

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