

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 Knolliger Kälberkopf
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	Schlafmohn
334	Senfblatt
339	Winterpöstlein, Kubaspinat
342	Kosmisch kochen: Die planetarische Küche des Arthur Hermes
353	Bibliografie
356	Stichwortverzeichnis