

## *Loslegen im Frühling* 8

Endlich März, endlich Frühling! 10

Frühlings-Helden 12

Unsere Frühlings-Rezepte 14

## *Das Leben genießen im Sommer* 52

Sommer, Sonne, Sonnenschein 54

Sommer-Helden 56

Unsere Sommer-Rezepte 58

## *Loslassen im Herbst* 100

Wenn die Tage wieder kürzer werden 102

Herbst-Helden 104

Unsere Herbst-Rezepte 106

## *Zur Ruhe kommen im Winter* 142

Dampfende Töpfe und behagliche Wärme 144

Winter-Helden 146

Unsere Winter-Rezepte 148

Vorwort 6

Rezeptregister 186

Impressum 192