

Zum Geleit	6
Zur Geschichte der Wildfrüchte	9
Das Sammeln und Ernten	11
Begriffe	12
Die Wildfrüchte – Vorkommen, Sammeln, Inhaltsstoffe, Verarbeitung und	
Rezepte	24
Apfel	24
Berberitze	30
Birne	33
Brombeere	37
Eberesche	42
Erdbeere	48
Esskastanie	50
Felsenbirne	52
Fichte	55
Hagebutte	56
Heidelbeere	60
Herlitze	62
Himbeere	64
Holunder	67
Johannisbeere	74
Kirsche	76
Mahonie	78
Maulbeere	82
Mehlbeere	84
Mirabelle	86
Mispel	88
Pflaume	90
Quitte	93
Reneklode	96
Sanddorn	98
Schlehe	101
Traubenkirsche	103
Weißdorn	105
Verzeichnis der Rezepte	108
Zu den Autoren	111