



Saisonkalender

für essbare heimische
Wildpflanzen



Fruehling

BÄRLAUCH

Blätter März bis April (vorzugsweise vor der Blüte),

Blüten April bis Mai

BRENNESSEL

Blätter ab April, **Blüten** April bis Mai, **Wurzeln** Frühling oder

Herbst, **Samen** August bis Oktober (nach der Blüte)

DOST

Juni bis Ende September (ganzes Kraut kann vor und während der Blüte gesammelt werden)

GÄNSEBLÜMCHEN

März bis Spätherbst

GIERSCH

März bis Spätherbst

GUNDELREBE

April bis Juni

KNOBLAUCHSRAUKE

März bis Juni

LÖWENZAHN

April bis September (Blüten im Frühjahr bevorzugt)

PIMPINELLE

April bis August

SAUERAMPFER

April bis Mai

SPITZWEGERICH

Mai bis September

VEILCHEN

März bis April

VOGELMIERE

März bis November

WALDMEISTER

beste Erntezeit: April, Anfang Mai

WIESENSALBEI

Blüten Mitte Mai bis Ende Juli,
Blätter April bis September

ZITRONENMELISSE

Blätter vor Blühbeginn sammeln (Blühbeginn: Juni)

**Anmerkung: blühende Pflanzen verändern
das Aroma und schmecken nicht mehr gut*

Sommer

WEIßER GÄNSEFUß

Blüten und Blütenknospen Juli bis September,
Blätter April bis Ende September, **Samen** September bis Oktober,
Wurzeln Herbst bis hinein ins Frühjahr

HOLUNDER

Blüten wenn sie frisch aufgeblüht sind,
Beeren wenn schwarz und reif, **Blätter** vor und nach der Blüte,
Rinde bereits im Frühling, **Wurzel** Frühling oder Herbst

HOPFEN

Juli bis August

KAPUZINERKRESSE

Blüten und Blätter Mai bis Oktober,
Blütenknospen bereits im April

ECHTES MÄDESÜß

Juni bis Ende August

SCHAFGARBE

Blüten Juni bis September,
Blätter bereits ab März bis in den Spätherbst

ECHTER STEINKLEE

Juni bis September

Herbst und Winter

EBERESCHE (Vogelbeere)

Beeren nach dem ersten Frost bis hinein in den Dezember

EICHE

Früchte Oktober bis Februar

Hagebutte

Früchte September bis Dezember

GROÙE KLETTE

Samen September bis Oktober,
Wurzel ab September bis ins Frühjahr

WILDE MÖHRE

Samen September bis Oktober,
Wurzeln Herbst bis ins Frühjahr,
Hauptblütezeit: Juni bis September

NELKENWURZ

Wurzeln September bis zeitiges Frühjahr,
Blütezeit: Mai bis Oktober

ROTBUCHE

Früchte September bis Oktober

SANDDORN

Beeren August bis Oktober

SCHLEHE

Früchte Oktober bis Dezember,
Blüten bereits im April

DRÜSIGES SPRINGKRAUT

Samen September bis Oktober,
Blüten ab Juli (bis Oktober)

WEIßDORN

Beeren September bis Oktober

