

## **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**

- 2 8** Kleine Salate & Pesto
- 4 0** Toppings & Würzmischungen
- 6 2** Brot & Cracker
- 8 6** Pickles & Fermentiertes
- 11 8** Süßes
- 13 2** Aufstrich & Hummus
- 17 4** Die Kraft der Brühen
  
- 18 6** Register
- 19 0** Das Team
- 19 2** Impressum