

Über dieses Kochbuch	10
Saisonkalender	12
Meine Küche – meine Basics	14
Regionale und Saisonale Küche	14
Das Sammeln von Wildpflanzen	14
Die Kunst des Haltbarmachens	15
Welche Möglichkeiten des Haltbarmachens gibt es?	16

FRÜHLING 19

Bärlauch & Wildkräuter	20
Erdbeeren & Rhabarber	38
Holunder, Waldmeister & Co.	48

SOMMER 55

Kräuter & Gewürze	56
Zucchini, Karotten & Co.	70
Brombeeren, Himbeeren & Co.	105

HERBST 111

Holunder, Zwetschgen & Co.	112
Äpfel, Birnen & Co.	125
Kürbis, Quitten & Co.	132

WINTER 153

Kraut & Bete	154
Äpfel & Orangen	160
Weihnachten	169

Register	180
Dank	182
Über die Autorin	183
Über die Fotografin	183
Mehr erfahren	185
Impressum	186