

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