

ELEANOR OZICH

The Art of Simple

REZEPTE UND IDEEN FÜR
EIN ENTSPANNTES LEBEN

Aus dem Englischen von Dieter Fuchs

Verlag Freies Geistesleben



Inhalt

Verändern 7

Erwachen 11

- Mit der Sonne aufstehen 13
- Erinnern 19
- Wecken Sie Ihre Sinne 21
- Abschalten 29
- Morgenseiten 31
- Lächeln Sie sich im Spiegel an 33
- Die Langsamkeit von Tee 35

Reinigen 71

- Hautreinigung und -pflege 73
- Wäschewaschen kann schön sein 87
- Umweltfreundliches Putzen 95

Vereinfachen 39

- Womit beginnen? 40
- Einfache Gewohnheiten für ein
übersichtliches Zuhause 42
- Sich ins eigene Zuhause verlieben 45
- Ideen für ein «neues» Zuhause 46
- Siebenundzwanzig Dinge bewegen 49
- Innenbegrünung 51
- Regale verschönern 53
- Ein minimalistisches Schlafzimmer 55
- Ein klares, helles Badezimmer 57
- Eine einfache Küche 61
- Die Einkaufsliste vereinfachen 65

Wertschätzen 105

- Eine Auszeit zum Tagträumen 107
- Der Rhythmus des Kochens 109
- Essen im Kreis der Familie 111
- Freude an Süßem 115
- Freundschaften pflegen 121
- Rendezvous zu Hause 123
- Frisches aus dem eigenen Garten 129
- Einen ruhigen Ort finden 133
- Vom Zauber der Musik 135
- Würdigen, was man hat 137
- Schöne Blumen 139
- Ausschau halten und finden 141
- Blumen und Blüten –
 - ein kleiner jahreszeitlicher Überblick 143
- Ein romantisches Sträußchen 145

Erkunden 147

- Bewegung tut gut 149
- Bauernmärkte 150
- Die Nachbarschaft erkunden 153
- Tagesausflug 155

Teilen 163

- Den Tisch decken 165
- Ein bisschen Charme 167
- Servietten? Ja, bitte! 169
- Stimmungsvolles Licht 171
- Ein einfaches jahreszeitliches Menü 173

Erholen 191

- Eine Kerze anzünden 193
- Abendliche Rhythmen für die Kleinen 195
- Etwas Langsamkeit 197
- Ein Baderitual 199
- Aufschreiben 205
- Von schöner Nachtwäsche
 - verwöhnen lassen 207
- Ein gemütliches Bett 209

Rezeptregister 220

- Kochen 220
- Reinigen 221
- Pflegen 221

Rezeptregister

Kochen

A

Apfel-Cider mit Gewürzen 212

Aubergine mit Kräutern 180

B

Blattsalat, gut angemacht 178

Brathuhn mit Weißwein, Basilikum
und Tomaten 176

Buttermilch-Crêpes mit Honigerdbeeren 24

Buttertee 36

F

Fisch in Mandel-Polenta-Mantel 124

G

Glückskakao 214

H

Haselnuss-Torte mit Bitterschokolade
und Dörripflaumen 116

J

Joghurt-Dinkel-Törtchen mit Pflaumen
und Boysenbeeren 158

Johannisbrot-Feigen-Vanille-Shake 16

K

Käseplatte 187

Kamillentee mit Honig
und Nussmilch 216

Knoblauch-Bohnen-Hummus 156

L

Linsensalat mit Kräutern, Lachs
und eingelegter Zitrone 130

M

Mango-Limetten-Minz-Smoothie 14

O

One-Pot-Pasta 68

P

Paprika mit Rosmarin und Chorizo 112

Pistazienkuchen mit Lemon Curd 182

S

Sesam-Ahorn-Müsli mit goldbraunen
Beeren 22

Süßkartoffel-Pfannkuchen, würzig 26

Z

Zitronen-Honig-Vanille-Mousse
mit Brombeerkompott 118

Reinigen

A

Allzweckreiniger mit Grapefruit
und Limette 96

B

Bodenreiniger mit Mandelöl 100

F

Fensterreiniger mit Süßorange
und Zitrone 98
Feuchttücher fürs Baby 82

G

Geruchsentferner 90

H

Holzreiniger 100

K

Kissenspray mit Kamille und Zitrone 210

I

Insektenschutz 84

L

Leinenwasser mit Vanille- und Rosenduft 92
Lufterfrischer 96

R

Reinigungspaste 99
Rostentferner auf Schwarzteebasis 99

T

Teebaumölspray gegen Schimmel 102
Toilettenreiniger 98

W

Waschpulver 90
Weichspüler 90

Pflegen

B

Badesalz mit Kokosmilch und Vanille 202
Badezusatz mit Haferflocken und Lavendel 200

H

Handseife mit Eukalyptus-Limette 80

G

Gesichtsreiniger mit Kokosöl 74

P

Peelingpaste mit braunem Zucker 76

S

Shampoo mit Apfelweinessig und Honig 78

Z

Zaubernuss-Tönung 74