorgane.

Ganz besonders wird er aber als Mittel für die Augen verwendet:

Als lauwarmer Umschlag (mit getränkten Wattebüschchen auf die geschlossenen Augen) ist er bei Augenentzündungen und überanstrengten

Augen sehr wohltuend. Es kann auch das offene Auge mit einer Augenbadewanne gebadet werden – allerdings sollte für jedes Auge eine eigene vorhanden sein, um die Übertragung einer Infektion zu vermeiden!

Der Name **Milchdieb** bezieht sich übrigens darauf, dass Augentrost in der Zeit des Stillens von Babys nicht günstig wirkt – die Milch wird weniger.



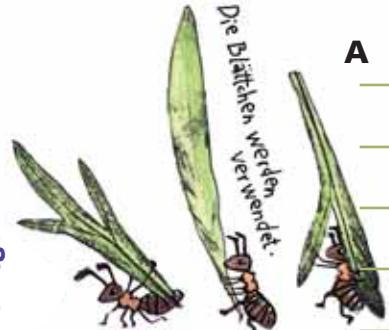


11

Currypulver aus:



Dill



Estragon



Die Blätter der Dillpflanze werden ebenfalls als Gewürz verwendet.

A

Gänsefingerkraut



Gewürznelke



Gundelrebe



Hirrentäschel



Hufiattich



Ingwer

Johanniskraut



Löwenzahn



Majoran



Muskatnuss



Melisse



Oregano



Odermennig



Zwiebel



Sauerrampfer



Spitzwegerich



Schafgarbe



Schnittlauch



Tausendgoldenkraut



Thymian



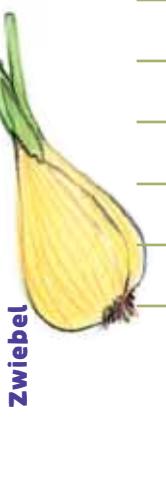
Vanille



Wacholder



Zimt



Alle

alphabetisch

Die Allrounder

Manche Pflanzen wirken auf viele Bereiche im Körper gleichzeitig, deshalb kann man sie als Allrounder bezeichnen. Zu ihnen gehören so bekannte Kräuter wie **Kamille**, solche, die überall anzutreffen sind wie das **Gänseblümchen** (Seite 45) und der **Spitzwegerich** (Seite 49) und nicht zuletzt der zu Unrecht weniger bekannte **Odermennig**, **Gundelrebe** und **Melisse** (Seite 38) wachsen wie das viel zitierte Unkraut. Dabei schmecken sie wunderbar!



Gundelrebe

Glechoma hederacea

Familie: Lippenblütler

Ich heiße auch: Stinkender Absatz, Donnerrebe, Blauhuder, Heilrauf, Guck durch den Zaun

Wo ich zu Hause bin: Gundelrebe wächst an Hecken, auf Brachäckern, feuchten Wiesen, Waldwiesen und Rainen und macht dabei meterlange Triebe.

Besonders gut schmecke ich so: Als Frühlingssuppe und in Frühlingssalaten, roh und gekocht und auch als Tee.

Wofür ich gut bin: Die Gundelrebe wirkt anregend auf den **Gesamtstoffwechsel**. Sie ist eine ausgezeichnete Heilpflanze für die Behandlung der verschiedensten Erkrankungen der

Atmungsorgane, seien es Katarre, Brustbeschwerden, Lungenverschleimung, Bronchialreizungen oder Bronchialasthma. Sie hilft bei Nervenschwäche, regt die Harnausscheidung an und hilft auch bei Störungen im Magen- und Darmbereich. Die Bitterstoffe wirken auf Leber und Galle. Äußerlich wird sie für Waschungen und zum Gurgeln verwendet.



(Echte) Kamille

Matricaria chamomilla

Familie: Korbblütler

Ich heiße auch: Apfelkraut, Kummerblume, Mutterkraut, Herminzel

Wo ich zu Hause bin: Die Echte Kamille erkennt man am hohlen Blütenkopf. Sie wächst gern in Gemeinschaft mit Getreide (Weizen, Roggen, Gerste) und gedeiht auch aufdürftigen Böden, auf Brachfeldern und an Wegrändern.

