



JAHRESZEITEN
KALENDER



FEIERTAGE | FESTE

WONNEMONAT MAI

- **TANZ IN DEN MAI | MAIBAUMSTELLEN & WALPURGISNACHT | 30. APRIL - 1. MAI**
- **1. MAIFEIERTAG**
- **EISHEILIGEN | 11.-15. MAI & „KALTE SOPHIE“ | 15. MAI**
- **TAG DER FAMILIE | 15. MAI**
- **WELTBIENENTAG | 20. MAI**
- **MUTTERTAG | 2. SONNTAG IM MAI**
- **CHRISTI HIMMELFAHRT & VATERTAG | 40 TAGE NACH OSTERN**
- **PFINGSTEN | 50 TAGE NACH OSTERN**
- **„GOLDENER SONNTAG“ | SONNTAG NACH PFINGSTEN**



INSPIRATION

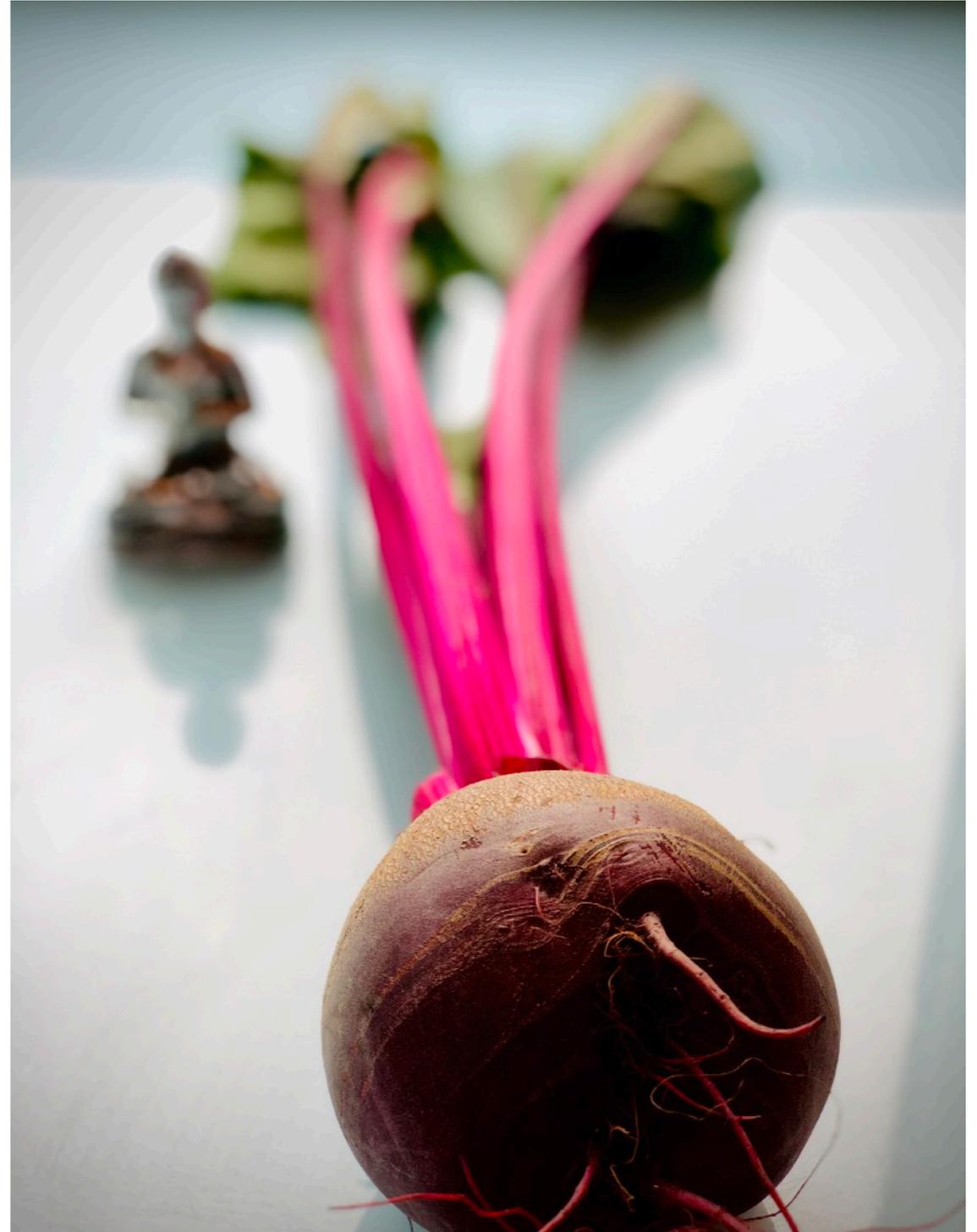
- Der Wonnemonat Mai bringt uns frühlingshafte Düfte und frische Noten für unsere Geschmacksknospen. Traditionell hält der Mai einige Festlichkeiten und kulinarische Höhepunkte für uns bereit. Wir freuen uns auf eine Fülle prachtvoller Natur und leckerer Speisen.
- Beim Tanz in den Mai wird mit dem erntereifen WALDMEISTER die MAIBOWLE serviert.
- Es gibt auch schon die ersten ERDBEEREN, die geschmacklich den RHABARBER wunderbar ergänzen.
- Jetzt ist die beste Zeit, um vitalstoffreiche WILDPFLANZEN und HEILKRÄUTER zu pflücken. Die Auswahl an frischem Grün und essbaren Blüten für abwechslungsreiche GRÜNE SMOOTHIES, Wildkräutersalate und -suppen ist groß.
- Der Mai eignet sich bestens zum Sammeln von Teekräutern für den Wintervorrat.
- Farbenfrohe Stiefmütterchen und andere essbare Blüten wie Gänseblümchen können unsere Speisen zieren.
- Vielerorts gibt es PFINGSTFESTE mit leckeren Speisen. In einigen Gegenden hat die sog. „PFINGSTMILCH“ Tradition, eine Milchsuppe mit vielen Mandeln und Eiern, und in vielen Teilen Deutschlands findet man die Pfingstbrezel auf dem Menüplan.
- Der HOLUNDER steht in den Startlöchern und wird bald seine wohlduftenden weißen Blüten öffnen. In Teig ausgebacken schmecken sie aromatisch als Holunderblüten-Küchlein, als Sirup eingekocht verfeinern sie Limonaden und Cocktails.

