

## Presstext

„Im Flow mit den Jahreszeiten“ bietet eine inspirierende Reise zu einem bewussteren und entschleunigten Leben im Einklang mit der Natur. Begleitet von wunderschönen Illustrationen liefert das Buch wertvolle Tipps, wie man die täglichen Gewohnheiten auf den Rhythmus der Jahreszeiten abstimmen und dadurch innere Harmonie und Zufriedenheit finden kann.

Von der herbstlichen Beetpflege, einem Tee zur Wintersonnenwende, über frühlingshaften Inspirationen für die Seele bis zu einem leckeren Rezept für Sommer-Chutney: Jedes Kapitel widmet sich einer Jahreszeit und bietet einfache Anleitungen, Achtsamkeitsübungen, saisonale Rituale und Rezepte sowie kreative DIYs und Tipps zur Ernährung, um jede Jahreszeit und ihre Besonderheiten zu genießen und zu feiern. Eine Quelle der Inspiration und für mehr Wohlbefinden, egal wie die Welt vor der Tür aussieht.



**Tiffany Francis-Baker**, Autorin und Illustratorin, lebt mit ihrer Familie auf einer kleinen Farm in den South Downs, im südenglischen Hampshire. Inspiration für ihre Bücher schöpft sie aus der Natur, für deren Erhaltung sie sich als Mitglied des Hampshire Wildlife Trusts einsetzt. Zudem ist sie Mit-

glied der British Horse Society und engagiert sich als Schutzbeauftragte im örtlichen Nationalpark.

**KNESEBECK**  
Das besondere Buch



**Tiffany Francis-Baker**

## Im Flow mit den Jahreszeiten

*Achtsam, neugierig und kreativ*

Gebunden, 256 Seiten,  
durchgehend farbig illustriert  
aus dem Englischen von Kathrin Köller  
Preis € 25,00 [D] 25,70 [A]  
ISBN 978-3-95728-928-5  
Erscheinungstermin 27. Februar 2025

[www.tiffanyfrancisbaker.com](http://www.tiffanyfrancisbaker.com)

Instagram: [@tiffany.francis](https://www.instagram.com/tiffany.francis)

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor:innenfoto sowie bis zu drei der folgenden Doppelseiten bzw. die dort gezeigten Illustrationen (sowie die ggf. dazugehörigen Anleitungen oder Rezepte) zum Abdruck freigegeben: S. 18-19, S. 48-49, S. 128-129, S. 134-135, S. 136-137, S. 138-139, S. 152-153 (Federn), S. 172-173, S. 192-193, S. 200-201, S. 236-237.

## **Pressebilder**

### **Tiffany Francis-Baker: Im Flow mit den Jahreszeiten**

18.9 x 24.6 cm, gebunden, 256 Seiten mit 232 Illustrationen

Übersetzt von: Kathrin Köller

ISBN 978-3-95728-928-5

Auf Wunsch senden wir Ihnen gern Druckdaten. Bis zu insgesamt drei Doppelseiten bzw. der dort gezeigten Illustrationen (sowie die ggf. dazugehörigen Anleitungen oder Rezepte), ein Autor:innenfoto sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.

Im Rahmen eines TV-Beitrags können Sie gern mehr Bilder verwenden. Sprechen Sie uns dazu gerne an!

Für Online-Besprechungen sind bis zu acht der Pressebilder in niedriger Auflösung freigegeben.

#### **Copyright:**

**Tiffany Francis-Baker/Knesebeck Verlag**

## Dies ist dein Buch

Wer gern mehr im Einklang mit der Natur leben möchte, dem kann dieses Buch ein treuer Begleiter sein. Im besten Fall ist es zugleich Information und Inspiration. Es versorgt dich mit Ideen, wie du die Jahreszeiten auf ganz eigene Weise feiern kannst. Es gibt kein richtiges oder falsches Leben im Rhythmus der Jahreszeiten, und es sieht für jeden anders aus. Wenn du dir unsicher bist, wie du anfangen sollst, folge dem Jahresrad in seinen Umdrehungen. Beginne in der Jahreszeit, in der du dich gerade befindest. Jede Jahreszeit ist gleich gut, um mit dem naturverbundenen Leben zu beginnen. Das Jahresrad startet im Herbst (strat in Januar, wie der gregorianische Kalender), da der Herbst die Zeit des Neuanfangs ist, die Balance zwischen Tag und Nacht. Oder du hast dieses Buch einfach immer griffbereit, sodass du jederzeit eintrau-

