

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