

## Frühling

Das Wildkräuterangebot im Frühling ist unübertroffen. Viele besonders beliebte Pflänzchen sind jetzt am besten zu sammeln: Bärlauch, Giersch, Knoblauchsrauke und viele mehr haben im Frühling Hochsaison.

## Sommer

Der Sommer fängt schon einmal gut an: mit der Holunderblüte, dem offiziellen botanischen Zeichen dafür, dass die wärmste Jahreszeit eingeleitet ist. Nun gedeihen aber auch die würzigen Kräuter wie Thymian und Wilder Majoran. Sie und viele weitere Pflanzen, die jetzt zu ernten sind, machen aus jeder Kräuterbutter fürs Grillfest etwas Besonderes.



*Der Sommer lockt mit besonders aromatischen Kräutern wie dem Thymian.*



## Herbst

Im Herbst sind vor allem Wurzeln gut zu sammeln, weil diese jetzt die ganze Kraft aus Frühling und Sommer gespeichert haben. Wie wäre es mit einer wärmenden Suppe aus Pastinak? Für die Vorspeise finden sich noch immer viele Blätter und Blüten, die einen farbenfrohen Salat ergeben.

## Winter

Manche essbaren Pflanzen gibt es sogar im Winter. Achten Sie einmal darauf: Gänseblümchen zum Beispiel blühen das ganze Jahr, Gundermann und Taubnessel sind irgendwie immer da. Theoretisch ist auch unter der Schneedecke einiges zu finden. Da diese aber die Pflanzen vor Kälte schützt und das Sammeln recht ungemütlich macht, ist es sinnvoll, auf die nächste schneefreie Phase zu warten. Im Allgemeinen sind die Kräutlein im Winter weniger zart.



*Gundermann steht sogar im Winter bereit.*

## Tageszeit und Wetter

Tatsächlich schmecken Wildpflanzen je nach Tageszeit und Wetter leicht unterschiedlich. Probieren Sie es aus: Die Knoblauchsrauke zum Beispiel ist am Mittag in der prallen Sonne viel aromatischer als bei feuchtem Wetter oder am Morgen.

Trotzdem brauchen Sie die Sammelei auch nicht zu kompliziert machen. Beherzigen Sie einfach die folgenden Grundregeln und ziehen Sie los, wenn Sie Zeit und Muße haben.

- Die meisten Kräuter sind in den **Vormittagsstunden** am besten: Nicht mehr feucht, schön knackig und reich an Vitalstoffen.
- Pflanzenteile, die **getrocknet** werden sollen, sammeln Sie am besten so trocken wie möglich: Der Tau sollte verdunstet sein und im Idealfall die Sonne kräftig scheinen.

- **Nasse** Pflanzen sind nur kurze Zeit haltbar. Daher empfiehlt es sich, sie gleich zu verarbeiten.
- Viele essbare **Blüten** sind erst nach einigen Stunden Tageslicht gänzlich geöffnet und entfalten dann ihr volles Aroma.

