

111 ungenutzte Pflanzen

1. Açaí
Superfood aus Südamerika | 10
2. Ackerschachtelhalm
Ein nützliches Unkraut | 12
3. Annatto-Strauch
Stark in Farbe und Geschmack | 14
4. Apios
Die Kartoffel der amerikanischen Ureinwohner | 16
5. Arame
Eine vielseitige Alge | 18
6. Arbutus-Beere
Nachhaltige Erdbeeren im Winter | 20
7. Ashanti-Pfeffer
Ein würziger Gruß aus Zentralafrika | 22
8. Aztekisches Süßkraut
Süße Akzente für Tee und Salat | 24
9. Basellkartoffel
Aus den Anden in unsere Gärten | 26
10. Beinwell
Eine pflanzliche Vitamin-B12-Quelle | 28
11. Berberitze
Vitamin-C-Wunder für den Winter | 30
12. Blut-Weiderich
Eine Schwester des Granatapfels | 32
13. Bocksdorn
Die falsche Gojibeere | 34
14. Breitwegerich
Prägnantes Kraut am Wegrand | 36
15. Brennessel
Harte Schale, nützlicher Kern | 38
16. Chayote-Kürbis
Kürbis mit Unterbau | 40
17. Chiloé-Pfeffer
Der Schatz der Chiloten | 42
18. Cumeo-Pfeffer
Volle Ladung Zitrusaromen | 44

- 19..... Dahlienknolle
Nicht nur schön, sondern auch lecker | 46
- 20..... Dulse
Speck aus dem Meer | 48
- 21..... Eiche
Tonnenweise ungenutzte Rohstoffe | 50
- 22..... Enoki-Pilz
Schlankes Allroundtalent | 52
- 23..... Feigenkaktus
Die Blätter sind eine echte Delikatesse | 54
- 24..... Felsenbirne
Rosine aus dem Vorgarten | 56
- 25..... Feuerdorn
Mehr als nur Vogelbeeren | 58
- 26..... Fingerhirse
Das Urgetreide Indiens | 60
- 27..... Fonio
Ein robustes Körnchen | 62
- 28..... Gänseblümchen
Ein unterschätztes Pflänzchen | 64
- 29..... Gänsefuß
Kann viel mehr als nur Ackerunkraut | 66
- 30..... Giersch
Eine Geduldprobe für Gärtner | 68
- 31..... Glaskraut
Dieses Kraut ist sogar Wildkräuterkundlern suspekt | 70
- 32..... Goethepflanze
Nicht die Einzige, die diesen Namen trägt | 72
- 33..... Goldrute
Spargel von der Straße | 74
- 34..... Gundelrebe
Ihr Duft wehrt böse Geister ab | 76
- 35..... Hagebutte
Kulturübergreifend gefeiert | 78
- 36..... Hatomugi-Körner
Vergiss mein nicht | 80
- 37..... Helmbohne
Der Vorläufer der Buschbohne | 82
- 38..... Hirschhornwegerich
Gedeiht auch in Salzwasser | 84

- 39___ Hohe Rebhuhnbeere
Die kann mehr als Schnittgrün | 86
- 40___ Hopfen
Nicht nur im Bier ein Genuss | 88
- 41___ Huflattich
Der Bote des Frühlings | 90
- 42___ Indisches Springkraut
Wunderschöner Schädling | 92
- 43___ Japanischer Knöterich
Ein ungewünschter Wildrhabarber | 94
- 44___ Jujube
Chinesische Dattel | 96
- 45___ Kapuzinerkresse
Die hat mehr als nur Zierwert | 98
- 46___ Kermesbeere
Über sie wusste Elvis schon ein Lied zu singen | 100
- 47___ Klatschmohn
Dieses Getreidebeikraut sticht heraus | 102
- 48___ Kleine Braunelle
Unscheinbar, aber oho | 104
- 49___ Klettenlabkraut
Hier helfen nur Messer und Gabel | 106
- 50___ Knoblauchsrauke
Aromatisches Gewürz vom Wegrand | 108
- 51___ Kodohirse
Mehr als nur ein Notnagel | 110
- 52___ Kolbenhirse
Nicht nur für Vögel gut | 112
- 53___ Kombu
Natürlicher Geschmacksverstärker | 114
- 54___ Kubebenpfeffer
Für besondere Pfefferkuchen | 116
- 55___ Kudzu
Mit Messer und Gabel statt Gift | 118
- 56___ Langer Pfeffer
Der ayurvedische Pfeffer | 120
- 57___ Lotuswurzel
Die Nationalpflanze Indiens und Vietnams | 122
- 58___ Löwenzahn
Kaffee-Ersatz aus dem eigenen Garten | 124

