

A collage of various wild plants and flowers, including red berries, green leaves, yellow flowers, white daisies, purple flowers, and a yellow dandelion, arranged around the central text.

WILDE VIELFALT

**Kräuter erkennen,
sammeln & genießen**

GREENPEACE

Was Sie auf den nächsten Seiten finden ...

Vorwort | Seite 4

**Allgemeine Regeln
beim Sammeln | Seite 6**

Kräuterwissen | Seite 8

Rezepte | Seite 53

Literaturempfehlungen | Seite 68

Wildbienen-Kampagne | Seite 71



Kräuterverzeichnis

Bärlauch | Seite 8

Brennnessel | Seite 11

Dost | Seite 14

Giersch | Seite 17

Gundelrebe | Seite 20

Hagebutten | Seite 23

Hopfen | Seite 26

Linde | Seite 29

Löwenzahn | Seite 32

Schafgarbe | Seite 35

Schwarzer Hollunder | Seite 38

Spitzwegerich | Seite 41

Taubnesseln | Seite 44

Wiesenlabkraut | Seite 47

Wiesensalbei | Seite 50



Schätze der Natur

Wildkräuter nachhaltig nutzen

Kräuter sind wahre Schätze der Natur. Seit Jahrhunderten begleiten sie uns Menschen, sei es in der Medizin, bei kulinarischen Gaumenfreuden oder als Bestandteil von Kosmetika.

Beim Sammeln erleben wir die Natur mit allen Sinnen – und das zu jeder Jahreszeit: Wir riechen den Bärlauch im Frühling, hören das Knistern trockener Blätter im Herbst und erfreuen uns am leuchtenden Rot der Hagebutten im Winter.

Gleichzeitig tragen wir damit zur Bewahrung alter Wissensschätze und einer nachhaltigen Lebensweise bei. Indem wir Wildkräuter richtig sammeln und nutzen, konsumieren wir nachhaltig und regional.



Dieser kleine Kräuterratgeber hilft Ihnen, Wildkräuter zu erkennen, gibt Tipps zum achtsamen Sammeln und zeigt, wann welche Pflanzenteile geerntet werden – von Knospen im Frühling bis zu Wurzeln im Herbst.

Zudem finden Sie Rezepte und Inspiration zur Verwendung, ob als Tee, Suppe oder Körperpflege. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die Schätze der Natur mit Respekt und Freude!

