

50 najpopularniejszych jadalnych roślin dziko rosnących: sposób korzystania z różnych części roślin, przepisy kulinarne, właściwości lecznicze i kalendarz zbiorów / Steffen Guido Fleischhauer, Astrid Süßmuth, Roland Spiegelberger, Claudia Gassner, Viola Nehrbaß. – Wydanie I. – Białystok, 2021

Spis treści

Przegląd roślin według kształtu liścia	6
Przegląd roślin według koloru kwiatu	8
Wprowadzenie	11
O książce	12
Najważniejsze zasady	13
50 popularnych dziko rosnących roślin leczniczych według miejsca ich występowania	15
Łąki i wrzosowiska	17
Krwawnik pospolity	18
Przywrotnik pospolity	22
Stokrotka	26
Wrzos zwyczajny	30
Babka lancetowata	36
Głowienka pospolita	38
Szałwia łąkowa	42
Krwiściąg lekarski	46
Mniszek lekarski	50
Pola, ogrody i winnice	55
Kurzyśląd polny	56
Tasznik pospolity	60
Skrzyp polny	64
Rumianek bezpromieniowy	68
Rumianek pospolity	72
Nostrzyk	74
Niezapominajka polna	80
Fiołek trójbarwny	84
Lasy	89
Kasztanowiec pospolity	90
Czosnek niedźwiedzi	94
Brzoza brodawkowata	98

Kasztan jadalny	102
Przytulia wonna	106
Świerk pospolity	110
Miodunka plamista	114
Dąb szypułkowy	118
Wierzba biała	122
Zankiel zwyczajny	126
Czyściec leśny	130
Lipa szerokolistna	134
Zbocza, brzegi i zarośla	139
Rzepik pospolity	140
Leszczyna pospolita	144
Głóg jednoszyjkowy	148
Sadziec konopiasty	152
Wiązówka błotna	156
Bodziszek cuchnący	160
Dziurawiec zwyczajny	164
Mak polny	168
Śliwa tarnina	172
Róża dzika	176
Bez czarny	180
Jarząb pospolity	184
Żywokost lekarski	188
Pokrzywa zwyczajna	192
Kozłek lekarski	196
Fiołek wonny	200
Przydroża i gruzowiska	205
Bylica pospolita	206
Glistnik jaskółcze ziele	210
Cykoria podróżnik	214
Pięciornik gęsi	218
Podbiał pospolity	222
Dziewanna wielkokwiatowa	216
Ryzyko pomyłki: trujące sobowtóry	231
Przygotowywanie preparatów leczniczych	245
Substancje czynne i ich grupy	251
Tabela okresów zbiorów	256
Glosariusz pojęć medycznych	260
Glosariusz pojęć botanicznych	263

Wykaz źródeł	265
Rejestr wskazań do stosowania	279
Rejestr nazw roślin	280

oprac. BPK