



NORMAN GLATZER
VANESSA BRAUN



WILDE WUNDER



VOR DER HAUSTÜR-
DER NATURKALENDER
2023



VON DEN
AUTOREN DES
BESTSELLERS
»MITTENDRIN
IM DRAUßEN«

allegria



JUDASOHR

Jetzt bloß nichts Falsches sagen, denn im Winter haben Sträucher Ohren! Wer reinen Herzens erntet, wird mit einem ausgesprochen gesunden Vitalpilz belohnt.

FICHTENHARZ

Mit verräuchertem Fichtenharz wird jeder Raum zu einem Tempel der Gemütlichkeit. Über die ätherischen Öle freuen sich des Winters auch die Atemwege.



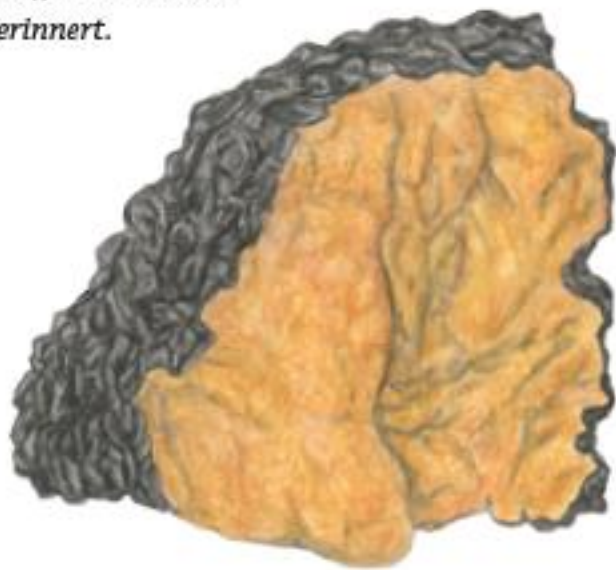
LÖWENZAHN

Die Wurzeln des Löwenzahns sind ein tonisierendes Bittergemüse. Ob als Salat, Ofengemüse oder geröstet als Tee – unterirdisch und bitter macht überirdisch und fitter!



CHAGA

Aus diesem Vitalpilz lässt sich ein köstliches Heißgetränk herstellen, dessen Geschmack an Kakao, Kaffee und Vanille erinnert.



VOGELMIERE

Dieses zierliche Wildkraut enthält so viel Eisen, dass man es schon fast mit einem Magneten sammeln könnte. Schmeckt allerdings nicht nach Eiffelturm, sondern nach Erbsen.

JANUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	MI	DO	FR	SA	SO

- Brunnenkresse
- Goldnessel
- Gänseblümchen
- Tripmadam
- Engelwurz
- Rotrandiger Baumschwamm



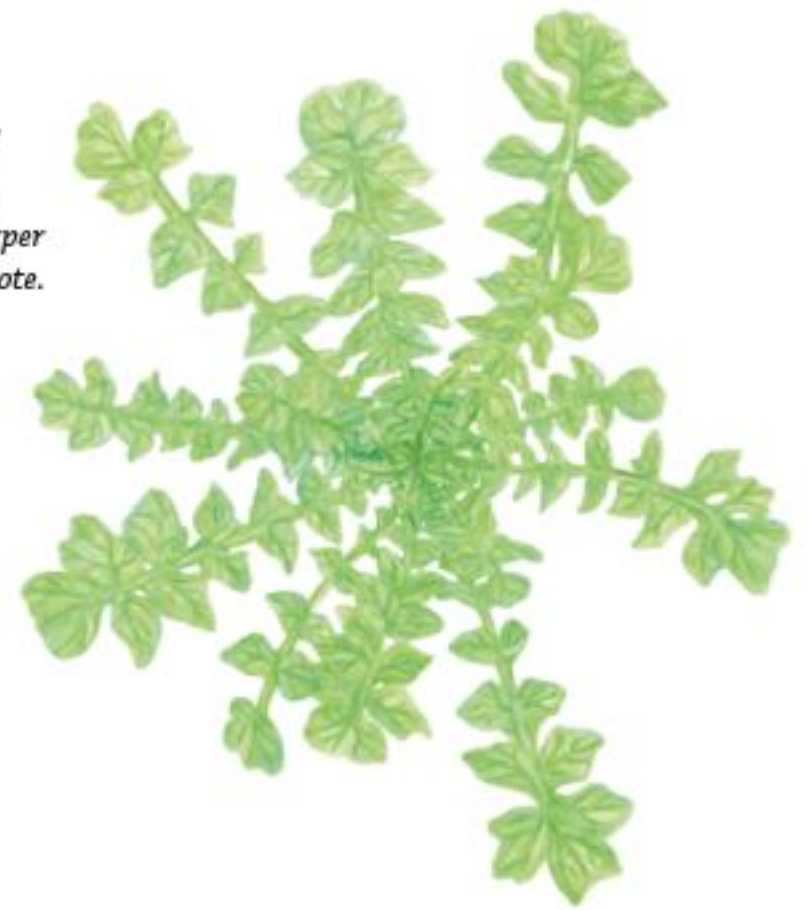


FELDSALAT

Auf Wiesen wächst der Feldsalat jetzt in großer Zahl. Seine vielen Vitamine und sein knackiges Grün bringen einen Vorgeschmack auf den Frühling.

