

Ostrzeżenie	6
Wstęp	7
Skład roślin	8
Kalendarz	11

Jak zbierać i przygotowywać jedzenie, czyli 8 PRZYKAZAŃ ZBIERACZA	13
---	----

Spis roślin

Babka	16	Jeżyna i malina	126	Poziomka	226
Barszcz	20	Kalina	130	Rdest	230
Berberys	24	Klon	134	Robinia	234
Bez (dziki bez)	28	Komosa (lebioda) i łoboda	138	Rokitnik	238
Biedrzynek	34	Koniczyna	142	Róża	242
Bluszcz kurdybanek	38	Krwawnik	146	Rumianek, stokrotka	246
Borówka	42	Lebiodka	150	Rzęzucha	250
Brzoza	46	Leszczyna	154	Skrzyp	254
Buk	50	Lilia	158	Słonecznik bulwiasty (topinambur)	258
Bylica	54	Liliowiec	162	Sosna	262
Chmiel	58	Lipa	166	Strzałka wodna	266
Chrzan	64	Łopian	170	Szczaw	270
Czeremcha	68	Macierzanka	174	Ślacz	274
Czosnek niedźwiedzi	72	Mak	178	Tarnina	278
Czyściec błotny	76	Marchew	182	Tasznik	282
Dąb	80	Mięta	186	Tatarak	286
Dereń jadalny	84	Mniszek		Trawy jadalne:	
Dzięgiel	88	i jego krewniacy	190	dzikie zboża	
Funkia	94	Niecierpek	194	i aromatyczne żdźbła	290
Głóg	98	Orlica	198	Wiesiołek	294
Gorczyca i świrzepsa	102	Ostrożeń	202	Wrotycz	296
Grusza	106	Pałka	206	Wyka	300
Gwiazdnica	110	Perz	210	Ziarnopłon	304
Jałowiec	114	Podagrycznik	214	Żótlca	308
Jarząb	118	Podbiał	218	Żywokost	312
Jasnota	122	Pokrzywa	222		

Spis felietonów

Dzikie jest złe	5	Elektryczność	181
Naturalny i dziki	33	Bananowiec i tatarak	212
Dziki człowiek	37	Millions are rotting here	229
Odarcie	53	Warsztaty	237
Wędkarze	57	Węch	241
Podróż w góry	63	Sklepy ze zdrową żywnością	249
Ziemiańska	79	Przepływ	253
Paleodieta	92	Nienawidzę tego kraju	268
Zima	109	Samotność i wspólnota	277
Totalna sterylność	113	Jak zdrowo żyć?	289
Nietoperz	133	Czy było warto?	307
Ogień	137	Grzybiarze	310
Cukier	145	Dzikie jest dobre	314
Ewolucja	164		

Bibliografia	315
Indeks	316
Kalendarz zbioru dzikich i zdziczałych roślin jadalnych (tabela)	318