

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