chen kannst, wenn du eine Portion Inspiration brauchst. Am Ende findet sich außerdem ein Teil mit Anregungen, wie sich Ideen aus den einzelnen Kapiteln in den Alltag integrieren lassen. Blättere durch jedes Kapitel und schaue, was dich am meisten anspricht, egal ob Rezept oder Kunst, eine Gemüsesorte zum Selbstanbau, eine Vogelbeobachtung oder ein Ritual. Wenn du fertig bist, schau dir den Abschnitt »Ressourcen« an und nutze die Tools dort, um dich besser auf den Jahresrhythmus einzu stellen. Du kannst auch deinen eigenen Kalender gestalten oder ein Natur »Journal« anlegen. Auf den Seiten 244 und 249 findest du Ideen dazu. Egal, ob du nur fünf Minuten oder den ganzen Tag zur Verfügung hast, wir sind umgeben von Möglichkeiten, jeden neuen Tag im Hier und Jetzt zu feiern. Ich hoffe, dieses Buch unterstützt dich dabei.



18 Einleitung

## Nahrungssuche in der Natur

In allen Kapiteln finden sich Listen von Lebensmitteln, die du wild sammeln kannst. Vor Tausenden von Jahren, bevor sich die Menschen am Ende der Steinzeit der Landwirtschaft zuwandten, brachten sie sich selbst bei, wilde Tiere zu jagen und Pflanzen zu sammeln. Diese Fähigkeiten waren 90 Prozent der Menschheitsgeschichte lang überlebenswichtig. Nachhaltig und respektvoll betrieben, ist das Sammeln von Wildpflanzen auch heute noch sehr umweltschonend, da keine Chemikalien, Pestizide und Einwegverpackungen anfallen. Die Pflanzen sind Saisonprodukte, organisch, und es gibt keinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck durch Transport. Und das Beste daran ist, dass die Nahrungssuche in der Natur kostenlos

und für alle zugänglich ist, egal ob man auf dem Land oder in der Stadt lebt. Doch gute Sammler:innen handeln auch ethisch: Pflücke nur so viel, wie du wirklich brauchst, und stelle sicher, dass die Pflanzenpopulation gesund bleibt. Lasse genug für Tiere übrig, mit denen wir die Ressourcen teilen. Denke daran, auf öffentlichen Wegen zu bleiben. Meide Privatgrundstücke und beliebte Hundewanderwege und suche nicht an den Rändern großer landwirtschaftlicher Felder, da diese häufig mit Chemikalien behandelt wurden. Und vergiss nicht, du musst dir 100-prozentig sicher sein, was du isst, bevor du es was isst. Die goldene Regel lautet: Bist du dir unsicher, dann is es nicht.

## Eigenanbau

Im gesamten Buch findest du Hinweise und Tipps, was du wann anbauen kannst. Obst und Gemüse selbst anzubauen, ist nicht nur gut für die Natur, sondern auch für unser Wohlbefinden, denn Gärtnern ist eine hervorragende Möglichkeit, mit Stress und Angst umzugehen. Wir kommen rans an die frische Luft und bewegen uns ein bisschen. Außerdem ist es erhellend, eine Pflanze aus einem Samen heranzuziehen, über Wochen und Monate hinweg zu pflegen, vor allem, wenn sie an-

schließend als Gemüse auf unserem Teller landet. Du brauchst keinen großen Garten, um dein eigenes Obst und Gemüse anzubauen. Eine Fensterbank mit viel Licht oder ein Balkon sind ein guter Anfang. Wer einen Garten mit Beton statt Gras hat, kann jede Menge Topfpflanzen aufstellen. Und sollte keine dieser Optionen möglich sein, frage bei den Kleingartenanlagen vor Ort nach, ob es dort ein Grundstück für dich und deine Familie gibt.

