



Sammeln essbarer Wildkräuter

Utensilien:

- Schere/Messer zum Ernten.
- Korb, Stoffbeutel oder Papiertüte, oder allenfalls auch verschliessbare Plastikdose mit einem leicht angefeuchteten Küchenpapier zum Transport.
- Bestimmungsbuch, falls Unsicherheiten auftreten.
- Evtl. Handschuhe.

Grundsätze:

- Nur so viel sammeln, wie benötigt wird bzw. dass der Fortbestand der Pflanze gesichert ist. Für den Vorrat sammelt man nur maximal einen Jahresbedarf, da die Wirkstoffe mit der Zeit abnehmen.
- Direkt beim Sammeln von den grössten Verunreinigungen säubern.
- Nur an unbelasteten Standorten (Düngung, Insektizide, Pestizide, Abgase...) sammeln.
- Geschützte Pflanzen und in Naturschutzgebieten sammelt man nicht.
- Nur sammeln, was man mit Sicherheit bestimmen kann (Achtung Giftpflanzen!).
- Keine Pflanzen sammeln, die von Insekten beschädigt oder von Krankheiten befallen sind.

Zeitpunkt:

- Grundsätzlich am Vormittag, wenn der Tau getrocknet ist. Allenfalls am späteren Nachmittag.
- Blätter: jung und zart aber voll entwickelt, in der Regel vor dem Aufblühen.
- Knospen: vor dem Aufblühen.
- Blüten: zu Beginn der Blütezeit.
- Früchte & Samen: bei voller Reife.
- Wurzeln: wenn sie voll entwickelt sind (vorwiegend im Herbst oder im frühen Frühling).
- Rinden: im Frühling von jungen Zweigen (wenn der Saft steigt).

Verarbeitung:

- Reinigen und frisch verarbeiten.
- Konservieren:
 - Trocknen, möglichst rasch an einem schattigen luftigen Ort (Achtung, ätherische Öle können sich bei Temperaturen über 40°C verflüchtigen).
 - Einfrieren.
 - Tinkturen herstellen.
 - Ölauszüge herstellen (daraus dann Salben herstellen oder direkt anwenden)
 - In Essig/Öl einlegen.
 - Sirup/Likör/Gelee oder Konfitüre herstellen.
- Aufbewahren:
 - getrennt nach Sorten und vor Luft, Licht und Staub geschützt. Trocken und kühl lagern.