*Nach wenigen  
Sonnenstunden sind  
die meisten Blüten  
voll geöffnet.*



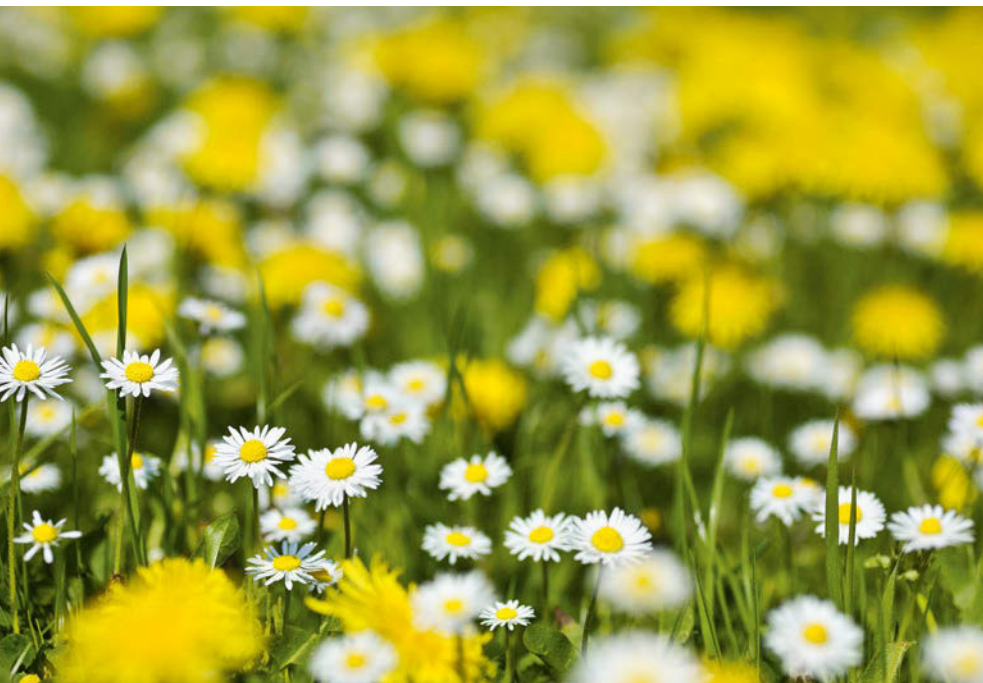
# Warum in die Ferne schweifen ...

Das Wildkräuterfinden kann so einfach sein. Die meisten der gesunden Leckereien finden Sie direkt in Ihrem Vorgarten – zumindest, solange der Rasen nicht allzu „englisch“ ist. Andere essbare Pflanzen leben in wilderer Umgebung.

## **Vorlieben und Notwendigkeiten**

Jedes Lebewesen stellt andere Ansprüche an seine Umgebung. Bei den Pflanzen ist das wie bei den Menschen: Manche sind nur an bestimmten Orten vital und glücklich, andere sind die reinsten – und so nennen das auch die Botaniker – Kosmopoliten.

*Glücklich ist der,  
dessen Rasen nicht  
an eine Monokultur  
erinnert.*



Damit nun auch Sie durch Wildkräuter aus Ihrer direkten Umgebung vital und glücklich werden, stellt dieses Buch nur Pflanzen vor, die sich in Mitteleuropa an vielen Orten wohlfühlen. „An vielen Orten“ ist natürlich relativ: Waldmeister und Bärlauch zum Beispiel bevorzugen ganz klar schattige und feuchte Plätze, während der Wilde Thymian die pralle Sonne braucht. Die ausgewählten Pflänzchen sind also nicht überall, aber wahrscheinlich nicht weit weg.



## Direkt vor der Tür

Die meisten dieser häufigen essbaren Wildpflanzen, bei denen obendrein die Verwechslungsgefahr gering ist, finden Sie tatsächlich in Ihrem Vorgarten oder auf der nächstbesten Wiese. Gänseblümchen, Löwenzahn, Giersch und Gundermann etwa besiedeln jedes nicht übermäßig gepflegte Eckchen.

Deshalb: Sparen Sie sich die Arbeit, jeden Quadratzentimeter Ihres Grundstücks von vermeintlichem „Unkraut“ zu befreien. Sehen Sie es sich lieber einmal genauer an und prüfen Sie mit einem Buch wie diesem, ob es essbar ist. Und dann ernten und genießen Sie es einfach, wenn die Zeit gekommen ist.



## Kräuter in der Stadt

Erstaunlicherweise gibt es gerade in Städten gute Sammelpplätze. Brach liegende Flächen, Parks und Gärten sind häufig weder gedüngt noch gespritzt. Mit etwas Abstand zur Straße sind sie der optimale Ort für eine vielfältige Flora.