

2.4 Goldene Regeln zum Sammeln von Wildkräutern und Heilpflanzen:

- „1. Pflücken Sie nur Pflanzen, die sie hundertprozentig kennen, die nicht unter Naturschutz stehen und auch nicht gefährdet sind.
2. Sammeln Sie nicht an Stellen mit hoher Umweltbelastung z.B. An Strassenrändern oder Pestizid belasteten Gegenden
3. Sammeln Sie am besten an Tagen, an denen die Sonne scheint und es nicht regnet.
4. Pflücken Sie nur saubere, gesunde Pflanzen.
5. Überlegen Sie sich vor der Ernte, was Sie mit den Pflanzen machen möchten und wieviel Sie davon tatsächlich benötigen. Es sollte immer im Mass gesammelt werden, also so, dass man anschliessend nicht sieht, wo gesammelt wurde.
6. Pflücken Sie nie zu viel Blätter oder andere Teile der Pflanze, damit sie sich wieder erholen kann.
7. Sammeln Sie seltene Arten, Wurzeln und Samen nicht in grossen Mengen, da Sie dadurch den Fortbestand der Pflanze gefährden.
8. Verarbeiten Sie die gesammelten Pflanzen frisch und lagern Sie diese nicht zu lange im Kühlschrank.
9. Sammeln Sie die Pflanzen in Körben, Papiertaschen oder Baumwollsäckchen. Plastiktüten können die Qualität der Pflanzen im Hinblick auf Geschmack, Aussehen und gesundheitliche Wirkung beeinträchtigen.
10. Schneiden Sie die Pflanzen mit einer Schere oder mit einem Messer ab. Wenn Sie sie ausreissen oder aus der Erde herausziehen, können Sie unter Umständen die Wurzeln lockern und die Pflanze beschädigen.
11. Verlesen Sie die Pflanzen nochmals sorgfältig, bevor Sie sie verarbeiten. Ob Sie sie waschen möchten, bleibt Ihnen überlassen – beim Waschen von Pflanzen können wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen.
12. Verwenden Sie niemals Giftpflanzen, auch nicht in kleinen Mengen, selbst wenn in manchen Büchern Rezepte zu finden sind.“
(Tanner, 2014)

