



365 Tage Natur

fühlen
schmecken
entdecken



Anna Carlile



Inhalt

FRÜHLING

Raus in die Natur!	13
Ein Gemüsebeet anlegen	15
Alles sprießt	18
Dinkelsalat mit Frühlingsgemüse	21
Zwiebelgemüse ziehen	23
Gemüse selbst ziehen	25
Kompostieren	27
Hühner halten	29
Bienen anlocken	33
Sprossen ziehen	37
Gehen Sie wandern	39
Ein Lagerfeuer errichten	43
Stockbrot mit Mohn und Rhabarberkompott	47
Einen Kranz aus Wildblumen flechten	51
Eine Miniblumenpresse basteln	55
Den Sonnenaufgang betrachten	57
Ihren Lieblingsplatz finden	59
Pflanzen aus Stecklingen ziehen	61
Blütenzweige für drinnen	63
Samenbomben	65
Auf einen Baum klettern	67

SOMMER

Barfuß gehen	73
Eine Schaukel bauen	75
Himmelskunde	77
Die Wolken deuten	79
Permakultur	83
Kräuter ziehen	89
Kräutertees zubereiten	91
Einen Blumenstrauß binden	93
Natürliche Duftsprays herstellen	99
Ein Avocadobäumchen großziehen	101
Tomaten: alte Sorten anbauen	103
Tomatensalat mit Pfirsichen	105
Ein Terrarium anlegen	107
Steine bemalen	113
Sammeln	117
Heidelbeer-Dinkel-Wähe mit Mandelmilchcreme	119
Picknicken	123
Mobile aus Fundstücken	125
Waldeinsamkeit	129
Meditieren	131

HERBST

Den Regen riechen	137
Einen Garten mit heimischen Pflanzen anlegen	141
Vögel beobachten	143
Vögel anlocken	145
Naturfotografie	147
Saatgut gewinnen	149
„Mundraub“	151
Einkochen und einlegen	153
Buchweizencrêpes mit Birnen und Feigen	157
Essbare Wildkräuter sammeln	163
Rote-Bete-Gnocchi mit Brennesselpesto	165
Rad fahren	171
Einen Drachen bauen	173
Ton stechen	175
Tongefäße	177
Mit Blättern drucken	183
Den Sonnenuntergang beobachten	185
Die Mondphasen	187
Blick in den Sternenhimmel	191
Astronomische Navigation	193

WINTER

Schneespaaziergang	197
Einen Traumfänger basteln	201
Zimmerpflanzen als Luftfilter	203
Knotenkunde	209
Blumenampel aus Makramee	213
Pastinaken-Apfel-Suppe mit Estragon und Pastinakenchips	215
Pilze züchten	221
Seile und Kordeln drehen	223
Einen Korb flechten	225
Vogelnest	229
Pflanzenfarben gewinnen	233
Filzkugeln	235
Zweige bemalen	237
Energiekugeln	241
Ausblick	243
Danke	245
Anhang	246