

# Rein in den Wildkräutergenuss 4

- Wann und wo suchen? 10
- Richtig bestimmt und gesammelt 20
- Im Überblick:
- Häufige Giftpflanzen 26
- Das Who-is-who der Besten 32
- Vom Korb auf den Teller 100

# Auf zum Heilkräutersammeln 118

- Kräuter richtig sammeln 124
- Korb gefüllt – jetzt wird verarbeitet 134
- Das Who-is-who der Besten 140
- Wirksam angewendet 212
- Im Überblick:
- Welche Heilpflanze hilft wobei? 238

# **Erntezeit für Beeren 240**

Im Überblick:

Sammelkalender für wilde Früchte 242

Und so geht's 248

Das Who-is-who der Besten 262

Reiche Ernte – und jetzt? 304

# **Und jetzt ab in die Pilze 326**

Die richtige Ausrüstung 332

Das A und O ist das Wo! 336

Pilze bestimmen und sammeln 352

Im Überblick:

Alle wichtigen Kennzeichen 356

Das Who-is-who der Besten 362

Voller Korb – was nun? 424

# **Noch Fragen? 442**

Literatur 444

Kurse 447

Register 452