

Steffen Guido Fleischhauer
Roland Spiegelberger
Jürgen Guthmann

Enzyklopädie

Essbare Wildpflanzen

2000 Pflanzen Mitteleuropas
Bestimmung, Sammeltipps, Inhaltsstoffe,
Heilwirkung, Verwendung in der Küche

AT Verlag

Inhalt

7	Einleitung
8	Lebensmittel aus Wildpflanzen
10	Vitalstoffe in Wildpflanzen
10	Toxische Stoffe
10	Die »Stoffliste des Bundes und der Länder«
13	Wirkstoffgruppen in Wildpflanzen
13	Alkaloide
13	Ätherische Öle
14	Biogene Amine
15	Bitterstoffe
15	Cumarin
16	Furocumarine
16	Fette und fette Öle
17	Essentielle Fettsäuren
17	Flavonoide
18	Gerbstoffe
18	Glucosinolate
19	Iridoide
20	Lektine
20	Phytoalexine
20	Polyine
20	Saponine
21	Schleimstoffe
22	Besondere Inhaltsstoffe in Wildpflanzen
22	Allantoin
22	Anthrachinone
22	Arbutin
22	Blausäureglykoside/Cyanwasserstoff
23	Fructane
23	Inulin
23	Erucasäure
23	Kieselsäure
24	Oxalsäure
24	Phytosterine (Beta-Sitosterin)
25	Pyrrrolizidinalkaloide

26	Das Sammeln essbarer Wildpflanzen
26	Utensilien
26	Prinzipien
26	Zeitpunkt
26	Gefahren
27	Essbare Wildpflanzen und Naturschutz
27	Gesetzlicher Konsens zum Sammeln essbarer Wildpflanzen
27	Gewerbliche Nutzung von Wildpflanzen
28	Rezepte: Grundzubereitungen
28	Grundrezepte und Verarbeitungshinweise
40	Der Aufbau des Buches
41	Schlüssel zur Orientierung anhand der Blattform
45	Die essbaren Wildpflanzen nach Blattformen und Pflanzengattungen
515	Pflanzengattungen mit seltenen und gefährdeten Arten
583	Giftpflanzen und Gefahren
	Die Giftpflanzen von A–Z
584	Giftige Inhaltsstoffe in Wildpflanzen
584	Gefahrenstufen bei der Verwendung
584	Problematik der Bewertung giftiger Pflanzen
586	Giftpflanzen und Verwechslungen mit essbaren Wildpflanzen
586	Was tun im Falle einer Vergiftung?
587	Hinweis zum Fuchsbandwurm
627	Verwendete und umstrittene Giftpflanzen
635	Anhang
636	Glossar
639	Quellenverzeichnis
646	Verwendete Quellen im Internet
646	Weitere Quellen
647	Gattungsliste der Binsen, Sauergräser und Süßgräser
649	Register der deutschen und lateinischen Pflanzennamen
677	Bildnachweis
681	Autoren
682	Dank