

INHALT

TEIL 1 // SAMMELN

Basics: Ausrüstung, Fundorte, nachhaltig sammeln, saisonal sammeln	6
Best-of: Meine liebsten essbaren Wildpflanzen von den Blättern bis zu den Früchten	38

TEIL 2 // ZUBEREITEN

Über 100 einfache und kreative Rezepte für jeden Tag	52
--	----

TEIL 3 // BESTIMMEN

Pflanzen erkennen: die besten essbaren Wildpflanzen	174
Extra: praktische Pflanzenbestimmungskarten zum Downloaden	177
Gefahren beim Sammeln	258
Die wichtigsten Giftpflanzen	260
Pflanzenregister	274
Rezeptregister	276
Impressum	288