Allgemeine Regeln beim Sammeln

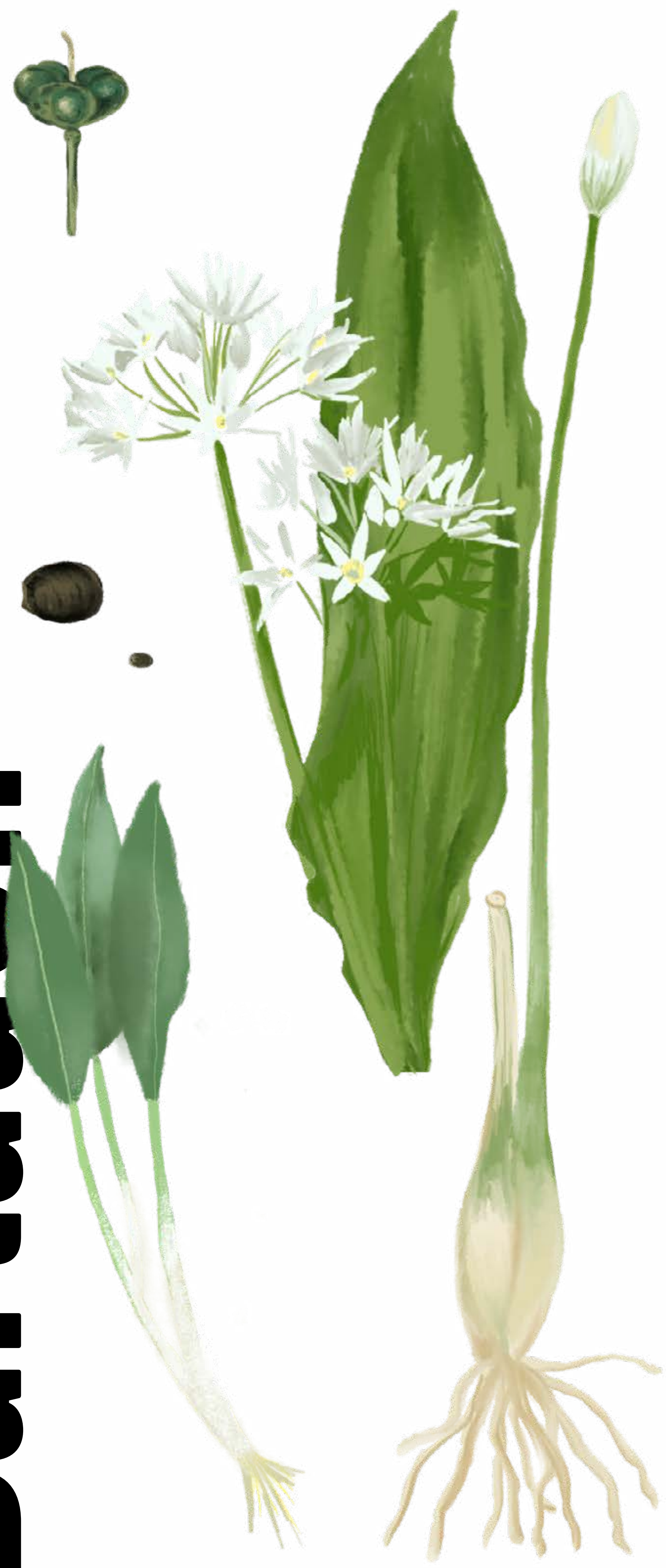


- Nur das sammeln, was Sie wirklich sicher bestimmen können.
Im Zweifel immer stehen lassen!
- Nur dort, wo es genügend Vorkommen gibt, und nur so viel, dass die Pflanze und der Bestand nicht gefährdet sind.
- Nur die Menge nehmen, die Sie auch tatsächlich verarbeiten können.
- Nur einwandfreie Pflanzenteile sammeln.



- Auf (mögliche) Verschmutzungen (z. B. Tierkot) achten.
- Keine geschützten Pflanzen und nicht in Naturschutzgebieten sammeln.
- Pflanzen, die nicht sofort verzehrt, sondern beispielsweise getrocknet oder in Öl oder Essig haltbar gemacht werden sollen, sollten nur bei trockenem Wetter gesammelt werden.

Bärlauch



Merkmale

- wächst oft in Horsten (große Scheinrosetten)
- **Blätter:** Meist zwei Blätter pro Pflanze aus einer Zwiebel, glänzende Blattoberseite
- **Blattstiel:** dreieckig
- **Laub:** eiförmig zugespitzt, weich und empfindlich
- **Blüte:** weiß und sternförmig

Sammelzeit

→ **Blätter**

März – Mai

→ **Blüten**

April – Juni

→ **Samen**

Juni – Juli

→ **Zwiebeln**

Mai – Februar



Verwechslung mit Giftpflanzen

– Maiglöckchen

Zwei Blätter aus einem rötlichen wurmförmigen Rhizom (= unterirdische, meist waagerechte, verdickte Sprossachse),
Blattstiel rund/flach;
glänzt an der Blattunterseite

– Herbstzeitlose

Kein ausgeprägter Stiel,
Blatt glänzt oben und unten

Im Zweifel lieber stehen lassen.

Verwendung

Pesto, Salat, Salz, Spinat, Suppe



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Brennessel



Merkmale

- wird ca. 70–150 cm groß
- stechende Brennhaare an Stängel und Blättern
- **Stängel:** stabil, Bast im Inneren des 4-kantigen Stängels
- **Blätter:** kreuzgegenständige (die einzelnen Blattpaare sind um 90 Grad gegeneinander versetzt), gesägte länglich herzförmige Laubblätter
- **Blüten:** in Rispen herabhängend, entspringen den Blattachseln

Sammelzeit

→ Blätter

März – September

→ Blüten

April – Juni

→ Samen

Juni – August



Verwechslung mit Giftpflanzen

keine bekannt

Verwendung

Pesto, Salz, Spinat, Suppe, Tee



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Dost



Merkmale

- **Stängel:** aufrecht und gabelig verzweigt, Stängel und Zweige können rötlich überlaufen sein und sind ansonsten grün
- **Blätter:** Laub gegenständig (sich paarweise auf gleicher Höhe gegenüberstehend), glattrandig und leicht behaart
- **Blüten:** zahlreiche violette Lippenblüten
- Typischer Geruch nach Oregano

