

Inhalt

Beerenliebe	7
Gesunde Beerenschätze	10
Was sind Beeren?	18
Beeren im Garten	20
Johannisbeeren	23
Stachelbeeren	29
Himbeeren	34
Brombeeren	40
Gartenerdbeeren und Walderdbeeren	46
Waldheidelbeeren und Kulturheidelbeeren	54
Preiselbeeren	60
Cranberrys	64
Schwarze Holunderbeeren	70
Sanddornbeeren	77
Beeren kaufen und sammeln	83
Beeren kaufen	83
Wilde Beeren sammeln	83
Beeren genießen	86
Frische Beeren lagern	86
Beeren waschen und putzen	87
Backtemperaturen und Backzeiten	88
Rezepte mit Beeren	89
Rezepte mit Johannisbeeren	90
Rezepte mit Stachelbeeren	98
Rezepte mit Himbeeren	103

Rezepte mit Brombeeren	112
Rezepte mit Erdbeeren	119
Rezepte mit Heidelbeeren	132
Rezepte mit Preiselbeeren	140
Rezepte mit Cranberrys	144
Rezepte mit Holunder	154
Rezepte mit Sanddornbeeren	157
Rezepte mit gemischten Beeren	162
Gefüllte Vorratskammern	171
Im Kälteschlaf	171
Beerenkompott	171
Saft und Sirup	173
La vie est dure sans confiture	177
Die Autorin	187
Rezeptindex	188