

# Inhalt

7	<b>Einleitung</b>
8	<b>Lebensmittel aus Wildpflanzen</b>
10	Vitalstoffe in Wildpflanzen
10	Toxische Stoffe
10	Die »Stoffliste des Bundes und der Länder«
13	<b>Wirkstoffgruppen in Wildpflanzen</b>
13	Alkaloide
13	Ätherische Öle
14	Biogene Amine
15	Bitterstoffe
15	Cumarin
16	Furocumarine
16	Fette und fette Öle
17	Essentielle Fettsäuren
17	Flavonoide
18	Gerbstoffe
18	Glucosinolate
19	Iridoide
20	Lektine
20	Phytoalexine
20	Polyine
20	Saponine
21	Schleimstoffe
22	<b>Besondere Inhaltsstoffe in Wildpflanzen</b>
22	Allantoin
22	Anthrachinone
22	Arbutin
22	Blausäureglykoside/Cyanwasserstoff
23	Fructane
23	Inulin
23	Erucasäure
23	Kieselsäure
24	Oxalsäure
24	Phytosterine (Beta-Sitosterin)
25	Pyrrolizidinalkaloide

26	<b>Das Sammeln essbarer Wildpflanzen</b>
26	Utensilien
26	Prinzipien
26	Zeitpunkt
26	Gefahren
27	<b>Essbare Wildpflanzen und Naturschutz</b>
27	Gesetzlicher Konsens zum Sammeln essbarer Wildpflanzen
28	<b>Rezepte: Grundzubereitungen</b>
28	Grundrezepte und Verarbeitungshinweise
40	<b>Der Aufbau des Buches</b>
40	Schreibweise, Textmerkmale, Zeichen
41	Schlüssel zur Orientierung anhand der Blattform
45	<b>Die essbaren Wildpflanzen nach Blattformen und Pflanzengattungen</b>
515	<b>Pflanzengattungen mit seltenen und gefährdeten Arten</b>
	Sammelbeschränkungen, Sammelverbote
583	<b>Giftpflanzen und Gefahren</b>
	<b>Die Giftpflanzen von A–Z</b>
584	Giftige Inhaltsstoffe in Wildpflanzen
584	Gefahrenstufen bei der Verwendung
584	Problematik der Bewertung giftiger Pflanzen
586	Giftpflanzen und Verwechslungen mit essbaren Wildpflanzen
586	Was tun im Falle einer Vergiftung?
587	Hinweis zum Fuchsbandwurm
627	<b>Verwendete und umstrittene Giftpflanzen</b>
635	<b>Anhang</b>
636	Glossar
639	Quellenverzeichnis
646	Verwendete Quellen im Internet
646	Weitere Quellen
647	Gattungsliste der Binsen, Sauergräser und Süßgräser
649	Register der deutschen und lateinischen Pflanzennamen
677	Bildnachweis
681	Autoren
682	Dank