Sammelzeit

→ **Blätter**

April – November

→ **Blüten**

April – November



Verwechslung mit Giftpflanzen

keine bekannt

Verwendung

Gewürz, Salatbeigabe, Tee



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Giersch



Merkmale

- **Dreifachregel** für Stiel und Blätter:
dreikantiger Stiel der Blätter;
vom Stiel gehen gewöhnlich **drei** Gruppen
von Fiederblättchen ab,
die ihrerseits **dreifach** eingeschnitten sind.
- **Blüte**: weiße Doldenblüte



Sammelzeit

→ **Blätter**

März – Oktober

Verwechslung mit Giftpflanzen

Es gibt mehrere tödlich giftige
Pflanzen mit ähnlichem Blütenstand!



→ **Unbedingt auf die Dreifachregel
bei den Blättern achten!**

Achtung: Nur sammeln, wenn
eindeutig bestimmbar – im Zweifel
lieber stehen lassen.

Verwendung

Pesto, Salz, Spinat, Suppe, Tee



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Gundelrebe



Merkmale

- 5–25 cm hoch, zart behaart
- **Stängel:** 4-kantig
- **Blätter:** kreuzgegenständig angeordnet, nierenförmig, bis zu 5 cm groß, am Rand leicht eingekerbt
- **Blattstiel:** in etwa gleich lang wie die Blattfläche
- **Blüten:** mehrere blauviolette Lippenblüten in den Blattwinkeln
- Wurzeln an den Verzweigungen der oberirdischen Ausläufer
- aromatischer Geruch

Sammelzeit

→ **Blätter, Tribspitzen
und Blüten**

April – August



Verwechslung mit Giftpflanzen

keine bekannt

Verwendung

Gewürz, Pesto, Salat, Salz, Suppe



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Hagebutte (Rose)



Merkmale

- wächst rankend oder als Hecke
- verholzte Pflanzenteile mit Stacheln
- **Blätter:** unpaarig gefiedert mit gesägtem Blattrand
- **Blüte:** radiärsymmetrisch (= kann in zwei spiegelbildliche Hälften geteilt werden), 5-zählig, aufgeblähter grüner Kelch
- **Früchte:** rotorange bis rosafarbene Sammelfrüchte – die „Hagebutten“

Sammelzeit

→ **Früchte**
Juli – Jänner

→ **Samen**
Juli – März



Verwechslung mit Giftpflanzen

keine bekannt

Verwendung

Marmelade, Tee



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Hopfen



Merkmale

- Kletterpflanze, oft an Waldrändern
- **Stängel:** dünn, grob, 6-rippig, mit Kletterhaaren
- **Blätter:** eingeschnittene, borstig behaarte, meist 3- (bis 7-)lappige Blätter.
Im oberen Bereich der Pflanze sind die Blätter brennnesselartig, der Blattrand ist gesägt.
- **Blüte:** weibliche Blüten sind grün und zapfenartig im Aussehen



Sammelzeit

→ **Blüten**

August – November

→ **Spross/Triebe**

April – Juni

Verwechslung mit Giftpflanzen

Bei Unachtsamkeit kann man ihn mit der **Waldrebe** und der **Zaunrübe** verwechseln.

→ **Bei Hopfen auf linkswindenden, rauen Stängel achten.**

Verwendung

Blüten für Tee,
Spross gedünstet als Wildgemüse



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Linde



Merkmale

- Bäume bis zu 30 m hoch
- **Blätter:** grünes, herzförmiges Laub, 5–15 cm lang; in etwa gleich lang wie breit
- **Blattstiel:** 2–5 cm, weißliche bzw. braune Haarbüschel an den Nervenachsels
- **Blüten:** hellgelb, 2–12 Blüten in hängenden Rispen mit Flugblättchen
- **Früchte:** kirsch kernartig

