

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 |