Einleitung 19

**Bild 01**  
Seiten 18-19

Einleitung

## Herbstdekoration

### Jahreszeitenkranz

Vogelbeeren  
Getrocknete Äpfel oder Birnen  
schmitze  
Holunderbeeren  
Herbstblätter

### Regenbogenblatt-Girlande

Sammle eine Auswahl an abgefallenen Blättern, vorzugsweise intakt, mit Stiel und in verschiedenen Farben. Ordne die Blätter auf einer sauberen Fläche in der folgenden Reihenfolge an: lila, rot, braun, orange, gelb, grün. Nimm ein Stielchen und binde alle Blätter in einer Reihe zu einer Girlande.



48 Herbst



### Kiefernzapfenschale

Sammle offene Tannenzapfen in verschiedenen Größen und entferne überschüssige Erde und andere Rückstände. Nimm eine große, schöne Schale und arrangiere die Tannenzapfen lustig darin. Bestreue die Zapfen anschließend mit frischen Kiefernnadeln.



### Eichelkugeln

Sammle frische Eicheln und schüttele sie locker, sodass sich überschüssiger Dreck löst. Nimm einen Bastball, vorzugsweise aus Pappe oder Pappmaché, und einen Topf mit Bastkleber wie PVA oder Mod Podge. Klebe ein Band in einer Schicht als Griff an die Kugel und dann die Eicheln auf die Kugel, bis die gesamte Oberfläche bedeckt ist. Lass das Ganze trocknen. Du kannst oben drauf noch eine Feinschicht Kleber anbringen. Dann glitzert die Oberfläche und die Eicheln halten noch fester.



Herbst 49

**Bild 02**  
Seiten 48-49

Herbstdekoration



## Schutt

Müßige Wintertage, deren Nächte Sturm brachten, angekündigt unter großem Namen, um eine wilde Entrümpelung einzuleiten, Winde, die sich um die gläsernen Haken des immer dunkler werdenden Regens ranken – der Weg ausgehöhlt, rutschig, blockiert von zerbrochener Weide, deren knospiige Äste rotgeboren auf die Kreide fallen, eine Barrikade, die Unbefugte in die Knie zwingt und sie zu kriechen nötigt, wo sie einst aufrecht gingen. Und doch, diese vom Sturm gefällten Bäume klammerten sich an den kalten Boden, verankerten sich durch faserige Wurzeln, vor dem Tode gerettet, und als das Sonnenlicht auf die Erde fiel, halb ertränkt, verwandelten sich diese Barrikaden in Torfbögen: schäumendes Wiederauwachen, die Maiblüte beirrsucht, süß mit dem Klang der Glocken von Cerulean.

Frühling 127

**Bild 03**

Seiten 128-129

Frühling



124 Frühling

## Die Energie des Frühlings

Nach dem langen, kalten Winter wacht die Welt endlich wieder auf. Die ersten Wildblumen sprießen aus dem Boden, Vogelgesang liegt in der Luft, und die meisten Tiere sind mit Dating beschäftigt. Jetzt ist die Zeit für neue Ideen und neues Leben. Die im Winter gesäten Samen keimen. Der Frühling ist eine magische Jahreszeit voller Hoffnung und Möglichkeiten, ein Ausgleich zwischen der Härte des Winters und der Intensität des Sommers.

### Intuition

Was treibt die Zugvögel an? Warum ziehen Schwalben, Zwergsepias, Ziegenmelker und Kuckucke im Frühling durch Europa? Die einfache Antwort lautet: um sich nach Fressen und Nistplätzen umzusehen. Aber woher wissen sie so genau, wann sie wohin ziehen? Wir alle tragen die Kraft der Intuition in uns, auch wenn sie manchmal im Lärm unseres modernen Lebens schwer zu hören ist. Vertraue diesem Frühling auf deinen Instinkt und höre auf Geist und Körper.

### Initiation

Der Frühling steckt voller Leben und Aktivität, aber er ist auch eine Zeit, in der man hart für seine Ziele arbeiten muss. Das Ziel der Gartenvögel besteht jetzt darin, Partnerinnen zu finden und sich fortzupflanzen, um dann ihre ganze Energie darauf zu verwenden, Nester zu bauen, zu singen, Eier zu legen und Küken großzuzüchten. Es ist Schwerstarbeit, die aber auf die Schönste belohnt wird, wenn der Sommer kommt und der Nachwuchs gesund und flügge ist. Nutze du

die Frühlingenergie für deine eigenen Pläne und Projekte. Konzentriere dich und genieße die längeren, helleren Tage. Die Zeit des Planens ist vorbei – jetzt ist Action angesagt.

