

# INHALT

- 7 **Einführung: Pflanzen, die mit dem Menschen tanzen**
- 8 Vom Naturgarten zum pflanzlichen Zoo
- 10 Nahrung als Medizin: Die Heilkraft gewöhnlicher Gemüse und Wildpflanzen
- 11 Womit ernähren wir uns?
- 16 Schamanennahrung
- 20 Der Garten
- 23 Heilkräfte der Gemüse
- 24 Hinweis zu den planetarischen Zuordnungen
  
- 25 **Bekannte Gartengemüse**
- 26 Aubergine, Eierfrucht
- 32 Bohne
- 44 Chicorée, Zichoriensalat, Radicchio
- 53 Erbse
- 63 Feldsalat, Nüsslisalat
- 70 Fenchel
- 77 Gurke
- 86 Kartoffel
- 96 Kohl
- 105 Kopfsalat, Lattich
- 114 Kürbis
- 124 Lauch, Porree
- 133 Möhre, Karotte
- 141 Okra
- 147 Paprika, Peperoni und Chili
- 157 Pastinake
- 164 Rettich und Radieschen
- 174 Rote Bete (Rande) und Mangold
- 185 Schinkenwurzel, Nachtkerze
- 192 Schwarzwurzel
- 199 Sellerie
- 207 Spargel
- 214 Spinat

- 223 Tomate  
231 Topinambur  
239 Zwiebel  
248 Zuckermais
- 257 **Vergessene, seltene und wenig bekannte Gemüse**  
258 Grüner Fuchsschwanz  
262 Guter Heinrich  
267 Haferwurzel  
270 Kerbelrübe oder Knölliger Kälberkropf  
275 Klettenwurzel  
281 Knollenziest  
285 Malven  
291 Neuseeländerspinat  
294 Speisechrysantheme, Shungiku  
300 Taglilie  
305 Wurzelpetersilie  
311 Zuckerwurzel
- 315 **Vergessene, seltene und wenig bekannte Salate**  
316 Gartenrauke, Rucola  
320 Portulak, Burzelkraut  
325 Rapunzel-Glockenblume  
329 Schlaufmohn  
334 Senfblatt  
339 Winterpöstlein, Kubaspinat
- 342 Kosmisch kochen: Die planetarische Küche  
des Arthur Hermes
- 353 Bibliografie  
356 Stichwortverzeichnis