

Inhalt

Zu Gast bei der Natur 4

Richtig sammeln 6

Achtung! Giftig! 8

Basisrezepte 9

Beeren, Früchte, Nüsse 14

nach Fruchtfarben

Gelb, Orange, Rot 16

Blau, Schwarz 67

Grün, Weiß, Braun 109

Wildkräuter 130

nach Blütenfarben

Weiß 132

Gelb 152

Rosa, Rot 161

Violett, Blau 168

Grün, Braun und Algen 172

Service

Buchtipps 186

Giftnotruf 186

Register 187