

## INHALT

- 4 Vorwort: Christian Rach
- 6 Die gesunde Kraft der natürlichen Nahrungsmittel
- 7 Ein Leitfaden durch das Kochbuch
- 8 Voller Power oder kraftlos – woher kommt unsere Energie?
- 9 Gebrauchsanweisung zum Energietanken
- 10 Wie die Natur uns in den Jahreszeiten versorgt
- 11 Reine Geschmackssache
- 12 Mein Vorratsschrank
- 14 Ein exemplarischer Tag

## REZEPTTEIL

### 16 FRÜHLING

Holz-Element – Zeit der Dynamik

### 52 SOMMER

Feuer-Element – Zeit der Freude

## **88 SPÄTSOMMER**

Erd-Element – Zeit der Fürsorge

## **120 HERBST**

Metall-Element – Zeit für das  
Wesentliche

## **152 WINTER**

Wasser-Element – Zeit der  
Regeneration

## **BASICS RUND UMS JAHR**

- 28** Kleine Salate & Pesto
- 40** Toppings & Würzmischungen
- 62** Brot & Cracker
- 86** Pickles & Fermentiertes
- 118** Süßes
- 132** Aufstrich & Hummus
- 174** Die Kraft der Brühen
  
- 186** Register
- 190** Das Team
- 192** Impressum