

Was dich in diesem Buch erwartet

So funktioniert dein Mitmachbuch.....	8
Was du übers Sammeln, Trocknen, Lagern und Verarbeiten wissen solltest.....	8
Naturspielplatz Wald	13
Waldbaden.....	14
Waldregeln	15
Zwölf wirklich coole Dinge, die du im Wald tun kannst.....	16
Das bin ich.....	20
Brombeere.....	22
Red-Velvet-Marmelade	26
Beeren-Buttermilch-Eisshake	27
Wald-Engelwurz	28
Insekten-Apartment	32
Schnupfnasenbalsam	33
Fichte	34
Geschüttelte Fichtenbutter.....	38
Schokoladiger Fichtensnack	39
Haselnuss	40
Waldträucherkegel.....	44
Naturaltar.....	47
Lärche	48
Omas Pechsalbe	52
Schüttellotion „Franzbranntwein“	53

Linde	54
Schutzengerl-Spray	58
Badetea	59
Lungenkraut	60
Wander-Hustenhonig	64
Blüten hämmern	65
Schwarzer Holunder	66
Holunderblütensirup	70
Lippenbalsam	71
Veilchen	72
Kaiserliches Veilcheneis	76
Zarte Badepralinen	77
Walderdbeere	78
Essbare Gesichtsmaske	82
Beerenoxymel	83
Waldmeister	84
Traumpolster	88
Walddudler	89
Wildrose	90
Saure Rinse	94
Hagebuttentea	95
Schatzsuche	96
Begegnungen am Waldesrand	98
Bring Farbe ins Leben deiner Waldfreunde!	102
Verbinde, was zusammengehört!	106
Was ist was?	108
Danksagung	110
Über die Autorin	111