

Inhalt

Schätze aus der Natur	7
Essbares von Baum & Strauch	11
<i>Pflanzenporträts von A bis Z</i>	14
Berberitze (Sauerdorn)	14
Birke	16
Eberesche (Vogelbeere)	20
Eiche	24
Fichte/Tanne	26
Linde	28
Rosen (Duftrose, Hunds- oder Kartoffelrose)	30
Vogelkirsche	32
Wacholder	34
Weißdorn	38

So wird alles küchenfertig	40
Was man auf Vorrat zubereiten sollte	42
Natürlich frühstücken	53
Dips & Saucen	64
Vorspeisen & Snacks	74
Pikante & süße Hauptgerichte	84
Für Naschkatzen	96
Erfrischend & mit Geist:	
Limonade, Likör, Wein	107
Für die Gesundheit	115
Rezeptverzeichnis	124