



Brennnessel

Verwendung Spinat, Chips, Suppe, Tee

Gesundheit Nieren- und Gelenksbeschwerden

Inhalt Vitamin A, C, E, Eisen, Eiweiß

Standort Wälder, Hecken, Wiesen, Wege

Jahreszeit Mai - September



Löwenzahn

Verwendung Salat, Sirup, Gelee, Kaffee

Gesundheit Verdauungsprobleme, Stängel sind belebend

Inhalt Vitamin C, Kalium

Standort Wiesen, Wegränder

Jahreszeit März - Juni



Giersch

Verwendung Salat, Suppe, Gewürz

Gesundheit kleine Menge als Kraftnahrung, bei Wunden

Inhalt Vitamin C, Calcium, Carotin

Standort Waldränder, Gärten, Ufer, Auwälder

Jahreszeit März - Juni



Gänseblümchen

Verwendung Salat, Kräuterquark, Suppe, Tee

Gesundheit Erkältung, Hauterkrankungen

Inhalt Vitamin A, C, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Schleimstoffe

Standort Wiesen

Jahreszeit März - September



Bärlauch

Verwendung Pesto, Kräuterbutter, Quark, Gewürz

Gesundheit Magen-Darm-Störungen

Inhalt Vitamin C, Kalium

Standort schattige und feuchte Plätze

Jahreszeit April - Mai



Fichtenspitzen

Verwendung Pesto, Sirup, Honig, Tee

Gesundheit schleimlösend, Muskelschmerzen

Inhalt Vitamin C, ätherische Öle

Standort an jeder Fichte

Jahreszeit April - Mai



Spitzwegerich

Verwendung Salat, Pesto, Tee, Spinat

Gesundheit Erkältung, Husten, Wundheilung, Stiche

Inhalt Schleimstoffe, Kieselsäure, Zink, Kalium

Standort Waldlichtungen, Wiesen

Jahreszeit Mai - Oktober



Knoblauchsrauke

Verwendung Suppe, Kräuterbutter, Quark, Gewürz, Pesto

Gesundheit Erkältung, Verdauung, Wundheilung, Stiche

Inhalt ätherische Öle, Vitamine, Senfölglykoside

Standort Waldränder, Waldwege, Hecken

Jahreszeit April - Juni



Kiefer

Verwendung	Seifenersatz
Gesundheit	Erkältung, Hautleiden, belebend, antimikrobiell
Inhalt	ätherische Öle
Standort	Wälder
Jahreszeit	April - August



Weide

Verwendung	Zahnbürstenersatz
Gesundheit	Fieber, Hautpilz, Gelenkschmerzen
Inhalt	pflanzliches Aspirin
Standort	Uferbereich, Auwälder
Jahreszeit	April - Juli



Moos

Verwendung	Kloppapier, Kompresse
Gesundheit	antiseptisch, wundheilend, Halsschmerz
Inhalt	----
Standort	Misch- und Nadelwald
Jahreszeit	ganzjährig



Gundermann

Verwendung	als Nachtisch mit Schokolade, Tee
Gesundheit	Verbrennungen, eitrige Verletzungen, entgiftend
Inhalt	Bitterstoffe, Gerbstoffe, Vitamin C, Kalium
Standort	schattige Wiesen, Waldränder
Jahreszeit	April - Oktober



Pestwurz

Verwendung	Auflage, Sonnenschutz
Gesundheit	schmerzende Füße oder Wunden, Erkältung
Inhalt	Vitamin C, Kalium
Standort	Flüsse, Bäche, feuchte Flure, Auwälder
Jahreszeit	Mai - September



Ampfer

Verwendung	Salat, Snack
Gesundheit	Insektenstiche, Brennesselverbrennungen
Inhalt	Eiweiß, Oxalsäure, Eisen, Vitamin C
Standort	Wegränder, Äcker, Wiesen
Jahreszeit	Juni - August



Ahorn

Verwendung	junge Blätter als Snack, Naturdeodorant
Gesundheit	fiebersenkend, beruhigend, wundheilend
Inhalt	Kalium, Calcium, Magnesium
Standort	Laubwälder, Parks, Auwälder
Jahreszeit	April - August

Regeln zum Kräuter sammeln

- Sammle nicht an Straßen und Wegen.
- Sammle nicht bei bewirtschafteten Flächen, Ackerrändern und Hundegassiwegen.
- Sammle nur Kräuter die gesund, nicht befallen und frei von Läusen sind.
- Wenn sich Tierkot in der Nähe befindet, besser nichts sammeln.
- Sammle nicht in geschützten Gebieten.
- Gut sammeln kannst du an Bachwiesen, Bachläufen und Waldrändern.
- Sammle nur das, was du auch kennst. Hilfe bietet zum Beispiel ein Buch oder eine App.
- Sammle nur so viel, wie du wirklich benötigst.
- Oft reichen kleine Mengen.
- Die Bitterstoffe machen die Kräuter in der Regel wertvoll und gesund.
- FrISCHE, junge Kräuter schmecken am besten.
- Erntezeit beachten. Je älter die Kräuter sind, desto fester und bitterer werden sie.



Schokolierter Gundermann

Schokolade in kleine Stücke teilen.

Schokolade in einem Wasserbad langsam schmelzen.

Gundermann waschen.

Junge Blätter und Blüten in Schokolade tauchen.

Den schokolierten Gundermann auf ein Teller legen und kalt werden lassen.

Schmeckt nach Minze und Schokolade :)



Kräuterquark

Magerquark ein paar tropfen Olivenöl und etwas Joghurt vermischen.

Brennnessel auf ein Brett legen und mit einem Nudelholz die Härchen brechen.

Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Gänseblümchen, Rauke, Bärlauch waschen und hacken.

Kräuter untermischen, mit Salz, etwas Zitronenschale und etwas Chili würzen.

Den Quark gerne noch ein paar Minuten ziehen lassen.

Mit einem leckeren Brot oder Kartoffeln schmecken lassen.



Kräutersuppe

Verschieden Kräuter waschen und hacken.

Wasser erhitzen und mit etwas Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen.

Mit einem guten Schuss Sahne verfeinern.

Kräuter untermischen und die Suppe kurz aufkochen und von der Flamme nehmen.

Wer möchte kann das Ganze kurz mit einem Zauberstab pürieren.

Mit einem Spritzer Zitrone abschmecken und mit Röstbrot oder Backerbsen genießen.