

Das steckt im Buch

Vorwort 5

WICHTIG ZU WISSEN 6

Kräutermischungen, -salze und -zucker 14

Kräutermischungen vom Frühling bis in den Herbst, duftende Salze und blumige Zuckerreationen.

Essig, Öl und Eingelegtes 34

Herzhafte Essige und Öle mit Garten- oder Wildkräutern. Eingelegte Knospen, Nüsse, Kornelkirschen und Gurken. Kirschkompott, Suppengemüse und Gebäck verfeinert mit Kräutern.

Brotaufstriche, Senf und Dips 52

Fruchtig-blumige Aufstriche, wilde Senfsorten, exotische Chutneys und Dips, feine Tomatensoße und Kräuterpaste.

Flüssiger Genuss 70

Duftender Sirup, fruchtiger Likör und wohltuender Tee.

Kosmetikrezepte 94

Reinigende Peelings, entspannende Badesalze, pflegender Lipgloss, Bademilch, Badekugeln, Duschbutter, pflegende Öle, erfrischende Deos, kühlende Körperpuder, Tages- und Nachtcremes.

SAISONKALENDER 120

ZUM WEITERLESEN 124

DIE AUTORINNEN 125

SCHNELL NACHGESCHLAGEN 126