

# Wildpflanzen – Natur pur

Wichtige Gedanken zum Sammeln von Wildpflanzen:

welche Pflanze spricht mich an?

was ist meine Absicht?

Wo sammle ich?

Wie schmeckt die Pflanze an verschiedenen Standorten?

Wieviel von welcher Pflanze und welchem Pflanzenteil benötige ich?

Achte auf die feinen Zeichen der Pflanzen!

Dankbarkeit & Achtsamkeit – Dialog mit der Pflanze!

Erkenne die wichtigsten Giftpflanzen und ihre essbaren Doppelgänger!

Wo steckt im Moment die volle Kraft der Pflanze?

(Grundsätzlich: Im Frühling im grünen Blatt, im Sommer in der Blüte,  
im Herbst in der Frucht / dem Samen & im Winter in der Wurzel)

## Spätherbst: Wurzel & Samen - Zeit:

Brennnessel	Junge Triebe, grüne Blätter	Enthält alles, was wir brauchen!
Giersch	Achtung: dreieckiger Stängel!	Nährstoffreichste Pflanze
Löwenzahn	Wurzeln, Herz & junge Blätter	Nährstoffreich & entgiftend
Hagebutte	Fruchthülle & Samen	Sehr Vitamin C reich!
Labkraut	Junge Blätter	Saponine: Nährstoffaufnahme
Spitzwegerich	Samen & junge Blätter	Antibiotikum, Sehr Nährstoffreich
Berberitzen	Früchte	Berberin: ein Wundermittel (im Mass!)
Nachtkerzen	Samen & Wurzel	Wertvollstes Öl in den Samen!
Wilde Wicke	Grüne Schoten, Blätter & Blüten	Eiweissreich, Wilde Erbse
Malven	Blüten & grüne Samen	Reizmildernd, Eiweissreich
Gänseblümchen	Junge Blätter, Knospen, Blüten	wie Nüsslisalat
Brunnenkresse	nicht wild sammeln	braucht fliessendes Wasser
Mädesüss	Natürliches Aspirin	Blüten im Sommer trocknen für Tee!

Details zu allen Pflanzen mit Sammeltips, Verwechslungsgefahren & Erkennungsmerkmale auf

[www.wildfind.com](http://www.wildfind.com)

*„Das Schönste, das wir entdecken können  
ist das Geheimnisvolle.“*

*Albert Einstein*

Zum Sammeln von **Knospen** noch einige spezielle Hinweise:

Bäume anhand ihrer Knospen zu identifizieren, ist außerhalb der Vegetationsperiode ohne Blätter, Früchte oder Blüten etwas schwierig. Wer die Bäume in seiner Umgebung im Verlauf des Jahres beobachtet, schärft den Blick für ihre Merkmale, und die Bestimmung im Winter fällt leichter. Beginne am besten mit der Bestimmung weniger Baumarten und erweitere deine Kenntnisse mit zunehmender Erfahrung.

Für den Einstieg empfehle ich dir die Knospen der Linde. Sie ist leicht zu identifizieren und die Knospen schmecken sehr mild. Du kannst die Bäume im Winter durch ihre Früchte erkennen, die noch vom Vorjahr in der Krone hängen.

Beachte folgende Hinweise, da sonst große Schäden an den Bäumen entstehen! Denn das Sammeln von Knospen ist ein erheblicher Eingriff in das Wachstum zukünftiger Pflanzenteile:

- Sammele nur ein bis zwei Knospen pro Ast – und nur, wenn es ausreichende Mengen gibt:  
*„Äpfel werden in Körben, Kräuter im Körbli und Knospen im Fingerhut gesammelt!“*

Quelle & Mehr dazu auf  
[www.kostbarenatur.net](http://www.kostbarenatur.net)

### **Wichtige Frage & Aufgabe:**

welche Wildkräuter gedeihen sehr üppig in Deinem Garten oder Deiner nächsten Umgebung?  
Was haben sie für eine Bedeutung & Wirkung?

Hole Dir die wertvollsten, stärksten und wüchsigsten Pflanzen  
nach Möglichkeit in Deinen Hausgarten – oder im Topf auf den Balkon:  
Brennessel, Löwenzahn, Giersch & Gänseblümchen

### **Hilfreicher Vorrat:**

Pflanztöpfe für Microgreens & mit Wildpflanzen (siehe oben)  
Keimsaaten & Keimgläser ([www.sprossensamen.ch](http://www.sprossensamen.ch))  
Natürliches Salz (Himalayasalz, Ursalz oder unraffiniertes Meersalz mit jodhaltigen Algen)  
Linsen, Kichererbsen, getrocknete Erbsen (Proteinreiches!)  
Hanfsamen! (Enthalten alle wichtigen Aminosäuren) Leinsamen, Kürbiskerne (ganz)  
Gutes Wasser in GLAS! Flaschen – evtl. Wasserfilter  
Wascherde (natürliche Hautreinigung) Zeolith/Bentonit (Heilerde zur Entgiftung)  
Backnatron, Wasserkefir, Topinambur Knollen (statt Kartoffeln)

### **Linksammlung:**

[www.wildfind.com](http://www.wildfind.com)

[www.kostbarenatur.net](http://www.kostbarenatur.net)

<https://utopia.de/ratgeber/microgreens-das-neue-superfood/>

Waschmittel:

<https://utopia.de/ratgeber/kastanien-waschmittel-selber-machen/>

<https://utopia.de/ratgeber/mit-efeu-waschmittel-waschen-saponine/>

Kefir / Kombucha – Starterkulturen auch bei uns erhältlich!

[www.wellness-drinks.de](http://www.wellness-drinks.de)

[www.hausziel.ch](http://www.hausziel.ch)

(Unterseite „Unser persönlicher Weg...“)

### **Natürliche Produkte für die Gesundheit:**

[www.naturprodukte.ch](http://www.naturprodukte.ch)

Naturprodukte Kellenberger, Walzenhausen (z.B. Zahnpasta, Wascherde)

<https://www.chrueterhuesli.ch>

### **Literatur / Autoren:**

*Autoren mit verschiedensten interessanten Büchern:*

*Susanne Fischer-Ritzi*

*Steffen Guido Fleischhauer*

*Wolf Dieter Storl*

*Dr. Markus Strauss*

*Meret Bisegger*

*Favoriten:*

Dr. Markus Strauss „Die Wildpflanzen Apotheke“, Knauer

„Die Frische Welt der Heil- & Küchenkräuter“, A.Vogel Verlag

Kräuterkunde, Wolf Dieter Storl, AURUM Verlag

Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen – Steffen Guido Fleischhauer, AT-Verlag

Knospen und die Lebendige Kraft der Bäume – Gabriela Nedoma, FREYA Verlag

*Wir freuen uns sehr aufs nächste Wiedersehen*

*bei uns im ZIEL*

[www.hausziel.ch](http://www.hausziel.ch)