

Inhalt

Essen von Wildpflanzen in Krisenzeiten	5
Wildpflanzen sind voller Vitalstoffe	9
Chlorophyll – das Protein der Zukunft?	17
Wildpflanzen schmecken oft bitter	20
Wildpflanzen können in großen Mengen verzehrt werden	22
Wildpflanzen müssen gut gekaut werden	24
Die Vorteile von frischer Nahrung	28
Erkennen, sammeln, aufbewahren	31
Angst vor giftigen Pflanzen?	34
Wildpflanzen im Laufe der Jahreszeiten	37
Zubereitung, Verzehr und Rezepte	48
Rezeptvorschläge	50
Waschen oder nicht waschen?	54
Fuchsbandwurm und Zecken	55
Die wichtigsten essbaren Pflanzen	58
Quellenverzeichnis	99
Weitere Literaturtipps	100