

Inhalt

Zu Gast bei der Natur 4

Richtig sammeln 6


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