

Inhalt

Einführung.....	7
Alles ist eins – und mit allem verwurzelt	7
Das Beziehungsgeflecht des Lebens	8
Säen. Ernten. Schlemmen	10

Garten-Basics.....

An die Spaten – fertig – los!.....	15
Am Anfang war der Topf	16
Die »Big Five« des erfolgreichen Gärtners.....	21
Die Kraft der Erde	22
Dünger satt	25
So ein Mist: Kompost-Basics.....	30
Starkes Saatgut	31
Wassersegen.....	34
Erste Hilfe gegen Schädlinge und Krankheiten.....	37
Unkräuter oder Beikräuter?.....	39
Überreiche Ernte.....	41
Feste feiern, wie sie fallen	42

Küchen-Basics.....

Ayurveda & Co.: Was uns gesund und glücklich macht.....	47
Der »europäische Ayurveda«	48
Ayurveda – die Kunst, in Balance zu leben.....	51
Essen à la Ayurveda.....	56
Gartenfrisch aufgetischt	62
Stichwort Selbstversorgung.....	64
★ Was gibt es wann?	66
Nützliche Grundrezepte.....	68

Frühling.....

Frühling lässt sein blaues Band	72
Gärtnern im Frühjahr	74
Kräuter am Balkon	76
★ Saisonkalender: Frühling.....	78
Inspired by nature	79
Come on, springtime, light my fire!.....	80
Den Frühling feiern: Brunchen & Lunchen	82
Ready for Brunch: Frisches fürs Buffet.....	84
Leichte warme Gerichte.....	100
La dolce vital	110

Sommer.....117

Summertime – and the living is easy.....	118
Zeit der Fülle und Ernte.....	120
Der Garten im Sommer.....	122
★ Saisonkalender: Sommer.....	123
Inspired by nature.....	124

Sommerlicher Hochgenuss für Gartenfest & Picknick.....	128
Das Party-Volk will Brot und Spiele.....	130
Grillen & Chillen.....	138
Da haben wir den Salat!	140
Sonnengereiftes warm auf den Teller.....	148
Süßes satt!.....	158

Herbst.....166

Der Herbst stürmt heran.....	168
Gärtnern im Herbst.....	170
Die Erntedankfeier	172
★ Saisonkalender: Herbst.....	173
Inspired by nature.....	175

Etwas Warmes braucht der Mensch!.....	176
Herbstsaure mit Brause, Jause & Co.....	178
Eingetopft und brühwarm angerichtet.....	186
Süßes gegen den November-Blues.....	202

Winter.....208

Es rauhnachtet sehr.....	210
Der Garten im Winter.....	212
★ Saisonkalender: Winter.....	213
Rauhnächte und Silvester	214
Carpe diem – tempus fugit!.....	216
Inspired by nature.....	217

Frostschutzmittel für Genießer.....	218
Seelentröster für kalte Tage.....	220
Herzhaftes zum Einheizen.....	228
Mehl-Speisen aus der Backstube	238

Garten-Basics II.....248

Pflanzen-Know-how von A bis Z	248
Frische Gemüse & Salate.....	250
Aromatische Kräuter.....	259
Obst jeder Couleur	260

Nachwort: Die Sache mit dem »Ego«	263
---	-----

Index.....264

Die Rezepte von A bis Z	264
Zutaten aus dem Garten.....	266
Bezugsquellen	267
Garten-Basics von A bis Z	269
Unsere Büchertipps.....	270
Die Autoren.....	271
Impressum & Bildnachweis.....	272