

Heimische Wildkräuter — Monat für Monat

Wann sammeln, verarbeiten & einfrieren. Zum Ausdrucken für den Kühlschrank.

 Sammelzeit (bester Zeitpunkt)  Einfrieren / Konservieren empfohlen

WILDKRAUT	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Giersch <i>Aegopodium podagraria</i>												
Bärlauch <i>Allium ursinum</i>												
Brennnessel <i>Urtica dioica</i>												
Löwenzahn <i>Taraxacum officinale</i>												
Gundermann <i>Glechoma hederacea</i>												
Vogelmiere <i>Stellaria media</i>												
Spitzwegerich <i>Plantago lanceolata</i>												
Sauerampfer <i>Rumex acetosa</i>												
Wilder Schnittlauch <i>Allium schoenoprasum</i>												
Holunderblüte <i>Sambucus nigra</i>												
Holunderbeere <i>Sambucus nigra</i>												
Schafgarbe <i>Achillea millefolium</i>												
Gänseblümchen <i>Bellis perennis</i>												
Wilde Möhre <i>Daucus carota</i>												
Beifuß <i>Artemisia vulgaris</i>												
Hagebutte <i>Rosa canina</i>												

Sammel-Tipp: Nur ernten, was du sicher bestimmen kannst — Verwechslungsgefahr besonders bei Bärlauch (Maiglöckchen, Herbstzeitlose). Abstand zu Straßen & Hundewegen halten. Faustregel: höchstens ein Drittel eines Bestands entnehmen.

Zeitangaben = Deutschland-Durchschnitt. Je nach Region und Wetterlage verschieben sich Sammelzeiten um 2–4 Wochen (mildere Lagen wie das Rheinland früher, höhere/nördliche Lagen später). Dieser Kalender ersetzt keine Pflanzenbestimmung. Angaben ohne Gewähr.

Heimisches Gemüse — Monat für Monat

Wann kaufen (Freiland-Saison), was aus Lager verfügbar ist & wann einfrieren lohnt.

 Freiland-Saison (regional kaufen)  Lagerware verfügbar  Einfrieren / Einkochen lohnt

GEMÜSE	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Spargel												
Radieschen												
Spinat												
Erbsen												
Kohlrabi												
Zucchini												
Tomaten (Freiland)												
Grüne Bohnen												
Mangold												
Kürbis												
Rote Bete												
Möhren												
Grünkohl												
Rosenkohl												
Feldsalat												
Lauch / Porree												
Weißkohl												
Zwiebeln												

Rettungs-Tipp: Am Saisonende ist regionale Ware am günstigsten — ideal zum Einfrieren, Einkochen oder Fermentieren. Krummes Gemüse vom Feld oder „B-Ware“ schmeckt gleich und rettet Lebensmittel vor der Tonne.

Zeitangaben = Deutschland-Durchschnitt, Freilandanbau. Regionale & witterungsbedingte Abweichungen von 2–4 Wochen sind normal. „Lagerware“ meint heimisches Gemüse aus kühler Lagerung außerhalb der Freiland-Saison. Angaben ohne Gewähr.