

INHALT

SCHATZKAMMER DER NATUR

Wissenswertes8

Die Natur deckt uns den Tisch10

Grundsätzliches und Sammeltipps
für Wildfrüchte10

Sommer und Herbst – Zeit der Ernte
und Verarbeitung12

APFEL, BIRNE & ZWETSCHGE

Die Klassiker.....14

Apfel – der Alleskönner16

Birne – natürlich, süß und saftig22

Zwetschge – blauer Herbstgenuss28

AROMATISCHE BEEREN

aus Garten, Wald & Flur34

Brombeere – die schöne Schwarze ...	36
Erdbeere – Königin der Beeren.....	46
Heidelbeere – die kleine Blaue mit großer Wirkung	52
Himbeere – scharlachrote Schönheit vom Waldesrand	62
Johannisbeere – rote & schwarze Vitaminperlen.....	70
Preiselbeere – Heilkraft aus dem Wald	76
Stachelbeere – die erfrischende Saftkugel.....	84

WILDFRÜCHTE & RARITÄTEN

von Baum und Strauch90

Aronia – die gesunde Superfrucht.....	92
Eberesche – Liebling der Vögel.....	98
Hagebutte – Vitamine im Purpurmantel	106
Schwarzer Holunder – vielseitig und gesund.....	118
Kornelkirsche – Bienenweide im Frühling.....	130
Quitte – goldene Frucht der Antike	136
Sanddorn – leuchtende Powerfrucht	144
Schlehe – zarte Blüte, herbe Frucht	150
Weißdorn – gut für das Herz.....	158