

Inhalt

- 6 VORWORT
- 7 KOCHEN, BRATEN, BACKEN IN DEN WANDLUNGSGEFÄßEN
- 7 DER KESSEL DER WIEDERGEURT
- 8 OPFERKESSEL UND AHNINNEN DES KOCHTOPFES
- 9 DER OFEN IST DIE MUTTER
- 9 DAS HEILIGE FEUER
- 10 WANDLUNG DURCH DIE NAHRUNG
- 11 FLEISCH FÜR DIE SCHUTZGOTTHEITEN
- 12 FISCH FÜR DIE RÜCKBINDUNG
- 12 KORN FÜR DIE BEWAHRENDE KRÄFTE
- 12 FRÜCHTE FÜR DIE REIFE UND FÜLLE
- 13 GEMÜSE FÜR DAS SENSIBLE DIFFERENZIERUNGSVERMÖGEN
- 13 KRÄUTER UND GEWÜRZE FÜR DAS LEBENSELEXIER
- 13 INNERE UND ÄUßERE OPFERGABEN –
DIE ZUBEREITUNG DES FESTMAHLS ALS TEIL DES RITUALS
- 14 SEGNE DEN SPEISEN NACH BUDDHISTISCHER TRADITION
- 14 SEGNE DEN SPEISEN NACH INDIANISCHER TRADITION
- 15 KOCHEN FÜR DIE JAHRESKREISFESTE
- 15 KEINE ANGST VOR BRATEN
- 16 BEIZEN
- 16 PORTIONEN BEMESSEN
- 17 GARZEITEN
- 17 KALENDER FÜR DIE JAHRESKREISFESTE
- 18 YULE – WINTERSONNENWENDE
- 34 IMBOLC – LICHTMESS
- 46 OSTARA – TAGUNDNACHTGLEICHE IM FRÜHLING
- 60 BELTANE – WALPURGISNACHT
- 74 LITHA – SOMMERSONNENWENDE
- 86 LUGNASAD – LAMMAS – KORNFEST – SCHNITTFEST
- 104 MABON – TAGUNDNACHTGLEICHE IM HERBST – ERNTEDANK
- 118 SAMHAIN – AHNENFEST
- 134 ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS