

- 7** Vorwort:
Was Gewürze für mich
bedeuten
- 8** Von der Pflanze zum Gewürz
- 10** Mein Umgang mit Gewürzen
- 12** Grundrezepte
- 14** Vinaigrettes, Dressing und
Öle
- 16** Fonds und Jus
- 19** Nüsse, Butter, Karamell
- 21** Entspannt loslassen –
sich erden lassen
- 24** Gewürze Waldbaden
- 32** Rezepte Waldbaden
- 76** Gewürzpairing Zimt
- 77** Gewürzpairing Sellerie
- 79** Mut, sich auf Neues
einzulassen
- 82** Gewürze Sprung ins kalte
Wasser
- 90** Rezepte Sprung ins kalte
Wasser
- 128** Gewürzpairing Zitronengras
- 129** Gewürzpairing Basilikum

22 WALDBADEN

herb, harzig, bitter, frisch,
eukalyptisch, kräuterig, röstig

80 SPRUNG INS KALTE WASSER

salzig, erfrischend, kühl,
klar, sauer, fruchtig

132 HITZE DER NACHT

scharf, schwer,
indisch, rauchig

182 WINDSPIEL

leicht, süß, sanft,
zart, blumig, elegant

- 130** Mit allen Sinnen genießen
- 134** Gewürze Hitze der Nacht
- 142** Rezepte Hitze der Nacht
- 178** Gewürzpairing
Gewürznelken
- 179** Gewürzpairing Piment
- 180** Das »Werden« hören –
mit Leichtigkeit und Ruhe in
der Küche
- 184** Gewürze Windspiel
- 190** Rezepte Windspiel
- 226** Gewürzpairing
Hibiskusblüten
- 227** Gewürzpairing Tonkabohne
- 228** Beilagen: Alles, was uns satt
und glücklich macht
- 230** Kartoffeln
- 232** Reis
- 234** Brot
- 236** Pasta
- 237** Rezeptregister
- 240** Impressum