

# Inhalt

Widmung .....	5	Stärke .....	36
<b>1 Vorwort .....</b>	<b>6</b>	Inulin .....	36
Zweck des Buches .....	7	Fette Öle .....	37
<b>2 Grundlagen .....</b>	<b>9</b>	Zucker .....	37
Pflanzenbezeichnungen, das große		Vitamine .....	37
Latinum? .....	9	<b>3 Pflanzliche Notnahrung .. 39</b>	
Die Pflanze .....	12	Ernährung in Extremsituationen .....	39
Wurzeln .....	13	Bedenkenlos essbar? .....	42
Sprossachse .....	13	Cook it, peel it or forget it? .....	44
Blätter .....	14	Genießbarkeitstest .....	45
Blüten .....	15	Die Jagd nach den Vitaminen .....	48
Blütensymmetrien .....	15	Vergiftungen .....	49
Früchte .....	16	Gegenmaßnahmen .....	51
Weitere Bestimmungsmerkmale .....	17	<b>4 Familienbünde .....</b>	<b>54</b>
Blattformen .....	18	Variation .....	55
Blattstellung .....	19	Selektion .....	56
Verwendete Piktogramme .....	20	Taxonomie – die Ordnung	
Sammelorte .....	20	des Lebens .....	57
Feuchtgebiete .....	21	Kladistische Taxonomie .....	58
Ruderalflächen .....	22	Sporenpflanzen und Samenpflanzen ..	60
Wiesen .....	23	Nackt oder bekleidet .....	62
Waldränder .....	24	Nacktsamer .....	63
Sammelzeit .....	24	Bedecktsamer .....	63
Pflanzenheilkunde und Ernährung .....	25	Einkeimblättrige .....	64
Pflanzenheilkunde in der Praxis .....	29	Zweikeimblättrige .....	64
Wichtige Inhaltsstoffe .....	30	Familien .....	66
Alkaloide .....	31	Gattung und Art .....	68
Pyrrolizidinalkaloide .....	32	<b>5 Die wichtigsten Familien .. 71</b>	
Ätherische Öle .....	32	Faustregeln .....	73
Ballaststoffe .....	32	Wichtige Vertreter .....	73
Bitterstoffe .....	33	Familienporträts	
Cyanogene Glycoside .....	33	Nacktsamer <i>Gymnospermae</i>	
Gerbstoffe .....	33	<i>Cupressaceae</i> – Zypressengewächse ..	73
Herzglycoside .....	34	<i>Pinaceae</i> – Kieferngewächse .....	76
Fruchtsäuren .....	34	Bedecktsamer <i>Angiospermae</i>	
Mineralien .....	34	Einkeimblättrige Monokotyledonen	
Proteine, Peptide .....	34	<i>Alliaceae</i> – Lauchgewächse .....	78
Saponine .....	35		
Schleimstoffe .....	36		
Speicherstoffe .....	36		

<i>Cyperaceae</i> – Sauergrasgewächse,	
<i>Juncaceae</i> – Binsengewächse, <i>Poaceae</i> –	
Süßgräser (Grasartige) . . . . .	80

Zweikeimblättrige Dikotyledonen	
<i>Amaranthaceae</i> – Fuchsschwanz-	
gewächse . . . . .	84
<i>Apiaceae</i> – Doldenblütler . . . . .	86
<i>Asteraceae</i> – Korbblütler . . . . .	90
<i>Brassicaceae</i> – Kreuzblütler . . . . .	94
<i>Euphorbiaceae</i> – Wolfsmilchgewächse . . . . .	97
<i>Fabaceae</i> – Hülsenfrüchtler (Unterfamilie	
Schmetterlingsblütler <i>Faboideae</i> ) . . . . .	99
<i>Fagaceae</i> – Buchengewächse . . . . .	102
<i>Lamiaceae</i> – Lippenblütler . . . . .	105
<i>Ranunculaceae</i> – Hahnenfußgewächse	
107	
<i>Rosaceae</i> – Rosengewächse . . . . .	110
<i>Solanaceae</i> – Nachtschattengewächse. 114	

Kurzporträts . . . . .	120
<i>Araceae</i> – Aronstabgewächse . . . . .	120
<i>Apocynaceae</i> – Hundsgiftgewächse. . . . .	121
<i>Cactaceae</i> – Kakteengewächse . . . . .	122
<i>Cycadales</i> – Palmfarne – (Ordnung) . . . . .	123
<i>Arecaceae</i> – Palmengewächse . . . . .	124

## 6 Dirty Dozen. . . . . 126

Brennnesseln . . . . .	127
Fuchsschwänze . . . . .	129
Gänsefüße und Melden . . . . .	130
Kletten . . . . .	132
Löwenzahn. . . . .	134
Nachtkerzen. . . . .	136
Rohrkolben . . . . .	138
Rosen . . . . .	140
Schilfrohr . . . . .	142
Springkräuter . . . . .	144
Wasserlinsen . . . . .	145
Wegeriche . . . . .	147

## 7 Essbare Pflanzen – Nahrhafte Pflanzen . . . . . 152

Bärlauch . . . . .	154
Disteln (Paraphyletisch) . . . . .	156
Fingerkräuter . . . . .	158

Giersch . . . . .	160
Goldrute . . . . .	161
Hirtentäschelkraut . . . . .	162
Holunder, Schwarzer, Roter . . . . .	164
Knoblauchsrauke . . . . .	166
Knöterich, Japanischer . . . . .	168
Königskerzen . . . . .	169
Labkräuter . . . . .	171
Mädesüß. . . . .	172
Mohn . . . . .	174
Möhre, Wilde . . . . .	175
Scharbockskraut . . . . .	176
Taubnesseln . . . . .	178
Topinambur . . . . .	180
Wegwarte . . . . .	181
Weinberglauch. . . . .	183

## 8 Nutzbare Pflanzen . . . . . 188

Baldrian . . . . .	189
Beinwell . . . . .	190
Dost . . . . .	192
Hopfen, Wilder . . . . .	193
Kamille, Echte, Strahlenlose . . . . .	195
Linden . . . . .	196
Minze . . . . .	197
Nelkenwurz, Echte. . . . .	199
Rainfarn . . . . .	200
Schafgarbe, Gemeine . . . . .	201
Walnuss . . . . .	203
Weiden . . . . .	204

## 9 Prozessieren . . . . . 208

Aufschließen . . . . .	208
Auslaugen . . . . .	209
Austreiben, Rösten. . . . .	210
Trocknen . . . . .	211
Garen . . . . .	212
Einschränkungen. . . . .	212

## 10 Zubereitung . . . . . 213

Waschen und Reinigen . . . . .	213
Kochen . . . . .	214
Blanchieren . . . . .	214
Backen . . . . .	215
Aufgüsse. . . . .	215

Auszüge . . . . .	216
Konservieren . . . . .	216

## **11 Behelfe . . . . . 217**

Grabstock . . . . .	217
Mahlbrett . . . . .	218
Mahlrinne . . . . .	218
Beerenpflücker . . . . .	219
Zinkenform . . . . .	219
Faltform . . . . .	220

Baumfruchtpflücker . . . . .	221
------------------------------	-----

## **12 Epilog . . . . . 223**

Dank . . . . .	225
Kontakt . . . . .	227

## **13 Glossar . . . . . 228**

## **14 Liste aller vorkommenden Arten . . 232**