### Fruchtbarkeit

Zu dieser Jahreszeit paaren sich viele Vögel, Säugtiere und Insekten. Bäume und Blumen erblühen. Der Frühling wird seit jeher mit Fruchtbarkeit und Geburt in Verbindung gebracht, und selbst das alte Frühlings-Fest Ostara ist nach der Göttin der Fruchtbarkeit Iostre benannt. Symbole wie Hasen, Blumen und Eier stehen für die Zeit des Erwachens. Wenn du also ein Projekt in der Schublade hast, ist jetzt die Zeit, es in die Tat umzusetzen. Pflege, gieße und üntze deine Idee. Es gibt nichts Besseres als die Wärme und das Sonnenlicht des Frühlings, um sie zum Blühen zu bringen.

### Balance

Zwischen der langen Winterzeit und der Sommerhitze fungiert der Frühling als Mittler, eine Zeit zwischen Regenschauern und sonnigen, milden Nachmittagen – oft an ein und demselben Tag. Nimm dir Mitte März, zur Tagundnachtgleiche, einen Moment Zeit, um innezuhalten und die harmonische Energie des Planeten zu genießen. Finde inneren Halt, während die Erde sich dreht und Tag und Nacht gleich lang sind. Atme den Duft des frischen, tauchenden Bodens ein. Nimm die Gleichzeitigkeit zwischen deinem inneren Selbst und der Außenwelt wahr. Und wage den großen Sprung in Richtung deiner Träume.

Frühling 135

**Bild 04**

Seiten 134-135

Die Energie des Frühlings

**Bild 05**  
Seiten 136-137

Früchte der Jahreszeit

**Früchte der Jahreszeit**

Siehst du, wie die Insekten aufwachen, die Bäume anfangen zu blühen und die Frösche balzen?



**DUNKLE ERDHUMMEL**  
Sie sind die ersten Hummeln, die im Frühjahr aufwachen und im Zickzack-Flug tief über dem Boden nach Nestern suchen.



**SCHWARZDORN**  
Mit seiner schwarzen Rinde und der weißen, mandelförmigen Blüte ist der Schwarzdorn eine der ersten Heckenarten, die nach dem langen Winter blühen.



**KRABENAPFEL**  
Ein süß duftender, hübscher Baum, von Bienen und anderen Insekten bestäubt und für seine verdrehten Zweige bekannt.

**BÄRLAUCH**  
Der Duft von Bärlauch gehört zum Frühling einfach dazu. Mit seinen langen, elliptischen Blättern und den weißen Blütendolden bedeckt er ganze Waldböden.



**HASENGLÖCHCHEN**  
Diese schönen Blüten blühen in den Wäldern. Sie bilden blaue Teppiche unter den Bäumen und leuchten im Frühlingslicht.



**WEISSBIRKE**  
Entdeckst du die ersten säuerlich grünen Blätter der Weißbirke? Viele Waldvögel fliegen von Ast zu Ast und suchen nach Raupen, um ihre Jungen zu füttern.

**WIESENSCHAUMKRAUT**  
Diese hübschen Blumen, die blühen, wenn der Kuckuck zurückkommt, findet man an feuchten, grasbewachsenen Stellen wie Auen und Flussufer. Sie sind auch bei Orangenzipfelfaltern sehr beliebt.



**AUFBLÜHENDE KNOSPEN**  
An den Zweigen von Esche, Buche, Eiche und Eberesche sprießen neue Knospen, die im Laufe der Saison zu Blättern und Blüten werden.

**FROSCH- UND KRÖTENLAICH**  
Am Ufertrand von Teichen und Bächen kannst du bereits ab Januar Froschläich und lange Krötenläichbänder entdecken.



**BUSCHWINDRÖSCHEN**  
Diese langsam und am liebsten unter schattigen Baumkronen wachsenden Blumen sind ein Anzeichen für alten Wald.