HIRTENTÄSCHEL

Die Blätter dieser Wildpflanze sind eine exzellente Wahl für den Salat. Sie pusten den Winter aus dem Körper und hinterlassen eine leichte Senfnote.



PURPURROTE TAUBNESSEL

Diese äußerst früh blühende Pflanze steckt voller Mineralstoffe. Ihr pilziger Geschmack passt auch gut in die warme Küche.



FICHTENZAPFENRÜBLING

Das Sammeln dieser winzig kleinen Pilze ist eine höchst meditative Angelegenheit. Wer einen guten Suppenpilz und die Erleuchtung sucht, wird hier fündig.



SCHARBOCKSKRAUT

Bock auf Scharbock? Dann jetzt zugreifen, bevor es zu spät ist. Hier gibt es massig Vitamin C und Flavonoide zu holen.

FEBRUAR

MO	DI	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	MI	DO	FR	SA	SO

- Rainkohl
- Tellerkraut
- Bitteres Schaumkraut
- Bachbunge
- Milzkraut
- Klettenlabkraut





SPITZAHORNBLÜTEN

Flower Power wächst jetzt an Bäumen.
Spitzahornblüten bringen blumige Vibes
in jeden Frühlingssalat.



LUNGENKRAUT

Das Lungenkraut gurkt gerne bunt herum.
Die Blüten dieser nach Gurke schmeckenden
Pflanze können ihre Farben wechseln.

BÄRLAUCH

Mit seinen ätherischen Ölen ist
der Bärlauch die ultimative Früh-
jahrsputzpflanze. Fermentiert
und püriert gibt er eine haltbare
probiotische Würzsoße. Sag ciao
zum Winter!



MORCHELBECHERLING

Sein Duft nach Chlor ist ungewöhnlich und macht
aus dem Auwald ein olfaktorisches Freibad.
Gekocht schmeckt dieser Frühlingspilz allerdings
nach vorzüglichster brauner Soße.



MÄRZVEILCHEN

Die lieblichen Blüten des Märzveilchens
schmecken nach Frühlingsextase. Besonders
gut sind sie getrocknet im Tee oder zu Sirup
verarbeitet.

MÄRZ

MO	DI	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	SA	SO

- Sauerampfer
- Huflattich
- Klettenlabkraut
- Wiesenlabkraut
- Pfennigkraut
- Spitzmorchel





JAPANISCHER STAUDENKNÖTERICH

Die Triebe dieser Pflanze erinnern optisch an Spargel und geschmacklich an Rhabarber. Das in ihnen enthaltene Resveratrol macht mindestens unsterblich.

BUCHENKEIMLING

Jetzt ist es wieder an der Zeit, ganze Bäume zu verschlingen: Wenn die Bucheckern keimen, wird der Waldboden zum Sprossenglas.



HOPFENSPITZEN

Geboren, um zu schmecken. Außerdem wachsen die Hopfenspitzen schneller, als man sie essen kann.



GAMANDER-EHRENPREIS

Erkältung? Ehrenpreis. Rheuma? Ehrenpreis. Staubsauger kaputt? Ehrenpreis. Diese Wildpflanze wurde in der Naturheilkunde früher gegen so gut wie alles eingesetzt. Doch Vorsicht: Überlieferungen nach kann die Ernte vom »Gewitterblümchen« Blitz und Donner heraufbeschwören.



MORCHELN

Die Speisemorchel ist eine Offenbarung, sie schießt mit Liebespfeilen auf die Zunge. Bei so viel Umami tanzen die Geschmacksknospen den Cha-Cha-Cha.

APRIL

MO	DI	MI	DO	FR	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- Löwenzahn
- Sklerotienporling
- Gundelrebe
- Giersch
- Weißdorn
- Lindenblätter





