

## Inhalt

Zu Gast bei der Natur	4
Richtig sammeln	6
Achtung! Giftig!	8
Basisrezepte	9
<b>Beeren, Früchte, Nüsse</b>	<b>14</b>
<b>nach Fruchtfarben</b>	
Gelb, Orange, Rot	16
Blau, Schwarz	67
Grün, Weiß, Braun	109
<b>Wildkräuter</b>	<b>130</b>
<b>nach Blütenfarben</b>	
Weiß	132
Gelb	152
Rosa, Rot	161
Violett, Blau	168
Grün, Braun und Algen	172
<b>Service</b>	
Buchtipps	186
Giftnotruf	186
Register	187