

# Inhalt

## 7 Einleitung

### 8 Lebensmittel aus Wildpflanzen

- 10 Vitalstoffe in Wildpflanzen
- 10 Toxische Stoffe
- 10 Die »Stoffliste des Bundes und der Länder«

### 13 Wirkstoffgruppen in Wildpflanzen

- 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 Polyphe
- 20 Saponine
- 21 Schleimstoffe

### 22 Besondere Inhaltsstoffe in Wildpflanzen

- 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, Sammelpermessionen
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