

6 Einleitung

10 Kräutergarten

Der Zauber des Lebens steckt
im kleinsten Kraut

24 Wildkräutergarten

Wildkräuter sind ein Geschenk der Natur

38 Gemüsegarten

Knackig frisch und so gesund

52 Beerengarten

Kleine Früchtchen mit großem Geschmack

66 Rosengarten

Blütenzauber - zart, duftend und wunderschön

80 Staudengarten

Blütenpracht, so bunt wie das Leben

94 Garten der essbaren Blüten

Köstlich und wohltuend bereichern
sie so manche Speise

108 Duftgarten

Betörend schmeichelt der Duft unserer
Seele und schenkt ihr Freude

122 Schmetterlingsgarten

Auf sanften Schwingen tanzen sie von
Blüte zu Blüte und lehren uns Leichtigkeit

136 Zengarten

Das Sein liegt in unserer Mitte,
die wir in der Ruhe finden

150 Ihr persönlicher Garten

166 Basisrezepte

172 Bildnachweis

174 Danksagung

176 Impressum