

Friederun Pleterski | Renate Habinger

Vom  
**LUXUS**  
*des Einfachen*

Christian Brandstätter Verlag

159.31

# inhalt

## Im Paradies

- 10 Der Garten Eden
- 13 Willkommen in Balkonien
- 14 Tipps: Kräuter konservieren
- 16 Auf gute Nachbarschaft
- 17 Paradiesäpfel und andere Birnen
- 19 Gemüse einfach & gut: Tipps & Rezepte
- 20 Die gute alte Zeit
- 22 Fernweh
- 24 Asketen
- 25 Anders Reisen
- 27 Vom Sabbat zum Sabbatical
- 29 Shopping in Kakanien
- 32 Das Märchen vom Schlaraffenland

## Luxus

- 36 Woher das Wort „Luxus“ kommt
- 38 Der Motor der Wirtschaft
- 39 Die Lust an der Last
- 42 Der Untergang Roms
- 43 Brot und Spiele
- 45 Spielen, so wie früher
- 46 Kluge Erben
- 48 Adam und die Luxusfrau

- 50 Fast nackt
- 52 Tipps: Natürlichkeit schminken
- 54 Erotik und Verschwendung
- 56 Stein und Edelstein
- 59 Süß sind die Freuden
- 60 Süßes macht nicht dick, wenn ...
- 61 Von Koch und Schmarrn: Rezepte
- 64 Das fette Fuchslein
- 65 Festliche Einkehr
- 66 Das beste Brot der Welt
- 67 Standesgemäßer Luxus
- 69 Die wahre Geschichte von König Krösus

## Komfort

- 72 Das Nest
- 74 Wohnkomfort und Weiblichkeit
- 76 Tipps zur Pflege natürlicher Wohnmaterialien
- 78 Der „American Way of Life“
- 80 Mit fremden Federn
- 81 Ornament ist kein Verbrechen
- 82 Die Überlegenheit des Understatements
- 85 Auf großem Fuß
- 86 Die Faszination der Aristokratie
- 87 Stil und Mode

- 88 Gut angezogen: Damenmode
- 90 Gut angezogen: Herrenmode
- 91 Die Sauna am See
- 92 Warme Füße
- 93 Energiesparen und die Bequemlichkeit
- 93 Energiespartipps im Wohnbereich
- 94 Wer auf der Ofenbank sitzen will,  
muss vorher Feuer machen
- 96 Vom Wohnen zum Verwöhnen
- 99 Die Prinzessin auf der Erbse

## Das Einfache

- 102 Einfach kompliziert
- 104 Das Speckbrot
- 107 Sparta und Sybaris
- 108 Kostbares Wasser
- 110 Platons idealer Staat
- 111 Schöne Haut, frohes Gemüt, gesunder Körper
- 111 Tipps: Es ist einfach, etwas für sich zu tun
- 112 Einfache Übungen – große Wirkung
- 113 Sechs einfache Übungen  
zum Kräftigen und Dehnen
- 114 Die zweite Natur
- 115 Handwerkertipps nach der Natur
- 115 Natürliche Grenzen
- 117 Die Klassiker
- 119 Die Shaker und ihre Möbel
- 120 Klassiker der Bekleidung
- 122 Entrümpeln Sie gründlich!
- 123 Die Vielfalt des einfachen Lebens
- 124 Die Freuden des Landlebens
- 126 Socken – selbst gestrickt
- 127 Die Land- und die Stadtmaus
- 128 Nahrung ist Medizin
- 129 Fleischliche Freuden
- 129 Tipps für die einfach  
beste Zubereitung von Steaks

- 131 Frische Fische
- 133 Tipps für die einfach  
beste Zubereitung von Fisch
- 134 Die ursprüngliche Küche
- 135 Armeleutekost für Reiche: Rezepte
- 137 Nudel & Strudel: Rezepte
- 139 Küchengeräte
- 140 Wer einfach lebt, bleibt gesund
- 141 Aus Epikurs Briefen
- 143 Wie die Neandertaler
- 143 Use it or lose it
- 144 Alles in einem Topf: Rezepte
- 144 Tipps: So kriegen Sie den Reis weich
- 147 Freiheit
- 148 Hans im Glück

## Nachhaltigkeit

- 152 Woher der Begriff „Nachhaltigkeit“ kommt
- 154 Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft
- 155 Veränderungen
- 156 Tipps für einen nachhaltigen  
Lebensstil im 3. Jahrtausend
- 159 Der ökologische Fußabdruck
- 159 Das Öko-Ich
- 161 Ein Laib Käse ist der beste Umweltindikator
- 162 Alternativen
- 163 Das ideale Haus
- 165 Vorräte anlegen
- 165 Dörren und Trocknen
- 167 Sterilisieren
- 170 Marmeladen, Konfitüren, Gelees
- 171 Lagern
- 172 Glücklich im Park
- 174 Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose
- 175 Das Märchen vom Schweinehirten
- 176 Autoren & Literaturhinweise