

Inhalt

Geleitwort von Henning Köhler	7
Der Weg zu diesem Buch	9
Den kindlichen Willen stärken 9	
Einladung.....	10

Juni: Kräuter verarbeiten – «Den Kräutern wohnt ein Zauber inne»	17
---	-----------

Der Kräutergarten 19

*Anlage eines Kräuterbeetes 19 / Die Kräuter-
spirale 19*

Mehrsprachige Liste beliebter Kräuter 21

Das Kräuter-ABC. Eine Auswahl der wichtigsten

Arznei-, Duft- und Würzpflanzen 24

Einjährige Kräuter 24

Zweijährige Kräuter 25

Mehrjährige Stauden 25

Hochbeete für Kräuter 27

Kräuter verarbeiten –

 elementare Erfahrungen für Kinder 28

Der Umgang mit Kräutern 29

Kräuterrezepte 30

*Gartenkräuterbutter 30 / Gundermann-
kräuterbutter 30 / Gartenkräuterquark 30 /
Wildkräuterquark 30 / Kräuteröl 30 /
Kräutersalz 30 / Kräuterpfannkuchen 31 /
Frischkäse mit Wildkräutern 31 /
Grünkern-Wildkräuter-Brotaufstrich 31 /
Rhabarber-Gundermann-Marmelade 31 /
Erdbeeren mit Salbei 31 / Holunderblütensaft 31 /
Holunderblüten-Himbeeressig 31 / Rosenessig 31 /
Rosenzucker 32 / Wildgemüsesalat 32 /
Salbei- oder Brennnesselmäuse 32 /
Wildgemüseeeintopf 32 / Hustentee 32 /
Spitzwegerich-Hustensaft 32 / Zwiebel-
Hustensaft gekocht 32 / Zwiebel-Hustensaft
ungekocht 32 / Ringelblumensalbe 33 /
Salbei-Halsbonbons 33 / Tee 33*

Weiterführende Literatur 33

Juni: Schmetterlinge züchten – «Gaststube für Verwandlungskünstler»	35
Lasst uns Raupen in Pflege nehmen! 36	
Wo bunte Falter sich gern aufhalten 36	
Schmetterlinge – Sinnbilder für Schönheit 37	
Vom kleinen Vielfraß zum gaukelnden Flugkünstler 38	
Schmetterlingszuchtkäfig 42	
Weiterführende Literatur 43	

Juli: Wasser, Erde, Luft und Feuer – «Jedem sein Element»	45
Das Element Wasser	48
Die Liegebrücke 49	
Spieleiche und Wasserläufe 50	
Wasser – Lebensmittel und Lebensvermittler 55	
Eine Zukunftsvision 55	
Das Element Erde.....	58
Das Element Luft	61
<i>Riesenseifenblasen 61</i>	
Über bewusstes Hören 63	
Das Element Feuer.....	65
Eine einfache Feuerstelle 66	
Der Bau eines Erdofens 69	
Lehmofen mit Weidenflechtwerk 70	
Backofen aus Lehmkugeln 72	
Tonbrennofen mit Holzbefuerung 73	
Anmerkungen zur allgemeinen Aufsichtspflicht und Sicherheit.....	74
Weiterführende Literatur 75	

August: Vom Korn zum Brot –	
«Von der Kunst, ein Eigenbrö(d)tler zu sein»	77
Vollwerternährung – zum Wohl von Mensch	
und Natur	82
Unser täglich Brot gib uns heute	83
<i>Tischsprüche</i>	<i>84</i>
Eine Esskultur pflegen	85
Vom ganzen Korn zum feinen Mehl. Wie unsere	
Vorfahren mit Getreide umgingen	87
<i>Sauerteigbrot</i>	<i>87</i>
Getreiderezepte	90
<i>Zubereitung der verschiedenen Getreidearten als</i>	
<i>ganzes Korn: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer,</i>	
<i>Dinkel</i>	<i>90 / Hirsebrei</i>
<i>90 / Brot und Brötchen für den</i>	
<i>Kindergarten</i>	<i>90 / Fladenbrot</i>
<i>91 / Stockbrot</i>	<i>91 /</i>
<i>Grundteig für Obstkuchen, Brezeln, Kleingebäck</i>	
<i>und Pizza</i>	<i>91</i>
Die Pfannkuchenmühle	94
Weiterführende Literatur	95
	Vielen Dank! 96
	Quellenangaben 98
	Kontaktadresse 98
	Die Autorinnen 99
	Inhaltsübersicht über alle vier Bände. 100