

Was Sie in diesem Buch finden

Einführung	6
Nahrung aus der Natur	6
Kräuter sammeln	8
Beeren und Früchte sammeln	10
Pilze sammeln	12
Richtig sammeln das ganze Jahr	14
Kräuter	17
Blüten weiß	18
Blüten gelb	38
Blüten rot, rosa oder purpurn	56
Blüten blau, lila oder violett	72
Blüten grün, braun oder unscheinbar	80
Giftige Kräuter	86

Beeren und Früchte	89
Fruchtfarbe blau bis schwarz	90
Fruchtfarbe rot oder orange	100
Fruchtfarbe braun, grünlich oder weiß	115
Giftige Beeren	124

Pilze	129
Röhrlinge	130
Lamellenpilze	138
Sonderformen	148
Giftige Pilze	158

Unsere Lieblingsrezepte	160
-------------------------	-----

Anhang	180
Wichtige Wirkstoffe in Wildpflanzen 180, Sammelkalender 182	
Stichwortverzeichnis 186, Rezeptverzeichnis 189, Literatur und Internetseiten 190	