

Die Lust am Sammeln 4

Vorwort 5

WAS MACHT WILDSAMEN SO WERTVOLL? 7

Mit einem Samenkorn fängt alles an 8

Samen-Superfood für Ihre Gesundheit 14

WILDSAMEN ERNTEN UND VERWENDEN 17

Wildsamen sammeln 18

Vielerlei Verwendungsmöglichkeiten 22

PFLANZEN, DIE UNS IHRE WILDSAMEN SCHENKEN 45

Ackerhellerkraut 46	Giersch 80	Springkraut 110
Ackersenf 48	Hagebutten 82	Taubnessel 112
Barbarakraut 50	Haselnuss 84	Vogelknöterich 114
Bärlauch 52	Hirtentäschel 86	Vogelmiere 116
Bibernelle 54	Hohlzahn 88	Vogelwicke 118
Brennnessel 56	Knoblauchsrauke 90	Wald-Engelwurz 120
Bucheckern 60	Labkraut 92	Walnuss 122
Eicheln 62	Luzerne 94	Wegerich 124
Esskastanie 64	Mohn 96	Wegrauke 126
Feld-Hainsimse 66	Nachtkerze 98	Wiesen-Bärenklau 128
Feldkresse 68	Pastinak 100	Wiesenkerbel 130
Feldsalat 70	Rotklee 102	Wiesenkümmel 132
Fichte 72	Sauerampfer 104	Wiesen-Platterbse 134
Franzosenkraut 74	Schaumkraut 106	Wilde Möhre 136
Gänsefuß 76	Schlangenknöterich 108	

SERVICE 138

Zum Weiterlesen 139
Infos aus dem Internet 139
Heilpflanzenschulen 140
Auf einen Blick: die Verwendungsmöglichkeiten von Wildsamen 140
Danksagungen 142
Register 143