Sammelzeit

→ **Blätter**

März – Mai

→ **Blüten**

Mai – Juli

→ **Samen**

Juni – September



Verwechslung mit Giftpflanzen

keine bekannt

Verwendung

Pesto, Salat, Spinat, Suppe, Tee



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Löwenzahn



Merkmale

- Milchsaft in allen Pflanzenteilen
- **Blätter:** eiförmig bis lanzettlich (länglich, zugespitzt, in oder unterhalb der Mitte am breitesten); unregelmäßig stark gelappt, tief eingeschnitten und gezähnt
- **Blüten:** gelbe Korbblüte, die aus Zungenblüten besteht; diese steht einzeln auf einem blattlosen hohlen Stängel
- **Früchte:** Fruchtstand kugelig, bis etwa 5 cm groß; Samenreife während der gesamten Blühperiode. Samen als Flugschirmchen (Nussfrüchte)

Sammelzeit

→ **Blätter**

März – Oktober

→ **Blüte und Samen**

April – Juni

→ **Wurzeln**

September – März



Verwechslung mit Giftpflanzen

keine bekannt

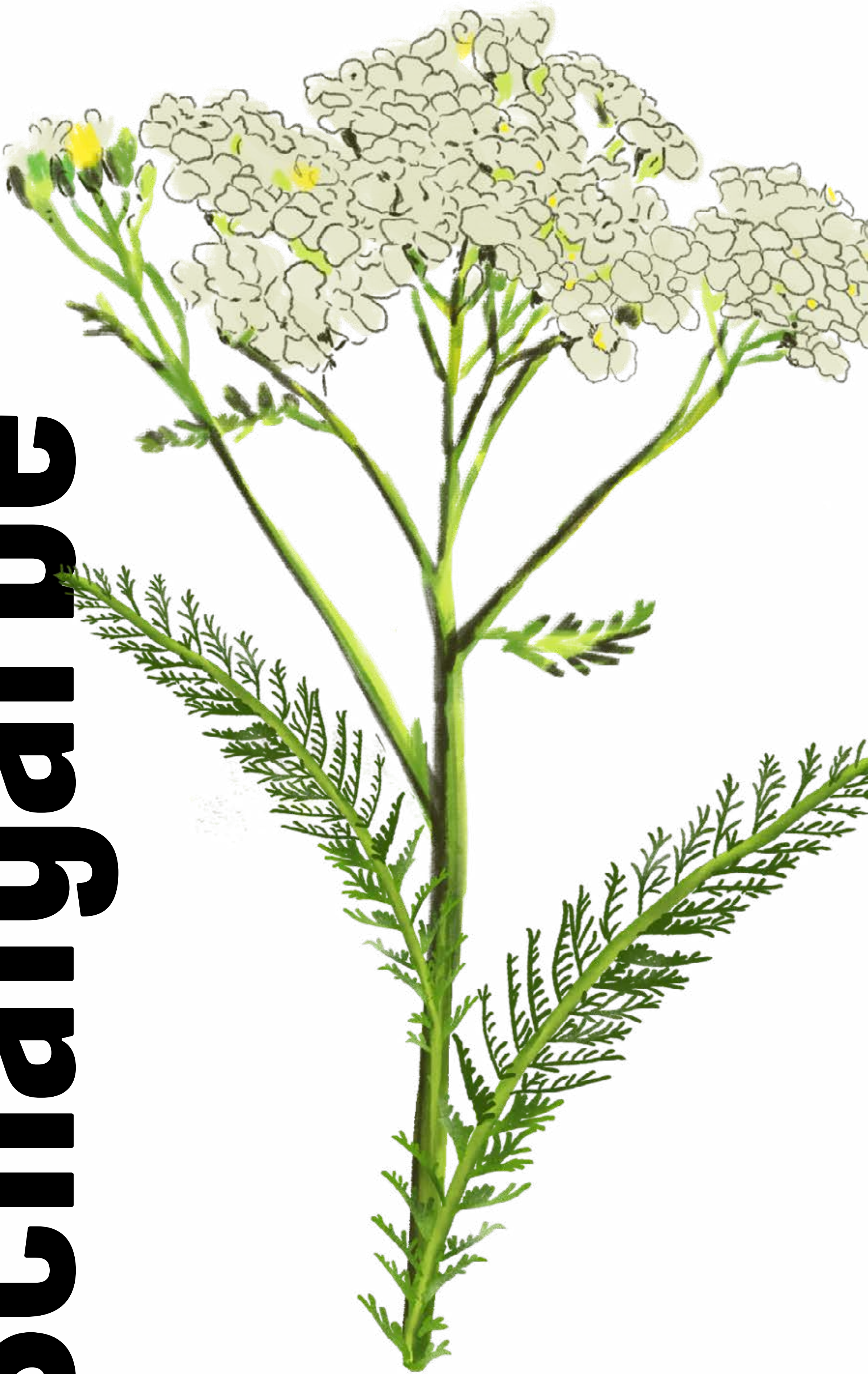
Verwendung

Pesto, Salat, Salz



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Schafgarbe



Merkmale

