

# Rezeptregister

## Basisrezepte

- Wildkräuter-Pesto 16
- Wildkräuter-Salat 18
- Wildkräuter-Salz 17
- Wildkräuter-Smoothie 17
- Wildkräuter-Spinat 18
- Wildkräuter-Suppe 19

## Beilagen

- Brennessel-Spinat 40
- Brokkoli aus Bärenklau-Knospen 28
- Frittierte Margeritenknospen 136
- Frittierte Nachtkerzenknospen 88
- Gänsefuß-Spinat 58
- Grüne Vogelmierbrötchen 118
- Kartoffel-Dost-Püree 46
- Labkraut-Gemüse 130
- Löwenzahnknospen 76
- Rainkohl-Gemüse 94
- Wild gewordener Möhren-Pudding 148

## Extras

- Frühlings-Pesto mit Bärlauch 34
- Gänseblümchen-Kapern 52
- Knoblauchsrauken-Senf 70
- Löwenzahn-Blüten-Gelee 76
- Schaumkraut-Aufstrich 142
- Wiesenknopfsig 124
- Wilde Grüne Soße nach Frankfurter Art 124
- Wilde Knoblauchbutter 70

## Salate

- Karotten-Sauerampfer-Salat 100
- Labkraut-Apfel-Salat 130
- Rainkohl-Salat 94
- Taubnessel-Salat 112

## Smoothies

- Power-Smoothie 118
- Scharfer Smoothie 142

## Suppen

- Ägyptische Malven-Suppe 82
- Gänseblümchen-Suppe 52
- Gänsefuß-Kokos-Suppe 58
- Margeriten-Rahm-Suppe 136
- Sauerampfersüppchen 100
- Spitzwegerich-Linsen-Suppe 106
- Wurzelsuppe mit wilden Möhren 148

## Warme Gerichte/Hauptgerichte

- Bäriger Auflauf 28
- Bärlauch-Sahne-Nudeln 34
- Brennessel-Quiche 40
- Bulgur-Malven-Pfanne 82
- Cremiges Giersch-Risotto 64
- Gegrillter Feta mit Dost 46
- Giersch-Tagliatelle 64
- Taubnessel-Kartoffelaufbau 112
- Wegerich-Soufflé 106
- Wurzelragout 88

# Stichwortverzeichnis

## A

Ackergauchheil (*Anagallis arvensis*) 117  
Antioxidanzien 38  
Appetitanregung 92, 98, 135  
Aronstab (*Arum maculatum*) 33, 99  
Arteriosklerose 32  
Arteriosklerosevorbeugung 32  
Atemwegserkrankungen 50, 98, 110

## B

Bärenklau (*Heracleum sphondylium*) 24  
Bärlauch (*Allium ursinum*) 30  
Bastard-Gänsefuß (*Ch. hybridum*) 57  
Bitteres Schaumkraut (*C. amara*) 141  
Bitterstoffe 12, 15  
Blutfettwerte, erhöhte 32  
Bluthochdruck 32  
Breitwegerich (*Plantago major*) 105  
Brennnesselspinat 37

## D

Dost (*Origanum vulgare*) 42  
Durchspülungstherapien 38

## E

Echtes Labkraut (*G. verum*) 129  
Eisen 26, 32, 38, 50  
Entwässerung 68  
Entzündungen 44, 80  
Erkältungskrankheiten 104, 140

## F

Ferkelkraut (*Hypochaeris radicata*) 75, 93

Flavonoide 26, 50

Fuchsbandwurm 14

Fuchsschwanzgewächse 55

## G

Gänseblümchen (*Bellis perennis*) 48  
Garten-Melde (*Atriplex hortensis*) 55  
Gewöhnliche Melde (*Ch. patula*) 57  
Gewöhnliche Nachtkerze (*Oenothera biennis*) 84  
Giersch (*Aegopodium podagraria*) 60  
Große Brennnessel (*Urtica dioica*) 36  
Großer Sauerampfer 96  
Großer Wiesenknopf (*Sanguisorba officinalis*) 123  
Gundermann (*Glechoma hederacea*) 69  
Guter Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*) 55

## H

Harnwegsinfekte 62  
Hauterkrankungen 50, 116  
Heilpflanze 12  
Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*) 33  
Herz- und Gefäßerkrankungen 87  
Hornkräuter (*Cerastium spec.*) 117  
Husten 27, 56, 110

