

EINLEITUNG	8
AUSWAHL DER ZUTATEN	10
MEIN VORRATSSCHRANK	12
UNVERZICHTBARE KÜCHENHELFER	16

## GRUNDREZEPTE 18

Die Natur im Jahreslauf 40

## FRÜHLING 52

In aller Ruhe Kaffee trinken 62

Die beruhigende Wirkung von Wasser und Bäumen 84

## SOMMER 88

Sommerwiesen, tanzende Elfen und Erdbeeren im Überfluss 100

Zeit lässt sich nicht für morgen aufsparen 108

Das Leben ist zu kurz für saubere Fingernägel 118

Wilde Teekräuter sammeln 128

## HERBST 134

Heulender Wind und prasselnde Regentropfen 166

## WINTER 172

Von der Natur inspiriertes Zuhause 184

## REGISTER 214

## DANKSAGUNG 221