

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einführung

Wildwachsende eßbare Pflanzen

- | | |
|--|----|
| 1. Ackerschachtelhalm (<i>Equisetum arvense L.</i>) | 12 |
| 2. Schwarzer Maulbeerbaum (<i>Morus nigra L.</i>) | 13 |
| 3. Gemeiner Hopfen (<i>Humulus lupulus L.</i>) | 14 |
| 4. Große Brennessel (<i>Urtica dioica L.</i>) | 15 |
| 5. Vogelknöterich (<i>Polygonum aviculare L.</i>) | 16 |
| 6. Wiesenknöterich (<i>Polygonum bistorta L.</i>) | 17 |
| 7. Sauerampfer (<i>Rumex acetosa L.</i>) | 18 |
| 8. Gelber Portulak (<i>Portulaca oleraceae L. ssp. sativa [Haw.] Čelak.</i>) | 19 |
| 9. Vogelmiere (<i>Stellaria media [L.] Vill.</i>) | 20 |
| 10. Taubenkropf
(<i>Silene vulgaris [Moench] Garcke</i>) | 21 |
| 11. Weißer Gänsefuß (<i>Chenopodium album L.</i>) | 22 |
| 12. Ausgebreitete Melde (<i>Atriplex patula L.</i>) | 23 |
| 13. Sumpfdotterblume (<i>Caltha palustris L.</i>) | 24 |
| 14. Frühlings-Scharbockskraut
(<i>Ranunculus ficaria L.</i>) | 25 |
| 15. Gemeine Berberitze (<i>Berberis vulgaris L.</i>) | 26 |
| 16. Stachelige Mahonie
(<i>Mahonia aquifolium [Pursh] Nutt.</i>) | 27 |
| 17. Gelbe Teichrose (<i>Nuphar lutea [L.] Smith</i>) | 28 |
| 18. Tüpfel-Johanniskraut
(<i>Hypericum perforatum L.</i>) | 29 |
| 19. Klatschmohn (<i>Papaver rhoeas L.</i>) | 30 |
| 20. Brunnenkresse (<i>Nasturtium officinale R.Br.</i>) | 31 |
| 21. Wildes Barbarakraut
(<i>Barbarea vulgaris R.Br.</i>) | 32 |
| 22. Wiesenschaumkraut (<i>Cardamine pratensis L.</i>) | 33 |
| 23. Wegerauke (<i>Sisymbrium officinale [L.] Scop.</i>) | 34 |
| 24. Ackersenf (<i>Sinapis arvensis L.</i>) | 35 |
| 25. Meerrettich (<i>Armoracia rusticana Ph. Gärtn., B. Mey. et Scherb.</i>) | 36 |
| 26. Ackerhellerkraut (<i>Thlaspi arvense L.</i>) | 37 |
| 27. Gemeines Hirtentäschel
(<i>Capsella bursa-pastoris [L.] Medik.</i>) | 38 |
| 28. Hederich (<i>Raphanus raphanistrum L.</i>) | 39 |
| 29. Purpur-Dickblatt
(<i>Sedum telephium L. ssp. telephium</i>) | 40 |
| 30. Tripmadam (<i>Sedum reflexum L.</i>) | 41 |
| 31. Eberesche (<i>Sorbus aucuparia L.</i>) | 42 |
| 32. Gemeine Mehlbeere (<i>Sorbus aria [L.] Crantz</i>) | 43 |
| 33. Japanische Scheinquitte (<i>Chaenomeles japonica [Thunb.] Lindl. ex Spach</i>) | 44 |
| 34. Traubenkirsche (<i>Prunus padus L.</i>) | 45 |
| 35. Schlehdorn (<i>Prunus spinosa L.</i>) | 46 |
| 36. Mädesüß (<i>Filipendula ulmaria [L.] Maxim.</i>) | 47 |
| 37. Echte Nelkenwurz (<i>Geum urbanum L.</i>) | 48 |
| 38. Himbeere (<i>Rubus idaeus L.</i>) | 49 |
| 39. Graublaue Brombeere (<i>Rubus L. spec.</i>) | 50 |
| 40. Steinbeere (<i>Rubus saxatilis L.</i>) | 51 |
| 41. Knackelbeere (<i>Fragaria viridis Duch.</i>) | 52 |
| 42. Gänsefingerkraut (<i>Potentilla anserina L.</i>) | 53 |
| 43. Gemeiner Frauenmantel
(<i>Alchemilla xanthochlora Rothm.</i>) | 54 |
| 44. Großer Wiesenknopf
(<i>Sanguisorba officinalis L.</i>) | 55 |
| 45. Heckenrose
(<i>Rosa majalis J. Herrm. emend. Mansf.</i>) | 56 |
| 46. Echter Steinklee
(<i>Melilotus officinalis [L.] Lam.</i>) | 57 |
| 47. Wiesenklee (<i>Trifolium pratense L.</i>) | 58 |
| 48. Wald-Sauerklee (<i>Oxalis acetosella L.</i>) | 59 |
| 49. Große Kapuzinerkresse
(<i>Tropaeolum majus L.</i>) | 60 |
| 50. Wilde Malve (<i>Malva sylvestris L.</i>) | 61 |
| 51. Weidensanddorn (<i>Hippophae rhamnoides L.</i>) | 62 |
| 52. Wohlriechendes Veilchen (<i>Viola odorata L.</i>) | 63 |
| 53. Wald-Weidenröschen
(<i>Epilobium angustifolium L.</i>) | 64 |
| 54. Berg-Weidenröschen
(<i>Epilobium montanum L.</i>) | 65 |
| 55. Gemeine Nachtkerze (<i>Oenothera biennis L.</i>) | 66 |
| 56. Kornelkirsche (<i>Cornus mas L.</i>) | 67 |
| 57. Zaungiersch (<i>Aegopodium podagraria L.</i>) | 68 |
| 58. Echter Kümmel (<i>Carum carvi L.</i>) | 69 |
| 59. Kleine Bibernelle (<i>Pimpinella saxifraga L.</i>) | 70 |
| 60. Wald-Engelwurz (<i>Angelica silvestris L.</i>) | 71 |
| 61. Echte Engelwurz (<i>Angelica archangelica L.</i>) | 72 |
| 62. Pastinak (<i>Pastinaca sativa L.</i>) | 73 |
| 63. Wiesen-Bärenklau
(<i>Heracleum sphondylium L.</i>) | 74 |
| 64. Wilde Zichorie (<i>Cichorium intybus L.</i>) | 75 |
| 65. Heidelbeere (<i>Vaccinium myrtillus L.</i>) | 76 |
| 66. Preiselbeere (<i>Vaccinium vitis-idaea L.</i>) | 77 |
| 67. Gemeines Heidekraut
(<i>Calluna vulgaris [L.] Hull</i>) | 78 |
| 68. Gurkenkraut (<i>Borago officinalis L.</i>) | 79 |
| 69. Echte Ochsenzunge (<i>Anchusa officinalis L.</i>) | 80 |
| 70. Beinwurz (<i>Symphytum officinale L.</i>) | 81 |
| 71. Echtes Lungenkraut
(<i>Pulmonaria officinalis L.</i>) | 82 |
| 72. Blauer Natternkopf (<i>Echium vulgare L.</i>) | 83 |
| 73. Ackerminze
(<i>Mentha arvensis L. var. arvensis</i>) | 84 |
| 74. Echter Dost (<i>Origanum vulgare L.</i>) | 85 |
| 75. Feldthymian (<i>Thymus serpyllum L.</i>) | 86 |
| 76. Zitronenmelisse (<i>Melissa officinalis L.</i>) | 87 |
| 77. Efeu-Gundermann (<i>Glechoma hederacea L.</i>) | 88 |
| 78. Weiße Taubnessel (<i>Lamium album L.</i>) | 89 |
| 79. Waldziest (<i>Stachys silvatica L.</i>) | 90 |
| 80. Kleine Brunelle (<i>Prunella vulgaris L.</i>) | 91 |
| 81. Großblumige Königskerze
(<i>Verbascum densiflorum Bertol.</i>) | 92 |
| 82. Bachbunge (<i>Veronica beccabunga L.</i>) | 93 |
| 83. Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata L.</i>) | 94 |
| 84. Schwarzer Holunder (<i>Sambucus nigra L.</i>) | 95 |
| 85. Ausdauerndes Gänseblümchen
(<i>Bellis perennis L.</i>) | 96 |
| 86. Echter Alant (<i>Inula helenium L.</i>) | 97 |

