

	Ostara – Frühlingstagundnachtgleiche	30
	Ostara-Räucherwerk	31
	Frühlingserweckungsstab	31
	Kräutergeschenke (nicht nur) fürs Osternest	32
	Duschpeeling Frühlingskraft	32
	Badesalz in Karottenform	33
	Kräutersalz	33
	Sprudelbad Ostara	34
	Handpralinen Ostara	34
	Ostermarmelade oder Hasenfrühstück	35
	Löwenzahn und Sonnenschein	36
	Wissen und Mythologie	36
	Süße Löwenzahn-Butterpralinen	38
	Löwenzahnmarmelade	38
	Löwenzahnsirup	39
	Löwenzahn-Muffins	40
	Löwenzahnzucker	41
	Löwenzahnkapern	41
	Löwenzahn-Cookies	42
	Beltane – Walpurgisnacht	43
	Beltane-Räucherwerk	44
	Tisch-Maibaum	45
	Blütenfülle und Blütenküche	46
	Grundrezept Blütenzucker	47
	Blütenessige	48
	Blüten- und Kräutersirupe	49
	Blütengelees	51
	Blütensalat im Parmesanschüsserl	52
	Blütenbrötchen	53
Vorwort	8	
Einleitung	10	
FRÜHLING		
Gemmotherapie	18	
Grundrezept Gemmoextrakt	19	
St. Patrick und der Grüne Mann	21	
Bärlauch und Bärenkräfte	23	
Wissen und Mythologie	23	
Bärlauchpesto mit Chili	25	
Bärlauchöl	25	
Bärlauchkapern	26	
Sterntaler-Essig	26	
Bärlauchpalatschinken	27	
Fächerbrot mit Bärlauch	28	
Kartoffel-Bärlauch-Aufstrich	29	
Bärlauch-Aufstrich mit getrockneten Tomaten	29	

Holunder und Frau Holle	54	Litha – Sommersonnenwende	67
Altes Wissen zum Holunderbusch	54	Litha-Räucherwerk	68
Das Märchen von Frau Holle		Sonnenauge	69
und die schamanische Trancereise	55		
Ringel, Ringel, Reihen ...		Lavendelduft und Kulinarik	70
Nicht nur ein Kinderreim	56	Heilwissen	70
Hollerkiachl – Gebackene Holunderblüten	57	Lavendel-Badesalz	72
		Lavendel-Duftkeulen	72
Maiwipferl	58	Schlaf-gut-Kissen	73
Wipferlhonig im Schichtverfahren	58	Lavendelsirup	74
Fichten-Orangen-Sirup	59	Lavendel-Sekt-Gelee	74
Nadelbaumbutter	60	Lavendelkekse	75
Aromatischer Waldessig	60	Quiche mit Lavendel, Feigen und Ziegenkäse	76
		Lavendel-Mohnschnitte	78
SOMMER			
Sommerküche und erfrischende Genüsse	62	Kräuterbasics und Kräuterauszüge	80
Frischkäse-Bällchen im Blütenmantel	62	Die Herstellung von Ölauszügen (Mazerate)	80
Melone-Feta-Minze-Salat	63	Die Herstellung von Tinkturen	
Blüten- und Kräuterwasser	63	und Pflanzenextrakten	82
Gemüse-Focaccia	64	Oxymel – Sauerhonig	84
Pikante Blütenkekse	65		
Schwarzwälder-Kirsch-Marmelade	66	Roggenbrot mit Sauerteig	86
		Lughnasad – Lammas – Schnitterinnenfest	90
		Lughnasad-Räucherwerk	91
		Gebackene Topfentorte	
		mit rot-schwarzer Beerenspirale	91
		Maria Himmelfahrt – Hoher Frauentag	93
		HERBST	
		Brennnesselsamen und Powerfood	98
		Wissen und Mythologie	98

Gomasio – Sesamsalz mit Brennesselsamen	101	Vogelbeerlikör	114
Brennesselsamen-Aufstrich mit Jungzwiebeln	101	Vogelbeer-Chutney	114
Brennesselsamen-Pesto mit Basilikum	102	Salben und Selbstgerührtes	115
Brennesselsamen-Cookies	102	Kräutersalben	116
Energiekugeln mit Brennesselsamen	103	Beinwellcreme – Grundrezept	
Beifuß – Die Mutter aller Kräuter,		mit Tinktur und Lanolin	119
das Kraut aller Mütter	104	Sheasahne – Grundrezept	121
Wissen und Mythologie	104	Lippenpflege	122
Fußbadesalz mit Beifuß	106	Quitten – die gelben Rosenfrüchte	123
Zwiebelschmelz mit Beifuß	106	Wissen und Mythologie	123
Grissini mit Beifuß	107	Quittensaft	124
Räucherbüschel	107	Quittenlikör	124
Mabon – Herbsttagundnachtgleiche	108	Quittenkonfekt	125
Mabon-Räucherwerk	109	Quittenmarmelade	125
Blätterteig mit Topfenfülle	109	Quitten-Chutney mit Kren	126
Vogelbeeren und Eberesche	110	Samhain – Halloween	127
Wissen und Mythologie	110	Samhain-Räucherwerk	128
Vogelbeersirup	112	Naturritual oder	
Vogelbeermarmelade	113	„Was möchte ich begraben?“	128
		Bunte Kürbis-Muffins	129
		Schwarze-Göttin-Marmelade	130
		Schwarze-Göttin-Likör	131
		Kürbiskern-Pesto	131
		Frau Holle, das Gansl und der Beifuß	132
		WINTER	
		Hausmittel und Erkältung	134
		Hustensaft	135
		Thymian-Salbei-Zuckerl mit Birkenzucker	135

9-Gewürze-Honig	136		
Erkältungsbalsam	137		
Warme-Socken-Salbe	138		
Erkältungsbadesalz Fichte-Kamille	139		
Kräutergeschenke (nicht nur)			
für Weihnachten	140		
Handpralinen X-mas	140		
Sprudelbad „Stern über Bethlehem“	141		
Blütenschokolade	141		
Weihnachtsmarmelade	142		
Rosen-Zimt-Gewürzsalz	143		
Mandarinenessig	143		
Steinpilzöl	144		
Rotes Winter-Chutney	144		
Julfest – Wintersonnenwende	145		
Jul-Räucherwerk	146		
Julscheit oder Julblock	146		
Julscheit mit Ilex – Bûche de Noël	147		
Teelichter mit Goldspirale	148		
Die schamanischen Wurzeln der Silvester-Glücksbringer!	149		
Silvester-Kulinarik	150		
Kleeblätter	150		
Glücksbringer-Focaccia	151		
Fliegenpilze	152		
Fichtenharz und Tannenduft	153		
Wissen und Mythologie	153		
Badeschokolade Tannenduft	155		
		Fichtenharzsalbe	156
		Gewürztee mit Fichtennadeln	157
		Knusprige Tannenbäumchen	157
		Wilde Waldkräcker	158
		Grüner-Tannen-Smoothie	158
		Räucherung Winterwald	159
		Imbolc – Lichtmess	160
		Imbolc-Räucherwerk	161
		Brigid Wheels aus Stroh	161
		Brigid Wheel – Gebäudrot	163
		Rosengeschenke und Valentinstag	164
		Altes Wissen zum Valentinstag am 14. Februar	164
		Rosengeschenke	166
		Duschpeeling Rose	166
		Sheasahne Rose	167
		Sprudelbad Rose	168
		Handpralinen Rose	168
		Rosige Energiekugeln	169
		Schlusswort	170
		Über die Autorin	172
		Literatur	173