

Einführung . . . . .	4
Richtiges Sammeln . . . . .	5
Hinweise zur Benutzung des Buches. . . . .	6

## Pflanzenporträts und Rezepte

Brombeere . . . . .	9
Buche . . . . .	18
Eberesche . . . . .	23
Esskastanie . . . . .	26
Felsenbirne . . . . .	37
Fichte . . . . .	41
Hasel . . . . .	52
Heidelbeere . . . . .	61
Himbeere . . . . .	71
Holunder . . . . .	79
Kornelkirsche . . . . .	101

Lärche . . . . .	109
Linden . . . . .	112
Preiselbeere . . . . .	116
Robinie . . . . .	121
Rosen (Wild- und Kartoffel-Rose) . . . . .	124
Sanddorn . . . . .	138
Schlehe . . . . .	148
Spitz-Ahorn . . . . .	156
Vogelkirsche . . . . .	159
Walnuss . . . . .	163
Weißdorn . . . . .	176
Literaturverzeichnis . . . . .	180
Register der Rezepte nach Pflanzenarten . . . . .	181
Register der Rezepte nach Art der Süßspeisen und Getränke	184
Kalender der Sammelzeiten . . . . .	186
Die Autorin . . . . .	187
Impressum. . . . .	192