

# Inhalt

<i>Vorwort: Kleine und große Wunder der Natur am Mittelmeer</i> .....	3
<i>Geleitwort: Sehnsucht nach südlichen Aromen</i> .....	4

## 1. Gruppe: Gewürzpflanzen

1. Das königliche Kraut - <i>Basilikum</i> .....	7
2. Weltgeschichte im Fenchelfeld - <i>Wilder Fenchel</i> .....	11
3. Hellblaue Blütenpracht im silbrigen Ölhain - <i>Jungfer im Grünen und Schwarzkümmel</i> .....	15
4. „Kann man denn diese Blüten auch essen?“ - <i>Kapuzinerkresse</i> .....	19
5. Dämpfte einst die Lust der Mönche - <i>Keuschlammstrauch</i> .....	23
6. Zum Ausruhen zu schade - <i>Lorbeer</i> .....	27
7. Seine Tränen lassen Geigen klingen - <i>Mastix</i> .....	31
8. Verwandelt es Nymphlein als Kaugummiaroma - <i>Ährige Minze</i> .....	35
9. Griechenlands Allround-Gewürz - <i>Oregano</i> .....	39
10. Rosenkraut, nicht Rotbart - <i>Rosen-Pelargonie</i> .....	43
11. Die Trauer des Sonnengottes - <i>Rosmarin</i> .....	47
12. Überlebenskünstler und Allheilmittel - <i>Griechischer und Echter Salbei</i> .....	51
13. Der „Power-Thymian“ - <i>Thymbra-Bohnenkraut</i> .....	55
14. Mutmacher mit Sommerduft - <i>Kopfiger Thymian</i> .....	59
15. „Schwer riechend“, als Gewürz jedoch interessant - <i>Weinraute</i> .....	63
16. Der allgegenwärtige Exot - <i>Zimt</i> .....	67

## 2. Gruppe: Wildgemüse

1. Eine Delikatesse vom Wegesrand - <i>Ackersenf</i> .....	73
2. Er blühte im Elysium und nährte die Toten im Hades - <i>Kleinfrüchtiger Affodill</i> .....	77
3. Im Altertum Symbol der Unsterblichkeit - <i>Amarant</i> .....	81
4. Riesenpustelblume mit schmackhafter Pfahlwurzel - <i>Roter Bocksbart</i> .....	85
5. Verflucht und geschätzt seit eh und je - <i>Kleine Brennnessel</i> .....	89
6. Typische Zutat für leckere Pasteten - <i>Klatschmohn</i> .....	93
7. Der Absud „reinigt das Blut“ - <i>Löwenzahn</i> .....	97
8. In der Antike das Nahrungsmittel der Armen - <i>Wilde Malve</i> .....	101
9. Medizin und Gaumenfreude in einem - <i>Meerfenchel</i> .....	105
10. Für die Gesundheit „so wertvoll wie Olivenöl“ - <i>Wilder Portulak</i> .....	109
11. Eine absolute Vorfrühlingsdelikatesse - <i>Stechender Spargel</i> .....	113
12. Weltenbummler und Beherrscher der Wegränder - <i>Spitzwegerich</i> .....	117
13. Schön zu jeder Jahreszeit - <i>Terpentin-Pistazie</i> .....	121
14. Die einzige wild wachsende Speisezwiebel - <i>Schopfige Traubenhyazinthe</i> .....	125
15. Sie wartet noch stets auf den Rittersmann - <i>Wegwarte</i> .....	129
16. Unvergleichlich duftender zartgrüner Samt - <i>Apulischer Zirmet</i> .....	133

## 3. Gruppe: Früchte

1. Beliebt bei Vögeln und Ziegen - <i>Mandelblättrige Birne</i> .....	139
2. Vielseitig und allgegenwärtig - <i>Westlicher Erdbeerbaum</i> .....	143
3. Betörend süß und angeblich aphrodisierend - <i>Feigenbaum</i> .....	147
4. Die „Feige aus dem Frankenland“ - <i>Feigenkaktus</i> .....	151
5. Die wahre Frucht vom Baum der Erkenntnis - <i>Granatapfel</i> .....	155
6. Die Samen legte man auf die Goldwaage - <i>Johannisbrotbaum</i> .....	159
7. Duftende winterliche Delikatesse - <i>Echte Kastanie</i> .....	163
8. Ist das wirklich eine Eiche? - <i>Kermes-Eiche</i> .....	167
9. Der Frühlingsbote im Winter - <i>Mandelbaum</i> .....	171
10. Nicht nur für Seidenraupen interessant - <i>Maulbeerbaum</i> .....	175
11. Überlebenskünstler mit wahrhaft biblischem Alter - <i>Mittelmeer-Brombeere</i> .....	179
12. Aromatisch und verführerisch: der Strauch der Aphrodite - <i>Echte Myrte</i> .....	183
13. Keine Landpomeranze: Der Charakterbaum Athens - <i>Pomeranze</i> .....	187
14. Eine Königin unter den Bäumen - <i>Echte Walnuss</i> .....	191
15. Willkommener Dauergast aus dem fernen Japan - <i>Wollmispel</i> .....	195
16. Nicht wegzudenken aus der griechischen Küche - <i>Zitrone</i> .....	199

<i>Nachwort</i> .....	203
-----------------------	-----

*Die Autorin - Bestimmungsbücher, eine Auswahl -*

<i>Weiterführende Literatur</i> .....	204
---------------------------------------	-----

<i>Wichtiges zum Sammeln von Wildgemüse und Gewürzkräutern</i> .....	205
--	-----

<i>Pflanzen-Index, deutsche und botanische Namen</i> .....	206
--	-----