**Was gibt es zu essen?**

Wenn der Winter in den Frühling über geht, erwacht die Welt zum Leben. Plötzlich fühlen sich unsere Küchen mit frischen Produkten aus der Region, wenn auch noch nicht so reichhaltig wie im Sommer. Im Moment blühen die Obstbäume, und die Setzlinge keimen.

Verwöhne dich mit frühlingsfrischen Produkten wie Artischocken, Rote Bete, Grünzeug, neuen Kartoffeln und Salaten, wenn die Tage länger werden und unsere Teller sich mit Farbe füllen und unsere Teller sich mit Farbe füllen.

**MÄRZ**

Artischocken, Brokkoli, Brunnenkresse, Chicorée, Frühlingskohl, Frühlingsgübelein, Karotten, Lauch, Pastinaken, Radieschen, Rhabarber, Rote Bete, Sauerampfer.

**APRIL**

Artischocken, Brunnenkresse, Chicorée, Frühkartoffeln, Frühlingskohl, Frühlingsgübelein, Grünkohl, Karotten, Pastinaken, Radieschen, Rhabarber, Rote Bete, Rucola, Sauerampfer, Spargel, Spinat.

**MAI**

Artischocken, Aubergine, Brunnenkresse, Chicorée, Chili, Erbsen, Erdbeeren, Frühkartoffeln, Frühlingskohl, Frühlingsgübelein, Herblattsalat, Kopfsalat, Kürbis, Meerfenchel, Paprika, Radieschen, Rhabarber, Rote Bete, Rucola, Sauerampfer, Spargel, Spinat.

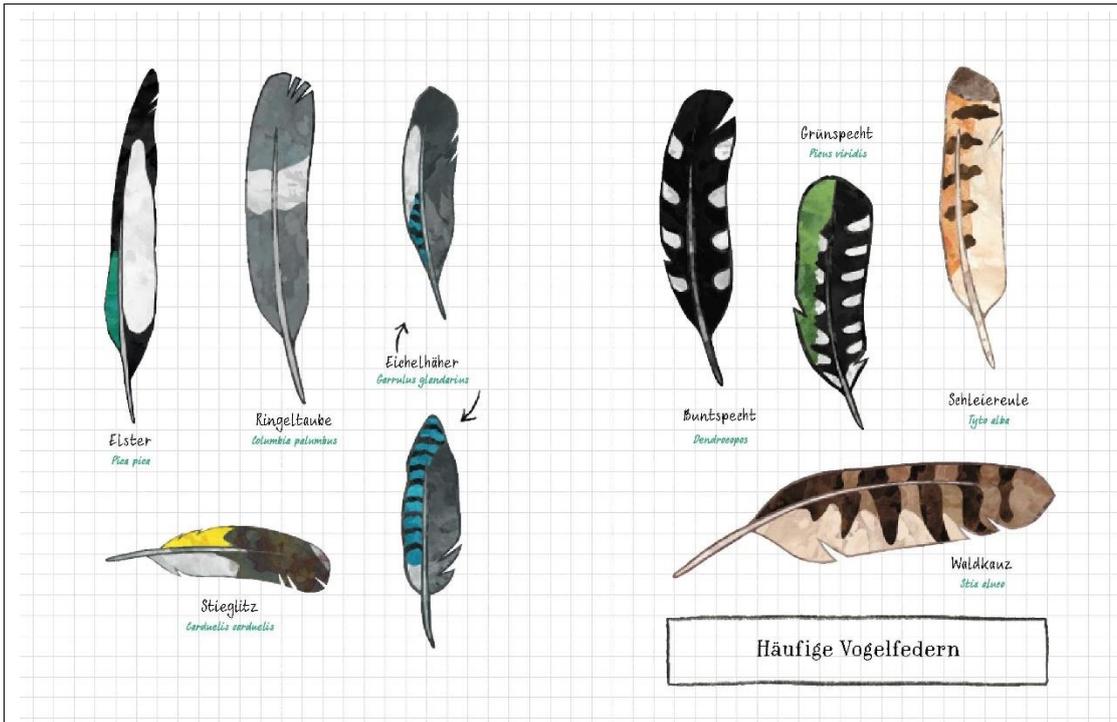


**Bild 06**  
Seiten 138-139

Was gibt es zu essen?

