

Wildkräuter erkennen und sammeln

Achtsamer Umgang mit der Natur beim Sammeln

Ein guter Sammler ist der, den man nicht sieht und wo man nicht merkt, dass etwas fehlt. Generell gilt beim Sammeln von Pflanzen die Handstrauß-Regel. Das bedeutet, dass für den Eigengebrauch das Pflücken von nicht geschützten Pflanzen im Ausmaß eines Handstraußes erlaubt ist.

Wichtig: Geschützte Pflanzen dürfen in der Natur nicht gesammelt werden. Welche das sind, ist im Naturschutzgesetz jedes Bundeslandes geregelt.

Aber auch bei den nicht explizit geschützten Arten gilt, die Bestände nicht unnötig zu belasten. Gerade Wildblumen welken zu Hause in der Vase sehr schnell. Das Pflücken von voll erblühten Pflanzen in der Natur nimmt den Bienen ihre Lebensgrundlage.

Tipp: Legen Sie im eigenen Garten eine Wildblumenwiese an, das erfreut das Auge und ist gut für die Artenvielfalt.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Wo Wildkräuter zu finden sind

Wildkräuter wachsen auch in Menschnähe, sogar in Städten finden sich viele Heil- und Wildpflanzen. Ideale Sammelplätze sind brachliegende Wiesen, natürliche Bachläufe, naturbelassene öffentliche Wälder, Parks und Wiesenränder.

Sammeln Sie auf keinen Fall direkt neben Straßen- und Feldwegen, sowie auf Hunde- und Kinderspielplätzen. Auch in Naturschutzgebieten ist das Sammeln und Ausgraben von Pflanzen verboten.

Pflanzen auf Magerwiesen (nährstoffarme, trockene Böden):

Gänseblümchen, Oregano und Thymian, Margeriten, Königskerze, Wilde Karde

Pflanzen auf nährstoffreichen Fettwiesen und am Waldrand:

Löwenzahn, Vogelmiere, Gundelrebe, Giersch, Gänsefingerkraut, Schafgarbe, Spitzwegerich, Ehrenpreis, Brennnessel, Himbeere und Brombeere

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Nur bekannte Pflanzen sammeln

Konzentrieren Sie sich zu Beginn auf einfache, leicht erkennbare Wildkräuter, die keine giftigen Doppelgänger haben wie z.B. Gänseblümchen, Löwenzahn, Holunder, Spitzwegerich, Schafgarbe,

Brennnessel, Vogelmiere.

Ein guter Pflanzenführer oder eine Bestimmungs-App helfen dabei.

Notieren Sie sich die Fundstellen mit Datum. Gehen Sie in regelmäßigen Abständen die gleichen Stellen ab. Dabei werden Sie immer neue Pflanzen entdecken und die Pflanzen in ihren verschiedenen Wuchsstadien kennenlernen. Das erleichtert das Bestimmen von Pflanzenarten.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Die richtigen Teile zur richtigen Zeit sammeln

Der Sammelzeitpunkt entscheidet wie viele gesunde Inhaltsstoffe in der Pflanze enthalten sind. Bei essbaren Wildkräutern, die gleich zu Smoothie, Aufstrich, Suppe, oder Quiche verarbeitet werden, nur saubere und junge Blätter sammeln. Bei Heilkräutern für Tee, Sirup und Ölauszüge auf das Wetter achten. Es sollte zuvor 2-4 Tage warm, sonnig und trocken sein. Das ist vor allem ist das bei den Sommerkräutern wie Johanniskraut, Königskerze, Schafgarbe und Co wichtig.

- Blätter und Blüten am späten Vormittag sammeln, wenn der Morgentau abgetrocknet ist
- Blätter vor der Blüte sammeln
- Blüten zu Beginn der Blütezeit sammeln
- Samen und Früchte, wenn sie reif sind und sich leicht von der Pflanze lösen lassen
- Wurzeln werden von Oktober bis März gegraben, wenn es frostfrei ist. Am besten abends oder frühmorgens. Dann sind die meisten Inhaltsstoffe enthalten.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Veilchen für Haut und Haar

Als sanfte, aber wirksame Gesichtereinigung bei grobporigem Teint, bei Sonnenbrand, als Haarspülung oder in der Küche ist diese Mischung einsetzbar. Daneben ist sie ganz einfach herzustellen.

Zutaten:

1 kleine Handvoll Veilchenblüten
100 ml naturtrüber Apfelessig
250 ml Schraubglas

Zubereitung:

Veilchenblüten in ein Schraubglas geben und mit Apfelessig übergießen. Die Mischung ca. 2 Wochen an einen warmen Ort (z.B. Fensterbrett) stellen. Danach durch ein Feinsieb filtrieren und in eine Zerstäuber-Flasche füllen.

Anstelle von Veilchen eignen sich auch Lavendel, Rose, Gänseblümchen, Löwenzahn u.v.m.

Haltbarkeit: Bei Zimmertemperatur mindestens 1 Jahr.

Anwendungsmöglichkeiten:

- Gesichtswasser:
Gesicht mit lauwarmen Wasser waschen, danach das Gesichtstonikum aufsprühen und einwirken lassen. Hilft bei grobporiger und fettiger Haut. Der Apfelessig klärt und erfrischt die Haut und verkleinert die Poren. Das Gesichtswasser wirkt desinfizierend, kühlend und stoffwechsellanregend und riecht nebenbei noch herrlich gut. Sollte die Haut nach der Anwendung zu trocken sein, dann die Lösung mit Wasser (1:10) verdünnen. Einmal wöchentlich anwenden.
- Haarspülung:
Den Veilchenessig nach der Haarwäsche in Haar und Kopfhaut einmassieren. Kurz einwirken lassen und nachspülen. Keine Sorge, der Essig verflüchtigt sich und hinterlässt keinen unangenehmen Geruch im Haar.
- In der Küche:
Diesen Blütenessig können Sie auch für Blattsalate verwenden.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“