Wofür ich gut bin: Die Echte Kamille ist das bekannteste Heilkraut. Sie wirkt auf Grund ihrer beruhigenden und schmerzstillenden Eigenschaften als Tee bei der Behandlung von Magen- und Darmbeschwerden. Sie wirkt **entzündungshemmend**, **schmerzstillend**, **beruhigend**, **krampfstillend** und **blutreinigend**. Sie wirkt als **Badekraut** wohltuend, z.B. bei Menstruationsbeschwerden.



Allerlei

Lied nach der Melodie von „Alle meine Entlein“

Alle meine Kräutlein geb ich in'n Salat, geb ich in'n Salat,
Blätter, Blüten, Wurzeln – auch mal in'n Spinat.



Odermennig

Agrimonia eupatoria

Familie: Rosengewächse

Alleskönner

Ich heiße auch: Ackerblume,

Franzkraut, Fünfblatt, Ottermönch,

Heilandtee

Wo ich zu Hause bin: Odermennig

wächst in ganz Europa. Er bevorzugt
Wegränder, sonnige Raine und Waldränder.

Besonders gut schmecke ich so: Als
Frühstückstee und als Eistee ist Odermennig
wunderbar erfrischend und beeindruckt
mit seiner tiefroten Farbe, wenn man ihn
lang genug ziehen lässt.

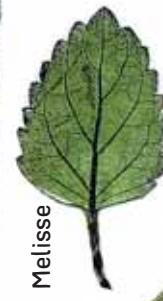
Wofür ich gut bin: Odermennig gilt als
vorzügliches Wundkraut, z.B. bei Hautent-
zündungen, wirkt wohltuend als Gurgel-
wasser bei Entzündungen
im Mund- und Rachenraum
und hilft bei Durch-
fall. Er fördert auch
den Stoffwechsel.



Odermennig



Spitzwegerich



Melisse



Gänseblümchen

Hoppala

Ka Brille?

Ka Zille?

Ka Wille?

Kamille!

Ah, anregend!

Rosmarin wirkt anregend bei körperlicher Müdigkeit,

Pfefferminze befreit und belebt die Atemwege, **Liebstöckl** (Seite 66) regt körperlich an, **Tausendguldenkraut** die Durchblutung des Gehirns.



Pfefferminze

Mentha piperita

Familie: Lippenblütler

Ich heiße auch: Balsam, Englische Minze, Peperminte, Schmeckerts

Besonders gut schmecke ich so: Es gibt viele verschiedene Minzensorten, sie eignen sich alle gut für Tee.

Wofür ich gut bin: Pfefferminztee ist ein Verdauungsmittel nach dem Essen. Zur Anregung und Erfrischung: Ein Tropfen ätherisches Öl in die Duftlampe und die **Atemwege** öffnen sich, das ist sehr wohltuend bei Schnupfen! Man hat das Gefühl, als würde der Kopf klarer werden.

Pfefferminze regt den **Kreislauf** an, löst **Kräämpfe** und ist **schmerzstillend**. Aber

Vorsicht in der Pubertät: da kann diese Pflanze zu anregend wirken!



Rosmarin

Rosmarinus officinalis

Familie: Lippenblütler

Ich heiße auch: Brautkraut, Meertau, Rosmarein, Reslmarie

Wo ich zu Hause bin: Rosmarin wächst in geschützten, sonnenreichen Lagen im ganzen Mittelmeerraum und wird bei uns in Töpfen und Gärten gezogen. Er ist sehr frostempfindlich.

Besonders gut schmecke ich so: In der Küche passt Rosmarin gut zu Fleisch, zum Beispiel zu Lamm, Geflügel und Kaninchen, weiters zu Fisch und Gemüse, besonders zu Kartoffeln (im Rohr gebacken). Wer ihn reichlich im Garten hat, kann auch zum Grillgut ein paar Zweige dazulegen.

Wofür ich gut bin: Rosmarin fördert die **Durchblutung**, wirkt krampflösend und anregend. Er stärkt das **Herz** und fördert die **Verdauung**. Rosmarin kann als **Badezusatz** für ein anregendes und wohltuendes Wohlfühlbad verwendet werden.



Ah!



Tausendguldenkraut

Centaurium erythraea

Familie: Enziangewächse

Ich heiße auch: Apothekerblum,
Allerweltsheil, Fieberkraut, Erdgalle.

