

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