

## 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 listí 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

*Příspěvatelé* 265

*Doporučená literatura* 267

