

Inhalt

Besondere Schätze der Natur	7
Hinweise zu den Rezepten	9

Holunder

Holunderbeeren sammeln	13
Rezepte mit Holunderbeeren	17

Hagebutten

Hagebutten pflücken	53
Rezepte mit Hagebutten	57

Schlehen

Schlehen ernten	93
Rezepte mit Schlehen	97

Esskastanien

Esskastanien sammeln	127
Rezepte mit Esskastanien	131

Die Autorin	167
Rezeptindex	168