Wo ich zu Hause bin: Tausenguldenkraut liebt kalkreichen, lehmigen und eher feuchten Boden, wächst bei uns auf Waldwiesen und Waldlichtungen und gedeiht sogar auf moorigem Grund.

Wofür ich gut bin: Tausendguldenkraut wirkt auf Leber und Galle und es ist eine wunderbare Heilpflanze bei Magenerkrankungen. Es fördert die **Verdauung** wie alle bitter schmeckenden Kräuter. Tausendguldenkraut wirkt gärungshemmend und mindert das Völlegefühl nach dem Essen. Auf Grund seiner vielen Bitterstoffe ist es auch im „Magenbitter“ enthalten. An den bitteren Geschmack kann man sich gewöhnen, indem man Honig zumischt. Tausendguldenkraut wirkt anregend, weil es die **Gehirndurchblutung fördert** – gut bei mattem Kopf nach zuviel Denken! **Geschützte Pflanze**



Liebstöckl

Anregend, kräftigend und stärkend wirkt Liebstöckl auf den Körper, deshalb ist es erfreulich, dass er so vielseitig verwendbar ist, in Suppen und Saucen, zu Fleisch und zu Gemüse! Mehr über Liebstöckl findest du auf Seite 66.



**Zäunen wir unseren Rosmarin ein,
dann bleibt er mein, dann bleibt er dein.
Ansonsten fressen ihn die Schafe –
ob wilde Weiße, ob schwarze Brave.**



**Edeltraud heißt meine Braut,
sie schwört auf Tausendguldenkraut.**



**Du schmeckst mich im Kaugummi und im Tee,
ich helfe gegen Husten und gegen Bauchweh,
Als Pflanze breite ich mich gern aus,
brauch wenig Pflege, bin überall zu Hause.**

Pfefferminze

Bienen gehören zu den wichtigsten bestäubenden Insekten. Ihnen verdanken wir großteils, dass wir Äpfel und Birnen, Dille und Zucchini genießen können. Wie man sieht, produzieren sie nicht nur Honig.



Buchstabensuppe: LPT

(= Lebensmittelproduktionstournier)!



Benötigt werden 1 – 7 Person(en) – mehr oder weniger, Papier und Stift – sowie Antworten auf die Frage:

Wer liefert die **originellsten und schrägstens zusammengesetzten Wörter**, die – wenn auch entfernt – mit dem Essen oder der Gesundheit zu tun haben, oder mit dem Leben schlechthin?

Hier ein paar Beispiele:

- ✖ **Semmelbröselhandverlesung** ✖ **Eierschalenzentrümmerer** ✖
- ✖ **Brotkrümelsortierverein** ✖ **Pizzaschnittenbedarfsanforderungsschein**
- ✖ **Hochzeitstortenstaplerfahrer** ✖ **Freizeitversitzungsgesellschaft** ✖
- ✖ **Mohnkörnerzählstelle** ✖ **Trifnasenputzhilfe** ✖ **Eierscheibenschneider**

Das originellste Wort wird gekürt für das Buchstabensuppen-Spiel (auf Seite 19 weiterzuspielen). Wir gratulieren im Voraus dem **Wortgewinn**.

Bauernregeln

Tragen die Schafe Sonnenhüte,
steh'n die Zwiebeln in
voller Blüte.



Wächst im Garten Koriander,
bleiben wir immer beieinander.



Ist dein Nervenkleid
zerschlissen,
rah dich aus
und schlüpf Melissen.



Liegt im Salbeibusch ein Hund,
bleibst du siebzig
Jahr gesund.



Wenn die Maus nicht schlafen kann,
gib ihr Tee
mit Baldrian.



träumst du
nachts
von Estragon,
Schulbus dir davon.



Jedem seine eigene

Buch-

Buchstabensuppe!

Hier ein paar Wörter zur Auswahl (außer ihr habt bei LPT schon andere ermittelt):

- ✖ Hunderassenvermittlungsanstalt ✖ Donaudampfschiffahrtskapitän ✖
- ✖ Marienkäferbetupfungsverein ✖ Miezekatzencastingshow ✖
- ✖ Spaghettiwickelapparat ✖ Kirschkernweitspuckanlage ✖
- ✖ Knödelfresserwettbewerb ✖ Wutschaumwischtuch ✖
- ✖ Erdbeersahnetörtchenserviererin ✖ Räucherfischbudenrauchfang ✖
- ✖ Schminkköfferchentransportservice ✖ Megamadenmodehaus ✖
- ✖ Schmetterlingstanzvorführung Rettungsschwimmerpreisverleihung ✖
- ✖ Trinkhalmversteigerungsbüro ✖ Seehundforschungsgesellschaft ✖
- ✖ Wildwasserwahnsinn ✖

Spielanleitung: Das Spiel eignet sich für 1 – 10 Person(en) – mehr oder weniger.

