

Inhalt

FRÜHLING

| | |
|---|----|
| Raus in die Natur! | 13 |
| Ein Gemüsebeet anlegen | 15 |
| Alles sprießt | 18 |
| Dinkelsalat mit Frühlingsgemüse | 21 |
| Zwiebelgemüse ziehen | 23 |
| Gemüse selbst ziehen | 25 |
| Kompostieren | 27 |
| Hühner halten | 29 |
| Bienen anlocken | 33 |
| Sprossen ziehen | 37 |
| Gehen Sie wandern | 39 |
| Ein Lagerfeuer errichten | 43 |
| Stockbrot mit Mohn und Rhabarberkompott | 47 |
| Einen Kranz aus Wildblumen flechten | 51 |
| Eine Miniblumenpresse basteln | 55 |
| Den Sonnenaufgang betrachten | 57 |
| Ihren Lieblingsplatz finden | 59 |
| Pflanzen aus Stecklingen ziehen | 61 |
| Blütenzweige für drinnen | 63 |
| Samenbomben | 65 |
| Auf einen Baum klettern | 67 |

SOMMER

| | |
|---|-----|
| Barfuß gehen | 73 |
| Eine Schaukel bauen | 75 |
| Himmelskunde | 77 |
| Die Wolken deuten | 79 |
| Permakultur | 83 |
| Kräuter ziehen | 89 |
| Kräutertees zubereiten | 91 |
| Einen Blumenstrauß binden | 93 |
| Natürliche Duftsprays herstellen | 99 |
| Ein Avocadobäumchen großziehen | 101 |
| Tomaten: alte Sorten anbauen | 103 |
| Tomatensalat mit Pfirsichen | 105 |
| Ein Terrarium anlegen | 107 |
| Steine bemalen | 113 |
| Sammeln | 117 |
| Heidelbeer-Dinkel-Wähe mit Mandelmilchcreme | 119 |
| Picknicken | 123 |
| Mobile aus Fundstücken | 125 |
| Waldeinsamkeit | 129 |
| Meditieren | 131 |

HERBST

| | |
|--|-----|
| Den Regen riechen | 137 |
| Einen Garten mit heimischen Pflanzen anlegen | 141 |
| Vögel beobachten | 143 |
| Vögel anlocken | 145 |
| Naturfotografie | 147 |
| Saatgut gewinnen | 149 |
| „Mundraub“ | 151 |
| Einkochen und einlegen | 153 |
| Buchweizencrêpes mit Birnen und Feigen | 157 |
| Essbare Wildkräuter sammeln | 163 |
| Rote-Bete-Gnocchi mit Brennesselpesto | 165 |
| Rad fahren | 171 |
| Einen Drachen bauen | 173 |
| Ton stechen | 175 |
| Tongefäße | 177 |
| Mit Blättern drucken | 183 |
| Den Sonnenuntergang beobachten | 185 |
| Die Mondphasen | 187 |
| Blick in den Sternenhimmel | 191 |
| Astronomische Navigation | 193 |

WINTER

| | |
|---|-----|
| Schneespaziergang | 197 |
| Einen Traumfänger basteln | 201 |
| Zimmerpflanzen als Luftfilter | 203 |
| Knotenkunde | 209 |
| Blumenampel aus Makramee | 213 |
| Pastinaken-Apfel-Suppe mit Estragon und Pastinakenchips | 215 |
| Pilze züchten | 221 |
| Seile und Kordeln drehen | 223 |
| Einen Korb flechten | 225 |
| Vogelnest | 229 |
| Pflanzenfarben gewinnen | 233 |
| Filzkugeln | 235 |
| Zweige bemalen | 237 |
| Energiekugeln | 241 |
| Ausblick | 243 |
| Danke | 245 |
| Anhang | 246 |