**Bild 07**  
Seiten 152-153

Häufige Vogel-  
federn



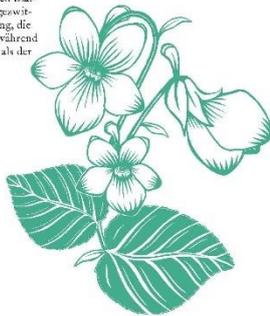
**Bild 08**  
Seiten 172-173

Ein leichtes  
Frühlingsmahl

## Ein leichtes Frühlingsmahl

### Ein leckeres Menü

Erlebe die hellere Hälfte des Jahres mit dieser zarten Kombination aus Anemonen, die die Feinheiten von Frühlingskohl, cremigen Käsesorten, sauren Früchten und duftenden Blumen hervorheben. Diese Gerichte lassen sich gemütlich drinnen genießen, während der Regen gegen die Fensterscheiben prasselt, oder draußen im Garten, wenn einen Nach mittag lang die Frühlingssonne scheint. Serviere einen violetten Chamagnerscocktail, um die Rückkehr der Sonne mit Freunden, Familie, Hunden und anderen lieben Gästen zu feiern. Die letzten langen Winternächte liegen hinter uns. Umgib dich mit grünen Blättern, Wildblumen und Vogelzwitscher und genieße die Hoffnung, die dieser Jahreszeit innewohnt, während jeder Tag etwas länger dauert als der vorherige.



172 Fröhling

**Vorspeise:** Gegrillte Radieschen mit Zitronenschale, Estragon und geschmolzenem Fett  
**Hauptgericht:** Spingellachsen mit Gruyère und Muskatnuss, dazu Braunkresse und Erbsensalat, beträufelt mit Sardressing  
**Dessert:** Zitronen-Poisset mit knusprigen Shorrbread  
**Käse:** Garlic Yog aus Cornwall mit Heferischen, Walnüssen, Bärlauchblättern und Honig  
**Cocktail:** Crème de Violette mit Chamagnier, Zitronensaft und einer Garnitur aus essbaren Blüten



## Was gibt es zu essen?

Der Sommer füllt unsere Teller bis zum Anschlag mit sonnenreife Obst und Gemüse. Wenn du das Glück hast, selbst anbauen zu können, genieße das Spicketzel, wenn Bienen und andere Bestäuber deine Pflanzen besuchen und das Jahres

rad weiterdrehen. Lade dich an frischem Gemüse, Salat, Sommerbeeren und den ersten neuen Kartoffeln. Iss so oft wie möglich draußen und verpasse gegen Sonnende auf keinen Fall die Frühlükbrisse und Obstgartenfrüchte.

### JUNI

Auberginen, Blattkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Brunnenkresse, Chicorée, Chillies, Erbsen, Erdbeeren, Frühlingszwiebeln, Frühkartoffeln, Gurken, Himbeeren, Hirschen, Kürbis, Mangold, Paprika, Queller, Rhabarber, Radieschen, Rote Bete, Rote Johannisbeeren, Rüben, Rucola, Salat, Saubohnen, Sauerampfer, Schwarze Johannisbeeren, Sommerkürbisse, Spargel, Spitzkohl, Stachelbeeren, Stangenbohnen, Zucchini

### JULI

Auberginen, Blattkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chillies, Erbsen, Erdbeeren, Fenchel, Frühkartoffeln, Frühlingszwiebeln, Grüne Pflaumen, Gurken, Heidelbeeren, Himbeeren, Karotten, Kartoffeln, Kürbisse, Kohlrabi, Knoblauch, Loganbeeren, Mangold, Queller, Radieschen, Rhabarber, Rote Bete, Rote Johannisbeeren, Rüben, Rucola, Saubohnen, Sauerampfer, Schwarze Johannisbeeren, Sommerkürbisse, Spitzkohl, Stachelbeeren, Stangenbohnen, Tomaten, Zucchini, Zulauben