Wähle einen der angegebenen Begriffe und fische so viele Wörter wie möglich

heraus. Hier Beispiele für Worte, die in **Wildwasserwahnsinn** enthalten sind:

abgesehen von wild und Wild, Wasser und Wahnsinn sind das –

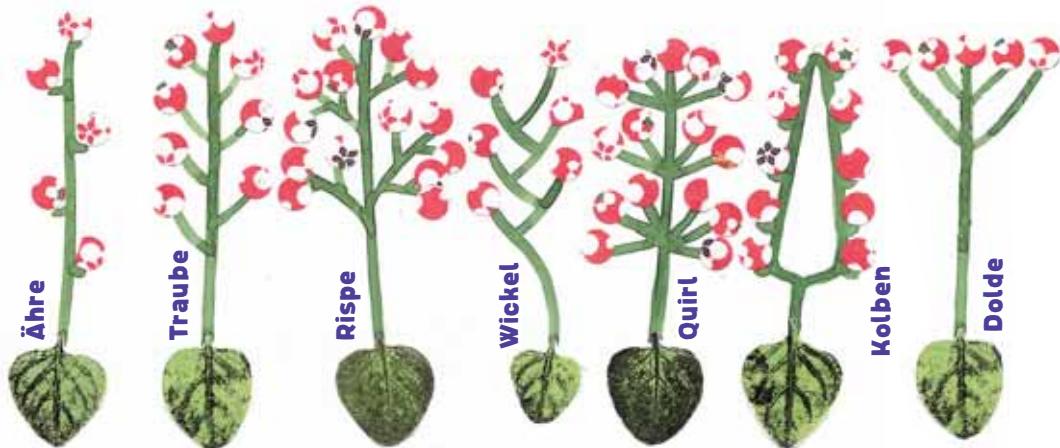
✖ Wand ✖ Sinn ✖ Wahn ✖ Assel ✖ Sand ✖ sehr ✖ sein ✖ Wind ...

✖ Jedes Wort zählt einen Punkt. ✖ Bei jedem Wort mit mehr als 5 Buchstaben kommt ein Punkt dazu. ✖ Zusammengesetzte Worte werden mit je einem Extrapunkt belohnt.

Notfalls kann das Wortefischen auch zeitlich begrenzt werden, um den Schlaf in der Nacht zu sichern.

Blütenstände

Die Anordnung der Blüten auf dem Stiel – der Blütenstand also – ist wichtig zum Bestimmen einer Pflanze.



Bezeichnungen | Namen



So können **BlütenBlätter** aussehen:



Blumenrätsel

Wie heißen die Pflanzen?



Auflösung (Von links oben nach rechts unten): 1 Königskürze | 2 Schwalbenwurz | 3 Geißbart | 4 Stechapfel | 5 Herzblatt | 6 Nachtkerze | 7 Gänseblümchen | 8 Schafgarbe

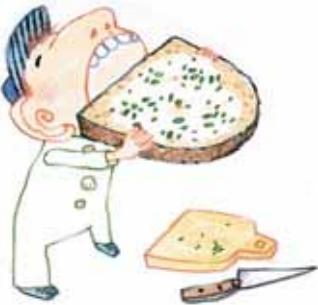
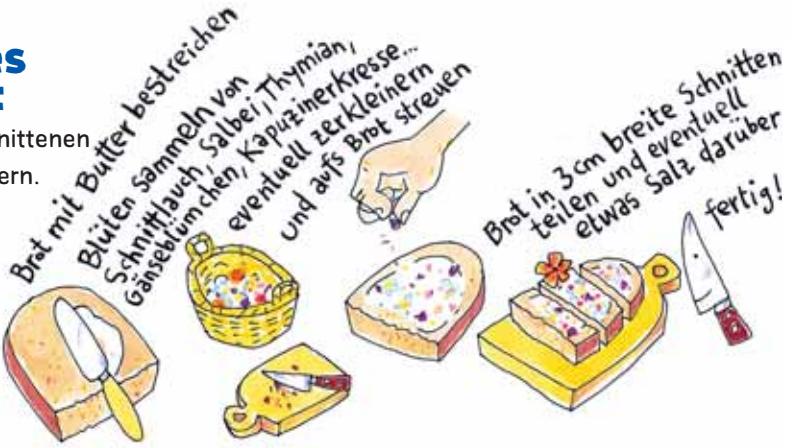
Buntes Blumenbrot

