

# Inhalt

FRÜHLING		SOMMER	
Raus in die Natur!	13	Barfuß gehen	73
Ein Gemüsebeet anlegen	15	Eine Schaukel bauen	75
Alles sprießt	18	Himmelskunde	77
Dinkelsalat mit Frühlingsgemüse	21	Die Wolken deuten	79
Zwiebelgemüse ziehen	23	Permakultur	83
Gemüse selbst ziehen	25	Kräuter ziehen	89
Kompostieren	27	Kräutertees zubereiten	91
Hühner halten	29	Einen Blumenstrauß binden	93
Bienen anlocken	33	Natürliche Duftsprays herstellen	99
Sprossen ziehen	37	Ein Avocadobäumchen großziehen	101
Gehen Sie wandern	39	Tomaten: alte Sorten anbauen	103
Ein Lagerfeuer errichten	43	Tomatensalat mit Pfirsichen	105
Stockbrot mit Mohn und Rhabarberkompott	47	Ein Terrarium anlegen	107
Einen Kranz aus Wildblumen flechten	51	Steine bemalen	113
Eine Miniblumenpresse basteln	55	Sammeln	117
Den Sonnenaufgang betrachten	57	Heidelbeer-Dinkel-Währe mit Mandelmilchcreme	119
Ihren Lieblingsplatz finden	59	Picknicken	123
Pflanzen aus Stecklingen ziehen	61	Mobile aus Fundstücken	125
Blütenzweige für drinnen	63	Waldeinsamkeit	129
Samenbomben	65	Meditieren	131
Auf einen Baum klettern	67		

HERBST		WINTER	
Den Regen riechen	137	Schneespaziergang	197
Einen Garten mit heimischen Pflanzen anlegen	141	Einen Traumfänger basteln	201
Vögel beobachten	143	Zimmerpflanzen als Luftfilter	203
Vögel anlocken	145	Knotenkunde	209
Naturfotografie	147	Blumenampel aus Makramee	213
Saatgut gewinnen	149	Pastinaken-Apfel-Suppe mit Estragon und Pastinakenchips	215
„Mundraub“	151	Pilze züchten	221
Einkochen und einlegen	153	Seile und Kordeln drehen	223
Buchweizencrêpes mit Birnen und Feigen	157	Einen Korb flechten	225
Essbare Wildkräuter sammeln	163	Vogelnest	229
Rote-Bete-Gnocchi mit Brennesselpesto	165	Pflanzenfarben gewinnen	233
Rad fahren	171	Filzkugeln	235
Einen Drachen bauen	173	Zweige bemalen	237
Ton stechen	175	Energiekugeln	241
Tongefäße	177	Ausblick	243
Mit Blättern drucken	183	Danke	245
Den Sonnenuntergang beobachten	185	Anhang	246
Die Mondphasen	187		
Blick in den Sternenhimmel	191		
Astronomische Navigation	193		