

# 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