

Steffen G. Fleischhauer  
Jürgen Guthmann  
Roland Spiegelberger

# Essbare Wildpflanzen **einfach bestimmen**

Die 50 beliebtesten Arten in mehr als 400 Farbfotos  
Mit Rezepten und Tipps für die Küche

# Inhalt

- 6 **Übersicht der Blätter**
- 8 **Übersicht der Blüten**
- 11 **Einleitung**
- 13 **Naturschutz und Grundregeln zum Sammeln von Wildpflanzen**
- 15 **Die beliebtesten essbaren Wildpflanzen nach ihren Lebensräumen**
  - 17 Ufer, Gräben, Quellen
  - 35 Wälder und Gebüsche
  - 75 Äcker, Gärten und Weinberge
  - 113 Wegränder, Dämme und Schuttplätze
  - 161 Wiesen und Weiden
- 233 **Verwechslungsgefahr: Giftige Doppelgänger**
  - 233 Giftnotruf
- 246 **Erntezeit-Tabelle der essbaren Wildpflanzen**
- 261 **Register der Pflanzennamen**
- 264 **Quellen- und Bildnachweis**
- 265 **Mitwirkende**