

## 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