

Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	8
1. Im Kontakt mit der Natur	13
2. Geerntet	21
3. Gewachsen	39
4. Gefunden	69
5. Gesammelt	91
6. Wiederverwertet	105
Schlussgedanken	123
Weiterführende Literatur	124
Weitere Informationen	125
Register	126
Dank, Bildnachweis	128
Über die Autorin	128