### AUGUST

Auberginen, Blattkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Brunnenkresse, Chicorée, Chillies, Erbsen, Fenchel, Frühkartoffeln, Frühlingszwiebeln, Grüne Pflaumen, Gurken, Heidelbeeren, Himbeeren, Karotten, Kartoffeln, Kürbisse, Kohlrabi, Knoblauch, Kürbis, Lauch, Loganbeeren, Maïs, Mangold, Paprika, Pastinaken, Pflaumen, Pilze, Queller, Radieschen, Rhabarber, Rote Bete, Rote Johannisbeeren, Rüben, Rucola, Saubohnen, Sauerampfer, Schwarze Johannisbeeren, Sommerkürbisse, Spitzkohl, Stachelbeeren, Stangenbohnen, Tomaten, Weißkohl, Zucchini, Zuckererbsen, Zulauben

192 Sommer



**Bild 09**  
Seiten 192-193

Was gibt es zu essen?

## Tierwelt im Sommer

In den Sommermonaten sind sie alle unterwegs: zu Wasser, auf Land und in der Luft. Neues Leben laßt sich am Grün des Sommers.

### Die Migration der Distelfalter

Zwischen April und Oktober kommen viele Distelfalter aus Nordafrika, dem Nahen Osten und Südosteuropa. Sie leben sich gern am Sommerflieder und anderen Kulturpflanzen. Die Raupen ernähren sich von Disteln, Malven und Natternkopf. Forscher haben herausgefunden, dass die Distelfalter jedes Jahr eine gewaltige Strecke von 9000 Meilen von tropischen Afrika bis zum Polarkreis zurücklegen – fast doppelt so weit wie der berühmte nordamerikanische Monarchfalter. Dazu wird die Reise in einer Staffel von bis zu sechs Generationen durchgeführt. Das bedeutet, dass die Schmetterlinge, die im Herbst nach Afrika zurückkehren, mehrere Generationen von ihren Vorfahren entfernt sind, die denselben Ort früher im Jahr verlassen haben. Achte auf ihre wunderschönen orange-schwarzen Flügel, die mit weißen Flecken verziert sind. Locke sie mit nettarreichen Beeten in deinem Garten.



### Fledermäuse am Abend

In Großbritannien gibt es 18 Fledermausarten, von der winzigen Zwergfledermaus über die schwimmende Daubenton bis hin zur quietschenden Breitflügel-Fledermaus. Sie leben in Städten und auf dem Land und sind am aktivsten, wenn sie in den Sommermonaten aus dem Winterschlaf erwachen und mit der Jagd nach Insekten, der Geburt und der Aufzucht ihrer Jungen beschäftigt sind. Bei warmem, trockenem Wetter kannst du sie in der Dämmerung sehen. Setze dich bei Sonnenaufgang in den Garten und beobachte, wie Silhouetten am Himmel auftauchen. Vielleicht hörst du sie sogar über deinen Köpfen. Fledermaus nutzen Echoortung, um sich zu orientieren, Beute zu finden und Hindernissen auszuweichen. Daher ist es sehr unwahrscheinlich, dass sie dich zufällig anrumpeln. Wenn du ihre lautlosen Klicks und Pfeiflaute hören möchtest, kannst du dir einen magneten Fledermausdetektor zulegen. Er nimmt nicht nur die Rufe auf, die sie im Vorbeiflug machen, sondern ermöglicht es dir auch, die einzelnen Arten



198 Sommer

anhand der Frequenz zu identifizieren. Für einen fledermausfreundlichen Garten kannst du einen Kasten aufstellen, einen Teich anlegen oder nachtblühende Blumen wie Gelblinthe pflanzen. Sie locken Motten an, die die Fledermause dann fressen.

### Ohrenqualle

Im Sommer, wenn die Meerestemperaturen am höchsten sind, steigt die Anzahl der Qualen rapide an. Sie halten sich an der Oberfläche des Wassers auf, wo es sich warm ist. Die Mondqualle ist in allen Ozeanen der Welt zu finden. Sie lebt in großen Gruppen, die man Smacks nennt und die von den Gezeiten und Oberflächenwinden getragen werden. Ihr Stachel ist zu schwach, um die menschliche Haut zu durchdringen, aber sie haben kurze, zarte Tentakel, die von der Seite ihres Schirmes herabhängt, mit denen sie Plankton fangen und in den Mund befördern. Qualen bestehen zu 95 Prozent aus Wasser und haben kein Gehirn, Blut oder Herz. Ohrenqualen erkennt man an den vier Kreisen, die durch die Spitze ihrer weißen Glocke zu sehen sind. Es sind ihre



Fortpflanzungsorgane am Boden des Magens. Die spitzkultrigen Schwärme sind im Spätsommer zu sehen, wenn Ohrenqualen am größten sind. Häufig werden sie auch an die Strände gespült.

