

Inhalt

Einleitung 7

Hinweise zu den Rezepten 10

Rezepte 13

Der Wald im Frühling 15

WILDE BLÜTEN UND JUNGE KRÄUTER
Pflanzenporträts Frühling 58

Waldsommer 61

BEEREN UND WILDKRÄUTER
Pflanzenporträts Sommer 118

Herbst ist Sammelzeit 121

NÜSSE UND WILDFRÜCHTE
Pflanzenporträts Herbst 164

Grundrezepte für Blütenzucker, Sirup und Co. 168

Vegane Grundrezepte 171

Alternative Mehle 175

Saisonkalender 178

Rezeptregister 180

Bezugsquellen 181

Die Autorin 181

Danksagung 182

Impressum 183