Die vielen essbaren Blüten der Kräuter (Schnittlauch, Kapuzinerkresse, Gänseblümchen, Salbei, Basilikum, Thymian...) erfrischen ab dem Frühling auf einem Butterbrot, vielleicht sogar mit selbst gebackenem Brot! Schmeckt auch gut mit Schnittlauch und Schnittlauchblüten! **Köstliche Variante:**

Sonniges Blütenbrot

Mit fein nudelig geschnittenen Kapuzinerkresse-Blättern.

Auf jede Schnitte eine Kapuzinerkresse-Blüte legen.



Die Brotgewürze

Die drei traditionellen Brotgewürze **Anis**, **Fenchel** und **Kümmel** helfen, das Brot leichter zu verdauen und sie wirken auch gegen die Blähungen, die Gebackenes so gern verursacht.



Ich heiße auch:
Brotsamen, Römischer Fenchel
Wo ich zu Hause bin: Anis stammt aus dem Vorderen Orient, wächst jedoch heute auch in allen Ländern rund ums Mittelmeer.
Besonders gut schmecke ich so:

Die 3 bis 5 mm langen getrockneten Samen werden bei uns zum Würzen von **Brot** und **Kuchen** verwendet, z.B. auch bei der Weihnachtsbäckerei (Anisbögen, Aniskekse). In der indischen Küche wird Anis zu **Curries** verwendet, in Bengalen zu Gemüse- und Fischgerichten. Die Samen sind antibakteriell, daher werden sie oft nach dem Essen gekaut.
Wofür ich gut bin: Anis stärkt den **Magen**, fördert die **Verdauung** und wirkt krampfstillend und schleimlösend bei Husten. Anistee hilft auch **Babys** bei Blähungen, bei Bauchgrimmen und bei Schluckauf.



Ich heiße auch: **Brotsamen, Gewürz- und Gartenfenchel**
Wo ich zu Hause bin: Fenchel ist im

Mittelmeerraum beheimatet und wird heute bei uns oft in Gärten angebaut. Vom Gewürzfenchel werden die Samen gewonnen. Andere Fenchel-Arten werden als Gemüse verwendet (Gemüsefenchel).

Besonders gut schmecke ich so: Fenchel ist als Küchengewürz sehr beliebt. Er wird für **Kuchen** und **Brot**, für **Suppen** und **Saucen** verwendet, aber auch für Marinaden und Fischgerichte. Fenchelöl (aus den Samen) wird in der Süßwarenindustrie eingesetzt, z.B. für **Hustenbonbons**, und in der Pharmazie.

Wofür ich gut bin: Fenchel regt den **Appetit** an. Er hilft bei Husten und wirkt gegen Blähungen, auch bei Erwachsenen natürlich. Wegen seiner krampfstillenden Wirkung hilft er auch bei Koliken von Kleinkindern.





Kümmel *Carum carvi*

Familie: Doldengewächse



Ich heiße auch: Brot-, Feld-, Matten- oder Wiesenkümmel, Kimm, Kömmel, Kumach

Besonders gut schmecke ich so: in Kartoffelgerichten, zum Beispiel für Salzkartoffeln, unerlässlich beim traditionellen Schweinebraten, aber natürlich auch in Suppen und nicht zu vergessen im Brot!

Wofür ich gut bin: Kümmel löst Krämpfe, fördert die Verdauung und wirkt blähungstreibend. Wichtig ist Kümmel auch in der Frauenheilkunde: Er fördert nach Geburten die Muttermilch, ebenso wie Dill und Fenchel.



Alte Volksweisheit:

Bei Kümmelbrot und Kalmusstängel gedeiht der dümmste aller Bengel.