- **Stängel:** stabiler, aufrechter Stängel, der schwer abzubrechen ist, weshalb beim Pflücken (ungewollt) oft die Wurzel mit ausgerissen wird
- **Blätter:** lange zierliche gefiederte Blätter, wechselständig/versetzt angeordnet
- **Blüten:** weiße Blütenstände sind Körbchen aus Zungen- und Röhrenblüten in einer Scheindolde



Sammelzeit

→ **Blätter**

März – August

→ **Blüten**

April – September

Verwechslung mit Giftpflanzen

Gefleckter Schierling und Hundspetersilie (tödlich giftig!) haben einen auf den ersten Blick ähnlichen Blütenstand (Dolden).

→ **Auf die Blätter achten!**

Achtung: Nur sammeln, wenn eindeutig bestimmbar – im Zweifel lieber stehen lassen.

Verwendung

Salat, Salz, Suppe, Tee



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Schwarzer Holunder



Merkmale

- Strauch wird bis zu 10 m hoch
- Äste und Triebe haben ein weißes Mark
- **Blätter:** unpaarig gefiedert, meist 5 elliptische, zugespitzte Teilblättchen, Blattrand gesägt
- **Blüten:** weißlich in Scheindolden, stark süßlicher Duft; Blüten mit 5 Blütenblättern, aus denen 5 Staubgefäße herausragen
- **Beeren:** dunkelviolett bis schwarz