## I

Immunsystem 92

## J

Jakobskreuzkraut (*Senecio jacobaea*) 135

K

Kalium 50, 56, 62, 74  
 Kalzium 26, 38, 50, 56  
 Kamille (*Matricaria recutita*) 135  
 Karden (*Dipsacus spec.*) 87  
 Kleinblütige Nachtkerze (*O. parviflora*) 87  
 Kleine Bibernelle (*Pimpinella saxifraga*)  
 123  
 Kleiner Sauerampfer (*R. acetosella*) 99  
 Kleiner Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*)  
 120  
 Kletten-Labkraut (*G. aparine*) 129  
 Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*) 66  
 Knöterichgewächse 97  
 Königskerzen (*Verbascum spec.*) 87  
 Korbblütengewächse 49  
 – Löwenzahn 73  
 – Rainkohl 91  
 – Wiesen-Margerite 133  
 Krauser Ampfer (*R. crispus*) 99  
 Kreuzblütengewächse  
 – Knoblauch 67

L

Lippenblütengewächse 43  
 Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) 72

M

Magen-Darm-Beschwerden 44  
 Magnesium 26, 38, 56  
 Maiglöckchen (*Convallaria majalis*) 33  
 Malvengewächs (*Corchorus olitorius*) 82  
 Malvengewächse 79  
 Mauerlattich (*Mycelis muralis*) 93  
 Mieren (*Stellaria spec.*) 117  
 Mikronährstoffe 11

Mittlerer Wegerich (*Plantago media*) 105  
 Moschusmalve (*M. moschata*) 81

N

Nachtkerzengewächse 85  
 Nelkengewächse 115  
 Neurodermitis 87  
 Nieren, Reizung der 98

P

Pastinake (*Pastinaca sativa*) 27  
 Phenolsäuren 26  
 Phytomedizin 12  
 Polyphenole 56  
 prämenstruelles Syndrom 87  
 Prävention 12  
 Prostatavergrößerung 38  
 Proteine 80

Q

Quinoa 55

R

Rainkohl (*Lapsana communis*) 90  
 Rheuma 38, 62, 87  
 Riesen-Bärenklau (*Heracleum  
 mantegazzianum*) 27  
 Rosengewächse 121  
 Rosenmalve (*M. alcea*) 81  
 Rötengewächse 127  
 Rotkelchige Nachtkerze (*O. glazioviana*)  
 87

S

Sammelausrüstung 13  
 Sammelorte 13

Saponin 117

Scharbockskraut (*Ficaria verna*) 69

Sekundäre Pflanzenstoffe 11, 12, 32, 80

Senfölglykoside 12, 32, 68

Spießmelde (*Ch. hastata*) 57

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) 102

Stinkende Melde (*Ch. vulvaria*) 57

Stoffwechsellanregung 74, 128

Stumpflättriger Ampfer (*R. obtusifolia*)  
99

## T

Taubnessel (*Lamium spec.*) 39

## U

Urnahrung 12

## V

Verarbeitung 14

Verdauung, Anregung der 32, 74

Verdauungsbeschwerden 26

Vielstängeliges Schaumkraut (*C. hirsuta*)  
141

Vitamin A 62, 68, 74, 80

Vitamin C 26, 32, 38, 56, 62, 68

Vitamin K 74

Vogelmiere (*Stellaria media*) 114

## W

Wald-Engelwurz (*Angelika silvestris*) 27

Wald-Labkraut (*G. sylvaticum*) 129

Waldmeister (*G. odoratum*) 129

Wechseljahresbeschwerden 87

Wegerichgewächse 103

Weg-Malve (*Malva neglecta*) 79

Wegwarte (*Cichorium intybus*) 75, 81

Weise Taubnessel (*L. album*) 111

Weißer Gänsefuß (*Chenopodium album*)  
54

Wiesen-Labkraut (*Galium mollugo*) 126,  
129

Wiesen-Margerite (*Leucanthemum  
vulgare*) 132

Wiesen-Pippau (*Crepis biennis*) 75, 93

Wiesen-Schaumkraut (*Cardamine  
pratensis*) 138

Wilde Malve (*M. silvestris*) 81

Wilde Möhre (*Daucus carota ssp.carota*)  
144

Wirbeldost (*Clinopodium vulgare*) 45

## Z

Zichorienwurzel 73

Ziest (*Stachys spec.*) 111

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice

kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag

Postfach 300504 · 70445 Stuttgart

Fax: 0711 8931-748