

Meret Bissegger

Meine wilde  
**Pflanzenküche**

Bestimmen, Sammeln und Kochen von Wildpflanzen

Mit Fotos von Hans-Peter Siffert

AT Verlag



641.843

# Inhaltsverzeichnis

9	Vorwort Slow Food
11	Vorwort der Autorin
13	Wie es zu diesem Buch kam
15	Einführung
15	Zu den Pflanzenbeschreibungen
15	Zu den Rezepten
16	Zur Sammel- und Küchenpraxis
28	<b>Pflanzenporträts und Rezepte</b>
31	Fichte und Lärche, <i>Picea abies</i> und <i>Larix decidua</i>
35	Scharbockskraut, <i>Ranunculus ficaria</i>
38	Mohn, <i>Papaver rhoeas</i>
42	Hopfen, <i>Humulus lupulus</i>
47	Brennnessel, <i>Urtica dioica</i>
55	Glaskraut, <i>Parietaria officinalis</i>
58	Portulak, <i>Portulaca oleracea</i>
62	Amerikanische Kermesbeere, <i>Phytolacca americana</i>
66	Familie der Gänsefußgewächse, <i>Chenopodiaceae</i>
69	Guter Heinrich, <i>Chenopodium bonus-henricus</i>
73	Weißer Melde, <i>Chenopodium album</i>
79	Sternmiere, <i>Stellaria media</i>
85	Leimkraut, <i>Silene vulgaris</i>
91	Amarant, <i>Amaranthus retroflexus</i> , <i>A. hybridus</i> , <i>A. blitum</i>
96	Familie der Knöterichgewächse, <i>Polygonaceae</i>
98	Schlangen-Knöterich, <i>Polygonum bistorta</i>
101	Japanischer Staudenknöterich, <i>Reynoutria japonica</i>
107	Sauerampfer, <i>Rumex acetosa</i> , <i>R. scutatus</i>
113	Linde, <i>Tilia cordata</i>
115	Veilchen, <i>Viola odorata</i>
120	Familie der Kreuzblütler, <i>Brassicaceae</i>

- 123 Knoblauchrauke, *Alliaria petiolata*  
 127 Brunnenkresse, *Nasturtium officinale*  
 131 Schaumkraut, *Cardamine hirsuta*  
 135 Silberling, *Lunaria annua*  
 139 Hirtentäschel, *Capsella bursa-pastoris*  
 141 Fetthenne, *Sedum telephium*  
 145 Wald-Geißbart, *Aruncus dioicus*
- 150 Familie der Hülsenfrüchtler, *Fabaceae*
- 152 Robinie, *Robinia pseudoacacia*  
 157 Wicke, *Vicia cracca*, *V. sativa*, *V. sepium*, *V. hirsuta*  
 161 Weidenröschen, *Epilobium angustifolium*  
 163 Nachtkerze, *Oenothera biennis*
- 166 Familie der Doldenblütler, *Apiaceae*
- 168 Wiesen-Kerbel, *Anthriscus sylvestris*  
 173 Giersch, *Aegopodium podagraria*  
 181 Bärenklau, *Heracleum sphondylium*  
 187 Natterkopf, *Echium vulgare*  
 190 Beinwell, *Symphytum officinale*, *S. bulbosum*, *S. tuberosum*
- 194 Familie der Lippenblütler, *Lamiaceae*
- 196 Gundelrebe, *Glechoma hederacea*  
 201 Taubnessel, *Lamium purpureum*, *L. album*, *L. galeobdolon*  
 205 Wiesen-Salbei, *Salvia pratensis*  
 207 Spitz- und Breit-Wegerich, *Plantago lanceolata*, *P. major*  
 213 Bachbungen-Ehrenpreis, *Veronica beccabunga*  
 215 Rapunzel, *Phyteuma betonicifolium*, *P. spicatum*  
 220 Labkraut, *Galium aparine*, *G. mollugo*  
 224 Schwarzer Holunder, *Sambucus nigra*  
 229 Feldsalat, *Valerianella locusta*
- 232 Familie der Korbblütler, *Asteraceae*
- 235 Kanadische Goldrute, *Solidago canadensis*  
 237 Gänseblümchen, *Bellis perennis*  
 240 Knopfkraut, *Galinsoga ciliata*  
 243 Margerite, *Leucanthemum vulgare*  
 247 Beifuß, *Artemisia vulgaris*, *A. verlotiorum*  
 249 Pestwurz, *Petasites hybridus*

255	Huflattich, <i>Tussilago farfara</i>
257	Klette, <i>Arctium lappa</i>
263	Kohldistel, <i>Cirsium oleraceum</i>
268	Rainkohl, <i>Lapsana communis</i>
271	Ferkelkraut, <i>Hipochaeris radicata</i>
275	Milchkraut, <i>Leontodon hispidus</i>
277	Löwenzahn, <i>Taraxacum officinale</i>
285	Gänsedistel, <i>Sonchus oleraceus</i> , <i>S. asper</i>
289	Pippau, <i>Crepis biennis</i> , <i>C. capillaris</i>
293	Taglilie, <i>Hemerocallis fulva</i>
297	Weinberg-Lauch, <i>Allium vineale</i> , <i>A. oleraceum</i>
301	Bärlauch, <i>Allium ursinum</i>

#### **Anhang**

309	Glossar
313	Zum Thema Giftigkeit
315	Danksagung
316	Bücher und Internetadressen
317	Rezeptverzeichnis
318	Pflanzenverzeichnis