

Brunhilde Bross-Burkhardt

581.617  
641.841  
641.843

# *Wildgemüse und Wildkräuter*

*erkennen ♣ sammeln ♣ genießen*

641.841



# Inhalt

Wildgemüse früher und heute	6
Allerhand »Spinat«	9
Wildgemüse aus gärtnerischer Kultur	9
Nahrhafte Rüben und Knollen	10
Gesund und fit mit Wildgemüse	12
Vitamine und Mineralstoffe	14
Sekundäre Pflanzenstoffe	16
Wo Vorsicht am Platz ist	16
Wellnesskur mit Wildkräutersalaten und -säften	18
Wildgemüse sammeln, anbauen, kaufen	20
Von Kraut und Unkraut	22
Wildgemüse gezielt anbauen	22
Wildgemüse in der freien Natur	25
Vorsicht: Verwechslungsgefahr!	26
Gefahr durch Fuchsbandwurm und Leberegel	27
Naturschutz verwirklichen	28
Wildgemüse vom Markt	29
Wildgemüse frisch halten	30
Wildgemüse und Wildkräuter verarbeiten	32
Verarbeitungstechniken	34
Unterschiedliche geschmackliche Eigenschaften	37
Grundrezepte mit Wildgemüse	38
Wildgemüse von A bis Z	42
Wildgemüse Rezepte von A-Z	70
Weitere Wildgemüse	120
Bezugsquellen	122
Wildgemüserestaurants	124
Literatur	126
Rezeptregister	127