- 59___ Lungenkraut
Ein leckerer Blickfang im Wald | 126
- 60___ Mahonie
Oregon Grape – die Traube aus Nordamerika | 128
- 61___ Maisbeulenbrand
Wertvoller Schädling | 130
- 62___ Märzveilchen
Ein (Augen-)Schmaus zum Jahresbeginn | 132
- 63___ Mashua
Die Traum-Knolle für jeden Landwirt | 134
- 64___ Maulbeere
Der Stoff, aus dem Seide gemacht wird | 136
- 65___ Meerfenchel
Vitamin-C-Bombe aus dem Meer | 138
- 66___ Meerkohl
Deftig oder leicht: Dieser »Kohl« ist wandelbar | 140
- 67___ Meersalat
Unsere Nachbarn und der Rest der Welt lieben ihn | 142
- 68___ Mispel
Eine unbekannte Rarität | 144
- 69___ Mönchsbart
Spinat von der Küste | 146
- 70___ Nachtkerze
Die Schönheit vom Bahndamm | 148
- 71___ Nadelbäume
Zu schade, um sie verrotten zu lassen | 150
- 72___ Nelkenwurz
Hildegard von Bingen und Plinius schätzten ihn | 152
- 73___ Ocaknolle
Die Knolle, für die man keine Crème fraîche braucht | 154
- 74___ Paradieskörner
Ihr kennt sie aus dem Aquavit | 156
- 75___ Parakresse
Eine Hilfe, um Schärfe besser zu vertragen | 158
- 76___ Pfefferkraut
Ein würziges Kraut erobert die Welt | 160
- 77___ Pfeilkresse
Mit dem Zug zum nächsten Ziel | 162
- 78___ Pimpernuss
Wie Pistazien aus Süddeutschland | 164

- 79___ Pitahaya
Die Drachenfrucht, die wie Kartoffel schmeckt | 166
- 80___ Portulak
Ein Gemüse für kurze Sommerperioden | 168
- 81___ Prächtige Fetthenne
Köstliches Dickblatt | 170
- 82___ Purpurtang
Hat auch außerhalb Asiens Tradition | 172
- 83___ Queller
Souvenir vom Watt-Spaziergang | 174
- 84___ Rainkohl
Gesunder Smoothie-Zusatz | 176
- 85___ Rosenwurz
Gesund und gut für die innere Balance | 178
- 86___ Schafgarbe
Von ihr kann man alles verarbeiten | 180
- 87___ Scharbockskraut
Die Dosis macht das Gift | 182
- 88___ Scharlach-Fuchsie
Ein Strauch, der uns auch im Winter Obst liefert | 184
- 89___ Scheinerdbeere
Schmeckt eigentlich nach nichts | 186
- 90___ Schwarzer Mais
Mais ist nicht gleich Mais | 188
- 91___ Schwefelporling
Eine vegane Alternative zu Hähnchen | 190
- 92___ Selim-Körner
Ein Opfer des Schwarzen Pfeffers | 192
- 93___ Sommertrüffel
Eine Delikatesse, die gar nicht so selten ist | 194
- 94___ Sorghumhirse
Dieses Getreide trotz dem Klimawandel | 196
- 95___ Spargelerbse
Die mag es gerne warm | 198
- 96___ Spitzwegerich
Perfekt bei Erkältungen | 200
- 97___ Stevia
Eine Alternative zu Zucker | 202
- 98___ Strahlenlose Kamille
Aus dem Botanischen Garten ausgebüxt | 204

- 99..... Straucherbse
Der Stoff, aus dem Yellow Dal gemacht wird | 206
- 100..... Taro
Eine Knolle gegen Sodbrennen | 208
- 101..... Tasmanischer Pfeffer
Eine besondere Schärfe | 210
- 102..... Taubnesseln
Eine spannende Familie | 212
- 103..... Teff-Zwerghirse
Das Grundnahrungsmittel Äthiopiens | 214
- 104..... Vogelmiere
Das ganze Jahr über frisch verfügbar | 216
- 105..... Wakame
Ihr Ruf ist verdienterweise gut | 218
- 106..... Wasserpfeffer
Ein Kraut, das in der Not hilft | 220
- 107..... Weißdorn
Einmal täglich Weißdorn fürs Herz | 222
- 108..... Wilder Meerrettich
Nicht nur die Wurzel ist ein Genuss | 224
- 109..... Yacon
Es muss nicht immer Kartoffel sein | 226
- 110..... Zedernuss
Eine Alternative zu Pinienkernen | 228
- 111..... Zurückgekrümmter Fuchsschwanz
Viel besser als Spinat | 230