Einfaches Mischbrot

Dafür brauchst du: 250g Roggenmehl | 250g Weizen- oder Dinkelmehl | ein Päckchen Hefe | 1/2 bis 1 Teelöffel Salz | jeweils 1/2 Teelöffel Anis, Fenchel, Kümmel und Zucker | 3/8 Liter lauwarmes Wasser. Und so wird's gemacht:

Du findest mich als Gewürz im Brot.

Ich schmecke sehr aromatisch.

Früher glaubte man, ich schütze – im Abendbrot – vor Hexen und Dämonen. Wie dramatisch!





Bärlauch *Allium ursinum* Familie: Liliengewächse

Ich heiße auch:

Hexenzwiebel, Waldknoblauch, wilder Knofel

Besonders gut schmecke ich so: Bärlauch ist die erste frische Kräuterpflanze im Frühling und wird in der Küche auf vielerlei Art verwendet, zum Beispiel unter den Spinat gemischt, als Bärlauch-Nockerl serviert oder als Pesto. **Wofür ich gut bin:** Bärlauch wirkt **hartreibend, verdauungsanregend** und **stark desinfizierend**.

VORSICHT: Bärlauchblätter dürfen nicht mit den giftigen Blättern von Maiglöckchen und von Herbstzeitlosen verwechselt werden! Oft wachsen Schneeglöckchen am gleichen Platz – ihre Blätter sind ebenfalls giftig! Unbedingt entfernen! **WICHTIG beim Sammeln:** Wenn die Blätter – beim Reiben zwischen den Fingern – nicht nach Knoblauch riechen, dann sind es auch keine Bärlauchblätter!



**Du triffst mich im Laubwald in rauer Menge,
ist es feucht und schattig, gibt's schon mal ein Gedränge.
Ich blühe im Mai, habe weiße Blütensterne
– und rieche nach Knoblauch – schon aus der Ferne.**

Bärlauch-Pesto **Du brauchst dafür:** 100 g Bärlauch | 3 Esslöffel gehackte Walnüsse | 3 Esslöffel geriebener Parmesan | 1/8 Liter Olivenöl



Wie der Bärlauch zu seinem Namen kam

Wenn die alten Germanen auf der Bärenhaut lagen - und laut Tacitus taten sie nichts lieber als das - sahen sie, dass sich die jungen Bären nach dem Winterschlaf an ein stark knofelig riechendes Kraut hielten und davon stark und munter wurden. Nur zu!, Meister Petz!

dachten sie schmunzelnd, das gibt später gute Bärenfelle.

Und fortan nannten sie das Kraut „Bärlauch“ und baten ihre Frauen, zum Bärenfleisch auch Bärlauch zu servieren - ob als Gemüse, Salat oder Sauce (Pesto) ist leider nicht überliefert.

Die Liebe zum Bärlauch hat sich über Jahrhunderte erhalten und bis in die jüngste Gegenwart gerettet, was dazu führte, dass die Leute Bärlauchrezepte ohne Ende erfinden, austauschen, in Kochbüchern festhalten oder ins Netz stellen.

Vorsicht! Bringt man mit dem Bärlauch jedoch auch irrtümlich die giftigen Blätter von Mai-glöckchen oder Herbstzeitlosen oder auch Schneeglöckchen mit nach Hause, dann könnte das daraus gemachte Pesto das Ende aller Nudelträume sein.





Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

www.residenzverlag.at

© 2010 Residenz Verlag
im Niederösterreichischen Pressehaus
Druck- und Verlagsgesellschaft mbH
St. Pölten – Salzburg

Alle Rechte, insbesondere das des auszugsweisen Abdrucks
und das der fotomechanischen Wiedergabe, vorbehalten.

Text: Gerda Anger-Schmidt und Renate Habinger ✽ **Illustrationen:** Renate Habinger ✽
Fachlektorat: Christa Schmoiger | Drogistin ✽ **Rezepte:** Seiten 21, 39, 45, 62: Conní
Hladej | Seiten 23, 111: Renate Habinger | Seite 85: Katrin Magnitz | Seite 91: Christa
Schmoiger ✽ **Grafische Gestaltung:** Renate Habinger ✽ **Schrift:** Residenza ✽
Gesamtherstellung: Druckerei Theiss, St. Stefan im Lavanttal

ISBN 978-3-7017-2065-1

