

Inhalt

- | | | | |
|---|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| 6 Einführung | Fruchtgemüse | Salatgemüse | Blattgemüse |
| 8 Anbautipps
und -methoden | 22 Schlangengurke | 44 Cucamelons | 68 Straußenfarn |
| 14 Alle Pflanzen
im Überblick | 26 Äthiopische
Eierfrucht | 48 Inkagurke | 70 Funkien |
| | 30 Helmbohnen | 50 Parakresse | 72 Erdbeerspinat |
| | 34 Kichererbsen | 54 Shiso | 76 Speise-
Chrysanthemen |
| | 38 Spargelerbsen | 56 Schlangen-
rettich | 80 Blattamarant |
| | | 60 Rote Melde | 82 Spazierstock-
kohl |
| | | 64 Zimmer-
knoblauch | 86 Huauzontle |
| | | | 88 Mönchsbart |

**Wurzeln,
Zwiebeln, Triebe**

- 92 Yacón
- 96 Quamash
- 98 Dahlien
- 102 Mashua
- 106 Knollenziest
- 108 Oka
- 112 Taro
- 116 Yambohne
- 118 Knollenkümmel
- 122 Zuckerwurzel
- 126 Elefanten-
knoblauch
- 130 Taglilien

**Körner
und Samen**

- 136 Körneramarant
- 140 Quinoa
- 142 Chia
- 146 Sesam
- 148 Erdbeermais

**Kräuter
und Gewürze**

- 154 Bockshornklee
- 158 Waldsauerklee
- 162 Eidechsen-
schwanz
- 164 Koreanische
Petersilie
- 166 Kurkuma
- 170 Wasabi
- 174 Japanischer
Ingwer
- 178 Teestrauch
- 180 Honigkraut
- 182 Mädesüß

Obst

- 186 Kiwibeere
- 188 Fingerlimette
- 190 Chilenische Guave
- 194 Honigbeere
- 196 Fuchsien
- 198 Kapstachelbeere
- 202 Goji-Beere
- 204 Schwarze
Apfelbeere
- 206 Blaue
Passionsblume
- 210 Gewöhnliche
Mahonie
- 212 Weiße
Walderdbeere

- 216 Register
- 222 Bezugsquellen
- 223 Dank