

Obsah

.....

Předmluva: Povšimnutí 13

Tvořit a vyrábět

Průvodce nápady 17

LEDEN

Máma: Dovnitř a ven, ven a dovnitř 21

Táta: Sněhová bouře 23

Krémová bramborová polévka 27

Zimní nákrčníky 31

Lapač slunce 35

Pěstování bylinek 37



ÚNOR

Máma: Ať si hrají 43

Táta: Únorové tání 46

Pytlík na kapesníky 49

Výhonky ve sklenici 55

Vyléčte se sami 59

Napište rodinné sdělení 62



BŘEZEN

- Máma: První den 67
 Táta: Na prahu 70
 Plstěné nádoby na poklady 73
 Skleník 76
 Rozumějte zvířatům 79
 Zeptejte se proč 82



DUBEN

- Máma: Přílet ptáků 87
 Táta: Svítání 90
 Taška přes rameno 93
 Přírodní zápisníky 99
 Krmítko pro ptáky 102
 Vítání ptáků 105



KVĚTEN

- Máma: Na pozemku 111
 Táta: Žijeme blízko moře 114
 Krém na ruce s výtažky květin 117
 Jídlo z „plevele“ 121
 Náš herbář 124
 Kvetoucí větve 126



ČERVEN

Máma: Dům u moře 131

Táta: Letní místo 134

Piknikový kapsář 137

Piknikové saláty 139

Máme piknik 145



ČERVENEC

Máma: Sledujte je 151

Táta: Dětská hra 154

Odpuzovač hmyzu 156

Táborový polštář pro sladké sny 159

Letní smoothies 161

Táboření 163



SRPEN

Máma: Ponoření 169

Táta: Patříme sem 172

Muffiny s lesním ovocem 175

Pytlík na muffiny 177

Klenot příroda 181



ZÁŘÍ

Máma: Sním o rajčatech 187

Táta: Svátek práce 189

Zápisky ze sklizně 191

Soule-Sa Salsa 193

Máme zavařovací párty 195



ŘÍJEN

Máma: V objetí tmy 201

Táta: Společná země 203

Přírodní razítka 207

Šňůra z listů 211

Vyjděte si na procházku 216



LISTOPAD

Máma: Vytvoření života 221

Táta: Děkuji 223

Přírodní papír 225

Ovesný chléb na každý den 229

Používání přírodních barviv 233

Povzbuzující meditace 237



PROSINEC

Máma: Dílo domova 245

Táta: Konec roku 248

Stojan na pohlednice 251

Ozdoby ze včelího vosku 255

Oslava slunovratu 259

Poděkování 263

Přispěvatelé 265

Doporučená literatura 267