### Zebra- und Zebraraupe

Wenn du dir die Kreuzkrautpflanze im Hochsommer genau ansieht, wirst du wahrscheinlich eine Reihe gelb-schwarzer Raupen entdecken, die an den Blättern fressen. Das sind die Raupen des Jakobskrautkäfers, die sich einen Giftvorrat anlegen, bevor sie in einem Kokon überwintern und im nächsten Sommer schlüpfen. Die ausgewachsenen Falter sind ebenfalls farbintensiv – wie Vögel stellen sie ihre Giftigkeit zur Schau. Die Jakobskrautkäfer legen ihre Eier in großen Mengen von bis zu 150 Stück ab. So gibt es immer eine große Anzahl Raupen, die sich erfolgreich an den Stängeln einer Pflanze hocharbeiten. Im August verlassen sie ihre Wirtspflanze und spinnen einen Kokon.



Sommer 101

**Bild 10**  
Seiten 200-201

Tierwelt im Sommer

<p><b>REZEPT</b></p> <h3>SOMMERNACHTS-CHUTNEY</h3> <p>Dank der langen, heißen Sommerwochen haben wir am Ende der Saison eine Fülle von Obst und Gemüse. Je nach Klima wachsen Zucchini, Kürbisse, Tomaten, Chilis und Auberginen im Sommer besonders gut, und die Obstgärten sind mit frühen Äpfeln, Birnen und Pflaumen übersät. Marmelade und Chutney zu kochen, ist eine einfache Art, diese Aromen zu konservieren und in den kommenden Winter-</p> <p>monaten zu genießen. Hast du den Dreh für Chutney erst mal raus, ist das Rezept sehr flexibel und du kannst mit verschiedenen Früchten, Gemüsesorten und Gewürzen experimentieren. Beginne mit diesem einfachen Zucchini- und Apfel-Rezept, zwei der Stars zwischen Sommer und Herbst, von denen es immer genug gibt. Gehefle das Chutney zum Aufpeppen von Käse Sandwichs.</p> <p><b>ERGIBT CA. 4 GLÄSER</b> 1,5 kg Zucchini oder Kürbis, geschält und entkernt 1 EL Salz 200 g Zwiebel, in Scheiben geschnitten 4 Knoblauchzehen, fein gehackt 1 EL Olivenöl 250 g Kochapfel oder Birnen, geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten 200 g Sultaninen 200 g brauner Zucker 850 ml Apfelsaft</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Schneide die Zucchini oder den Kürbis grob in kleine Stücke, gib sie in ein Sieb und bestreue sie mit Salz. Stelle das Sieb in eine Schüssel und lass es 4-6 Stunden ruhen, damit das überschüssige Wasser entweicht und die Zucchini beim Kochen nicht matschig werden.</li> <li>2 Gib die Zwiebel und den Knoblauch mit dem Olivenöl in eine große Pfanne und brate sie ein paar Minuten bei niedriger Hitze an, bis die Zwiebeln glasig sind.</li> <li>3 Spüle die Zucchini unter fließendem Wasser ab und trockne sie ab. Gib sie zusammen mit Apfelspalten, Sultaninen, Zucker und Essig in die Pfanne.</li> <li>4 Lasse die Mischung etwa 45 Minuten lang köcheln, bis die Zucchini und Apfel weich sind und die Masse schön glibberig ist. Gehefle sie heiß in saubere, sterilisierte Gläser und brauche sie in nerhalb eines Jahres auf.</li> </ol>		<p><b>Bild 11</b> Seiten 236-237</p> <p>Sommernachts-Chutney</p>
	<p><b>Autor:innen- porträt</b></p> <p><b>Tiffany Francis- Baker</b></p> <p>© privat</p>	
	<p><b>Buchcover</b></p>	