87.	Kleinblütiges Knopfkraut (<i>Galinsoga parviflora</i> Cav.)	98
88.	Echter Beifuß (<i>Artemisia vulgaris</i> L.)	99
89.	Gemeine Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i> L.)	100
90.	Rainfarn (<i>Chrysanthemum vulgare</i> [L.] Bernh.)	101
91.	Huflattich (<i>Tussilago farfara</i> L.)	102
92.	Garten-Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i> L.)	103
93.	Ackerkratzdistel (<i>Cirsium arvense</i> [L.] Scop.) .	104
94.	Nickende Distel (<i>Carduus nutans</i> L.)	105
95.	Eselsdistel (<i>Onopordum acanthium</i> L.)	106
96.	Große Klette (<i>Arctium lappa</i> L.)	107
97.	Lauchbocksbart (<i>Tragopogon porrifolius</i> L.) .	108
98.	Wiesenbocksbart (<i>Tragopogon pratensis</i> L.) .	109
99.	Echter Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i> Wiggers)	110
100.	Kohlgänsedistel (<i>Sonchus oleraceus</i> L.) . . .	111
101.	Spitzes Pfeilkraut (<i>Sagittaria sagittifolia</i> L.) .	112
102.	Doldiges Schwanenkraut (<i>Butomus umbellatus</i> L.)	113
103.	Bärenlauch (<i>Allium ursinum</i> L.)	114
104.	Gemeine Quecke (<i>Agropyron repens</i> [L.] P. Beauv.)	115
105.	Gemeines Schilfrohr (<i>Phragmites australis</i> [Cav.] Trin. ex Steud.) . .	116
106.	Kalmus (<i>Acorus calamus</i> L.)	117
107.	Kleine Wasserlinse (<i>Lemna minor</i> L.)	118
108.	Seebirse (<i>Scirpus lacustris</i> L.)	119

Rezepte	120
-------------------	-----

Rezeptverzeichnis	213
-----------------------------	-----

Verzeichnis der deutschen Namen eßbarer Wildpflanzen	221
--	-----

Verzeichnis der wissenschaftlichen Namen eßbarer Wildpflanzen	223
---	-----

Erläuterung der russischen Speisenbezeichnungen	224
---	-----