Sammelzeit

→ **Blüten**

April – Juni

→ **Früchte**

Juni – September



Verwechslung mit Giftpflanzen

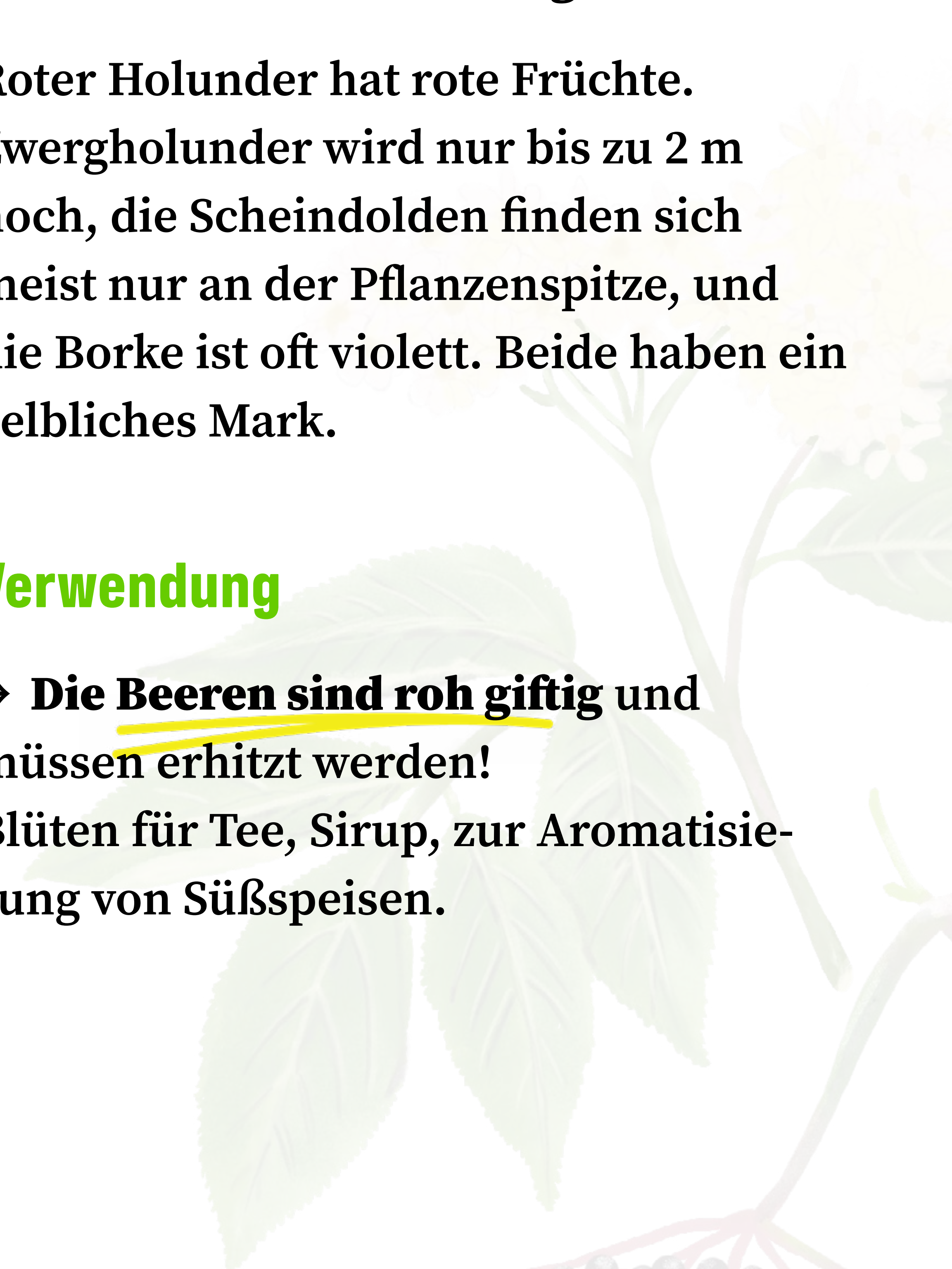
Roter Holunder und Zwergholunder

Roter Holunder hat rote Früchte. Zwergholunder wird nur bis zu 2 m hoch, die Scheindolden finden sich meist nur an der Pflanzenspitze, und die Borke ist oft violett. Beide haben ein gelbliches Mark.

Verwendung

→ **Die Beeren sind roh giftig** und müssen erhitzt werden!

Blüten für Tee, Sirup, zur Aromatisierung von Süßspeisen.



↑
zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Spitzwegerich



Merkmale

- **Blätter:** schmal-lanzettlich, spitz zulaufend ohne Stiel, aufrecht in einer grundständigen Rosette stehend, ganzrandig mit 3–7 deutlichen parallelen Längsnerven
- **Blüten:** walzenförmiger Blütenstand auf einem Stängel, der etwa doppelt so lang wie die Blätter ist; aus den unscheinbaren Einzelblüten ragen Staubblätter mit Staubbeuteln hervor



Sammelzeit

→ **Blätter**

März – Mai

→ **Knospen**

April – Juni

Verwechslung mit Giftpflanzen

keine bekannt

Verwendung

Salat, Salz



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Taubnesseln



Merkmale

- aufrechter Wuchs
- **Stängel:** 4-kantig, hohl, nicht behaart
- **Blätter:** gegenständig; erinnern an Brennnesselblätter
- **Blüten:** wirtelig angeordnete (= zwei oder mehr Blüten an einem Knoten)
violette (Purpurnessel), weiße (Weiße Taubnessel) oder gelbe (Goldnessel) Lippenblüte
- vierfach geteilter Fruchtknoten im Kelch

Sammelzeit

→ **Blätter**

Februar – September

→ **Blüten**

März – August



Verwechslung mit Giftpflanzen

Mit mehreren Pflanzen ähnlicher Blüte;
Verwilderte Buntnessel (violett marmoriert; Giftigkeit umstritten)

Unbedingt auf 4-kantigen hohlen Stängel, gegenständige (sich paarweise auf gleicher Höhe gegenüber stehende) Blätter und 4-fach geteilten Fruchtknoten achten.