GEMÜSE & OBST

- Kopfsalat
- Eichblattsalat
- Novita
- Lollo Rosso
- Rucola
- Bärlauch
- Frühlingszwiebeln
- Bundzwiebeln
- Rispentomaten
- Cocktailtomaten
- Minigurken
- Paprika
- Kohlrabi
- Pak Choi
- Radieschen
- Rettich
- Mairübchen
- Rote Rüben
- Spargel
- Spinat
- Mangold

WILDKRÄUTER

- Angelika
- Baldrian
- Beifuß
- Brennnessel
- Brombeere
- Echte Kamille
- Ehrenpreis
- Frauenmantel
- Gänseblümchen
- Gänsefingerkraut
- Gemeiner Beinwell
- Gemeiner Efeu
- Giersch
- Gundermann
- Hirtentäschel
- Huflattich
- Hundsrose
- Johanniskraut
- Knoblauchsrauke
- Lindenblüten
- Löwenzahn
- Mariendistel
- Nachtkerze
- Nelkenwurzblätter
- Pfennigkraut
- Ringelblume
- Rotklee
- Sauerampfer
- Schafgarbe
- Schlangenknöterich
- Schlehe
- Schwarzer Holunder
- Spitzwegerich
- Vogelmiere
- Waldmeister
- Weißdorn
- Wiesenknopf
- Wilder Hopfen
- Außerdem Tannenspitzen /
Maiwipferl
- zarte Haselnussblätter,
Birkenblätter und Ahornblätter



Text & Photos von Michaela Tinapp „Mix dir Freude.de“