

# Inhalt

Zu Gast bei der Natur	4
Richtig sammeln	6
Die 10 goldenen Sammelregeln	7
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