

Das steckt im Buch

Zum Geleit 5

Vorwort 6

Wurzelwerk 8

Wurzelernte 10

Erntezeitpunkt 10

Verantwortungsvoll ernten 12

Wie gräbt man Wurzeln? 12

Nach der Ernte 14

Waschen und säubern 14

Trocknen 14

Verpacken und einlagern 15

Heilen mit Wurzeln 16

Tee 16

Tinkturen 16

Weine 18

Auszugsöle 21

Salben 21

Ätherische Öle 22

Räuchern 23

Wurzeln von Wildpflanzen 24

Alant 26

Baldrian 32

Bärwurz 38

Beinwell 44

Blutwurz, Tormentill 50

Braunwurz 56

Brennnessel 60

Engelwurz 66

Karde 72

Klette 78

Löwenzahn 84

Meisterwurz 90

Nelkenwurz 96

Seifenkraut 102

Wurzeln von Gemüsepflanzen 106

Haferwurz 108

Meerrettich 114

Pastinake 120

Rote Bete 126

Zuckerwurz 132

Service 138

Bezugsquellen 139

Zum Weiterlesen 139

Register 141