# Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger
# Essbare Wildpflanzen

## Reading excerpt

Essbare Wildpflanzen
of Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger
Publisher: AT Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b19174

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

# Inhalt


7 Einleitung

8 Pflanzenporträts

204 Achtung Verwechslungsgefahr

215 Tabelle zur Erntezeit essbarer Wildpflanzen

232 Wichtige Pflanzeninhaltsstoffe

240 Verzeichnis wichtiger Inhaltsstoffe

242 Verzeichnis medizinischer Indikationen

244 Verzeichnis besonderer kulinarischer Verwendungen

245 Literatur

251 Verzeichnis der Pflanzen

Pflanzenregister nach Blütenfarben und -formen in den Umschlagklappen



Leseprobe von S. G. Fleischhauer / J. Guthmann / R. Spiegelberger,
„Essbare Wildpflanzen“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

# Einleitung

Essbare Wildpflanzen sind in großer Auswahl in der Natur frei verfügbar, sie bereichern den Speisezettel und zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus. Jahrtausendelang sammelten unsere Vorfahren Wildpflanzen. Sie waren Nahrung und Medizin zugleich. Durch die alltägliche Verwendung blieb den Menschen nicht verborgen, welche Pflanzenteile besonders zart oder wohlschmeckend waren und wie sich diese Eigenschaften im Verlauf der Jahreszeiten veränderten. Einige dieser Pflanzen oder Teile von ihnen sind zudem unbearbeitet gut zu lagern; so konnte man Vorräte anlegen. Auch die Wirkungen der Pflanzen auf den Organismus lernte man im praktischen Gebrauch kennen. Die so gesammelten Erfahrungen wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Dieses wertvolle Wissen half die Gesundheit zu schützen und das Überleben zu sichern und wurde damit zu einem unschätzbaren Teil unserer Kultur.

In jüngerer Zeit wurde das Wissen über die essbaren und heilkräftigen Wildpflanzen durch die Entwicklung der gewerblichen und industriellen Versorgung verdrängt. Heute aber beginnt man diese Schätze der Natur wiederzuentdecken. Selbst auf der Speisekarte von Spitzenrestaurants sind Wildpflanzen zu finden.

Am Wegesrand, im Wald und auf der Wiese ist der Tisch reichlich gedeckt. Vielgestaltig, mit bunten Blüten, in tausenderlei Formen und mit lang vergessenen, intensiven Aromen liegt die Wunderwelt der Pflanzen vor uns. Für den modernen Menschen ist es ein geradezu exotisches Erlebnis, hinauszugehen und den Korb mit Nahrungsmitteln aus der freien Natur zu füllen. Nahrungsmittel, die es nirgends zu kaufen gibt, die man selbst sammelt, zubereitet und genießt. Dieses Buch soll dabei ein hilfreicher Begleiter sein, denn es ist nicht nur wichtig zu wissen, welche Pflanzen essbar und welche giftig sind, sondern auch, welcher Pflanzenteil zu welcher Jahreszeit wie genutzt und zubereitet werden kann.

Die verbreitete Angst vor dem Fuchsbandwurm steht übrigens in keinem Verhältnis zum tatsächlichen Risiko. Die Anzahl an Neuerkrankungen ist verschwindend gering. Auch Obst und Gemüse von Kulturflächen müsste dann in uns dieselben Ängste wecken, denn Füchse durchstreifen Kulturacker und wilde Landschaft gleichermaßen. Als eine der größten Infektionsquellen gilt vielmehr mit Fuchskot infizierter Ackerstaub (vgl. Fleischhauer 2006:17).

Die 200 wichtigsten und bei uns weitverbreiteten essbaren Wildpflanzen haben wir in diesem Buch mit allen notwendigen Informationen zur Bestimmung, zum Sammeln und zur Verwendung in der Küche zusammengestellt. Um eine einfache Orientierung über die ganze Vegetationsperiode zu ermöglichen, sind sie nach ihrer Blattform sortiert (siehe dazu die Erklärungen in der vorderen Klappe). Die Beschreibungen, Zeichnungen und Fotos ermöglichen Ihnen, essbare Pflanzen sicher zu bestimmen; die Hinweise zur Verwendung in der Küche zeigen Ihnen, wie Sie sie am besten nutzen. Ergänzt werden diese durch Angaben zu ihren Inhaltsstoffen (mehr dazu Seite 232ff.) und ihren wichtigsten Heilwirkungen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei Ihren Streifzügen durch die Natur!



Leseprobe von S. G. Fleischhauer / J. Guthmann / R. Spiegelberger,
„Essbare Wildpflanzen“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger

## Essbare Wildpflanzen

200 Arten bestimmen und verwenden

255 pages, hb
publication 2015

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com