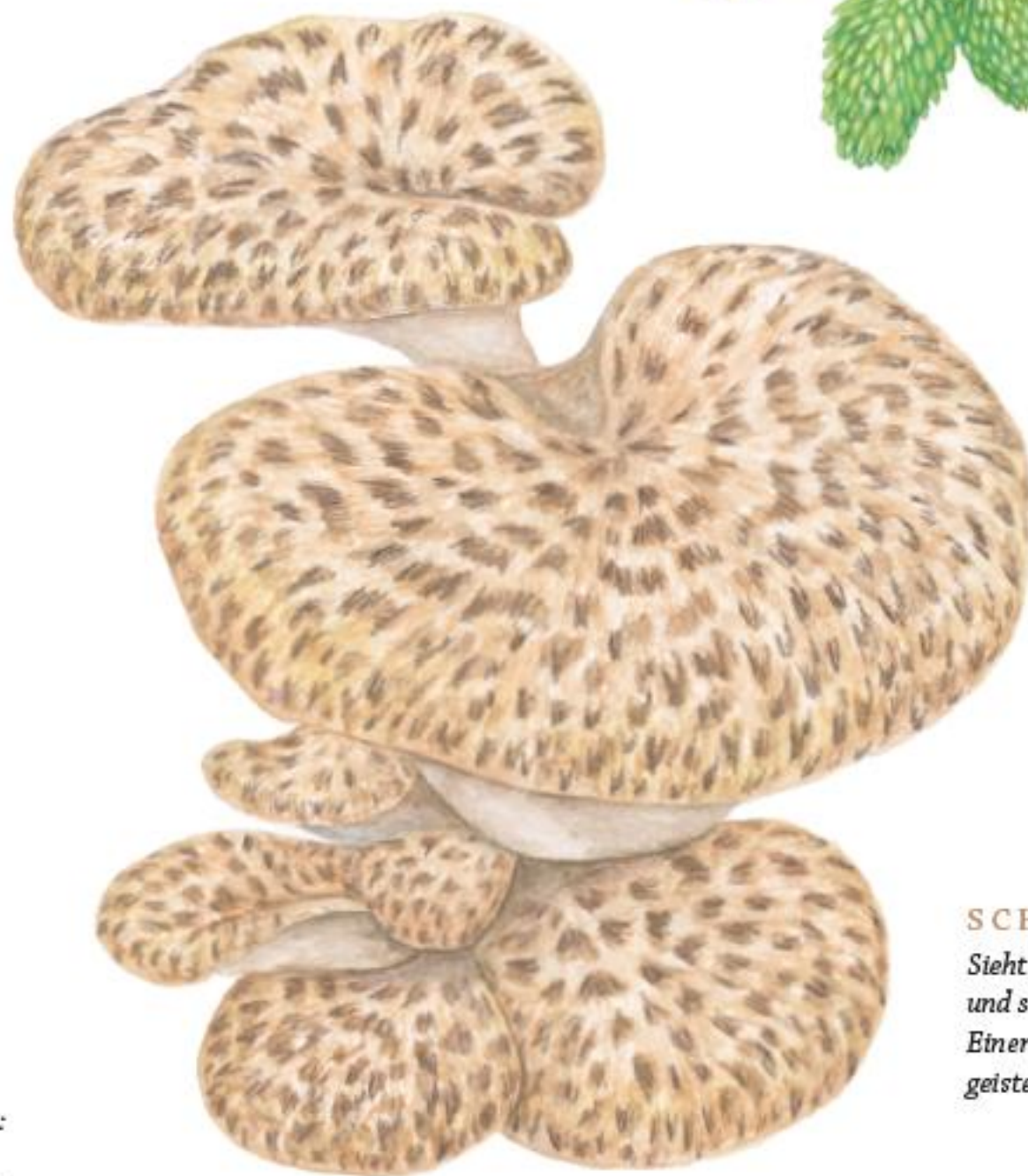
WALDMEISTER

Oh, dieses Odeur, zum Niederknien! Ein Mai ohne Waldmeister wäre eher so ein »Meh«! Egal ob im Sirup oder Sorbet, diese alte Zauberpflanze macht einfach gute Laune.



FICHTENTRIEBE

Das junge Grün der Fichte hat einen erfrischend zitronigen Waldgeschmack. Besonders gut schmecken die Maiwipfel im Pesto. Aber auch in Essig eingelegt wird aus ihnen ein unvergessliches Antipasto.



SCHUPPIGER PORLING

Sieht aus wie ein Fasan, duftet nach Melone, und schmeckt hervorragend in Tomatensoßen. Einer Legende nach benutzen manche Baumgeister diese Pilze als avantgardistische Sessel.

MAIPILZ

Dieser Pilz kann Hexenringe mit mehreren Metern Durchmesser bilden. Doch bitte keinen Kuchen damit backen: Er duftet zwar nach Mehl, aber sollte dennoch besser scharf angebraten werden.



KIEFERNPOLLEN

Der Kiefernpollen aus den männlichen Blüten ist eine Vitaminbombe der Extraklasse. Das in ihnen enthaltene Testosteron macht sie besonders interessant für alle angehenden Berserker.



MAI

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	DO	FR	SA	SO

- Kriechender Günsel
- Käppchenmorchel
- Kl. Habichtskraut
- Frauenmantel
- Knoblauchsrauke
- Waldziest

