

Inhalt

Widmung	5
1 Vorwort	6
Zweck des Buches	7
2 Grundlagen	9
Pflanzenbezeichnungen, das große	
Latinum?	9
Die Pflanze	12
Wurzeln	13
Sprossachse	13
Blätter	14
Blüten	15
Blütensymmetrien	15
Früchte	16
Weitere Bestimmungsmerkmale.	17
Blattformen	18
Blattstellung	19
Verwendete Piktogramme	20
Sammelorte	20
Feuchtgebiete	21
Ruderalflächen	22
Wiesen	23
Waldränder	24
Sammelzeit	24
Pflanzenheilkunde und Ernährung.	25
Pflanzenheilkunde in der Praxis	29
Wichtige Inhaltsstoffe	31
Alkaloide	31
Pyrrolizidinalkaloide	32
Ätherische Öle	32
Ballaststoffe	32
Bitterstoffe	33
Cyanogene Glycoside	33
Gerbstoffe	33
Herzglycoside	34
Fruchtsäuren	34
Mineralien	34
Proteine, Peptide	34
Saponine	35
Schleimstoffe	36
Speicherstoffe	36

Stärke	36
Inulin	36
Fette Öle	37
Zucker	37
Vitamine	37
3 Pflanzliche Notnahrung .. 39	
Ernährung in Extremsituationen	39
Bedenkenlos essbar?	42
Cook it, peel it or forget it?	44
Genießbarkeitstest	45
Die Jagd nach den Vitaminen	48
Vergiftungen	49
Gegenmaßnahmen	51
4 Familienbünde	54
Variation	55
Selektion	56
Taxonomie – die Ordnung	
des Lebens.	57
Kladistische Taxonomie	58
Sporenpflanzen und Samenpflanzen ..	60
Nackt oder bekleidet	62
Nacktsamer	63
Bedecktsamer	63
Einkeimblättrige	64
Zweikeimblättrige	65
Familien	66
Gattung und Art	68
5 Die wichtigsten Familien .. 71	
Faustregeln	73
Wichtige Vertreter	73
Familienporträts	73
Nacktsamer – <i>Gymnospermae</i>	73
<i>Cupressaceae</i> – Zypressengewächse ..	73
<i>Pinaceae</i> – Kieferngewächse	76
Bedecktsamer – <i>Angiospermae</i>	78
Einkeimblättrige – Monokotyledonen	78
<i>Alliaceae</i> – Lauchgewächse	78

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

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

Kurzporträts	120
<i>Araceae</i> – Aronstabgewächse	120
<i>Apocynaceae</i> – Hundsgiftgewächse .	121
<i>Cactaceae</i> – Kakteengewächse	122
(Ordnung) <i>Cycadales</i> – Palmfarne . .	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	224
-----------------------	-----

Kontakt	227
--------------------------	-----

13 Glossar 228

14 Liste aller vorkommenden Arten . . 232