

Wolf-Dieter Storl
Paul Silas Pfyl

Bekannte und vergessene Gemüse

Heilkunde Ethnobotanik Rezepte

AT Verlag

A.i/%jj

INHALT

- 7 **Einführung: Pflanzen, die mit dem Menschen tanzen**
- 8 Vom Naturgarten zum pflanzlichen Zoo
- 10 Nahrung als Medizin: Die Heilkraft gewöhnlicher Gemüse und Wildpflanzen
- 11 Womit ernähren wir uns?
- 17 Schamanennahrung
- 21 Der Garten
- 23 Heilkräfte der Gemüse
- 24 Hinweis zu den planetarischen Zuordnungen

- 25 **Bekannte Gartengemüse**
- 26 Aubergine, Eierfrucht
- 31 Bohne
- 42 Chicoree, Zichoriensalat, Radicchio
- 49 Erbse
- 58 Feldsalat, Nüsslisalat
- 65 Fenchel
- 72 Gurke
- 81 Kartoffel
- 90 Kohl
- 101 Kopfsalat, Lattich
- 108 Kürbis, Squash
- 117 Lauch, Porree
- 125 Möhre, Karotte
- 132 Okra
- 137 Paprika, Peperoni und Pfefferschote
- 145 Pastinake
- 152 Rettich und Radieschen
- 159 Rote Bete (Rande) und Mangold
- 168 Schinkenwurzel, Nachtkerze
- 175 Schwarzwurzel
- 181 Sellerie
- 188 Spargel
- 196 Spinat
- 205 Tomate
- 213 Topinambur

220	Zwiebel
228	Zuckermais
235	Vergessene, seltene und wenig bekannte Gemüse
236	Grüner Fuchsschwanz
240	Guter Heinrich
245	Haferwurzel
247	Klettenwurzel
252	Knollenziest
255	Malven
260	Neuseeländerspinat
262	Speisechrysantheme, Shungiku
267	Taglilie
270	Wurzelpetersilie
275	Zuckerwurzel
279	Vergessene, seltene und wenig bekannte Salate
280	Gartenrauke, Rucola
283	Portulak, Burzelkraut
288	Rapunzel-Glockenblume
292	Schlafmohn
296	Senfblatt
301	Winterpöstlein, Kubaspinat
304	Kosmisch kochen: Die planetarische Küche des Arthur Hermes
315	Bibliografie
318	Rezeptverzeichnis
320	Stichwortverzeichnis