→ **Im Zweifel stehen lassen.**

Verwendung

Aufstriche, Salate, als Spinat, Suppe, Tee



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Wiesenlabkraut



Merkmale

- **Stängel:** 4-kantig, kahl
- **Blätter:** wirtelig (6 bis 9 Blätter pro Knoten/Quirl), sehr schmal, mit Spitze
- **Blüten:** winzig, weiße Krone aus meist 4 verwachsenen Blättern
- **Früchte:** klein, rund, behaart
- Verbreitung der Samen (Fell, Hosenbeine)

Sammelzeit

→ **Blätter**

April – August

→ **Blüten**

Mai – September

→ **Samen**

Juni – Oktober



Verwechslung mit Giftpflanzen

Achtung vor dem wenig giftigen **Waldmeister**, der vor allem durch den typischen Waldmeistergeruch und -geschmack erkennbar ist

Verwendung

Aufstriche, Pesto, Salat, Suppe



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Wiesensalbei



Merkmale

- **Stängel:** aufrecht, 4-kantig, hohl, kaum verzweigt
- **Blätter:** grundständige runzelige Blätter mit unregelmäßig gekerbtem Rand; die gegenständigen Blätter am Stängel nehmen nach oben hin rasch an Größe und Stiellänge ab
- **Blüten:** Blüten-Quirle mit bis zu zwanzig 1,5–2 cm langen Lippenblüten



Sammelzeit

→ **Blätter**

April – August

→ **Blüten**

Mai – August



Verwechslung mit Giftpflanzen

Vor der Blüte mit dem tödlich giftigen **Fingerhut**, der im ersten Jahr grundständige Blätter ausbildet, die leicht gekerbt sind.

Wie den Unterschied erkennen?

- Wiesensalbei: typischer Geruch beim Zerreiben
- Fingerhut: weiche Blätter, Blattunterseite grau und filzig behaart

! **Achtung:** Nur sammeln, wenn eindeutig bestimmbar – im Zweifel lieber stehen lassen.

Verwendung

Gewürz, Salz, Tee



zurück zum
Inhaltsverzeichnis



**Wie Sie Ihre
Wildkräuter
am besten
nutzen können**



Schmackhaftes Wildkräuterpesto



Zutaten

50 g Wildkräuter

½ Handvoll Bärlauch,
ersatzweise 1 Knoblauchzehe

½ TL Salz

60 g Öl (z. B. kaltgepresstes Raps- oder
Sonnenblumenkernöl)

25 g Sonnenblumenkerne



Zubereitung

ca. 15 Minuten

- Wildkräuter verlesen, hacken und mit Öl und Salz mixen, bis alles sehr klein gehackt ist.
- Sonnenblumenkerne beimengen, kurz mitmixen, so dass noch kleine Stückchen verbleiben.
- Am besten frisch genießen.

Alternativ: In sauberes Schraubglas füllen, mit Öl bedecken.

→ Gekühlt bis zu drei Wochen haltbar (Glasrand und Deckel sauber halten).



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Würzige Wildkräuter-Suppe

Zutaten (für 2 Port.)

1–2 Erdäpfel

1 Zwiebel

1 EL Öl

(z. B. Raps- oder
Sonnenblumenkernöl)

½ Liter Wasser

2 Handvoll Wildkräuter

1 EL Haselnussmus

1–2 Prisen Salz und Pfeffer



Zubereitung

ca. 40 Minuten

- Zwiebel und Erdäpfel klein schneiden und in Öl anrösten.
- Mit ½ Liter Wasser aufgießen, falls vorhanden, Brennnessel zugeben, kochen, bis die Erdäpfel gar sind.
- Pürieren, dann restliche Wildkräuter dazugeben und kurz erwärmen.
- Mit Salz, Pfeffer und Haselnussmus cremig mixen.



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Kräuter richtig trocken ...für Kräutersalz



Zutaten (für 100 g Kräutersalz)

50 g grobes Salz

50 g getrocknete Wildkräuter nach Wahl

Zubereitung

- Wildkräuter an einem schattigen Ort auf einem Gitter oder sauberen Tuch ausbreiten und vollständig trocknen lassen
- **nicht bündeln, da Schimmelgefahr**
- Getrocknete Wildkräuter mit Salz in einem Mörser oder Mixer zerkleinern und gut vermischen.
- In ein Schraubglas oder einen Streuer füllen, gut verschließen und dunkel lagern.
- Das Kräutersalz bleibt mindestens ein Jahr haltbar.



Variationen

- **Bärlauchsalz:** mit Bärlauch
- **Wildkräutersalz:** mit Spitzwegerich, Schafgarbe, Löwenzahn, Gänseblümchen
- **Blütensalz:** mit Blüten von Gänseblümchen, Löwenzahn, Wiesensalbei, Schafgarbe, Rotklee



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Kräuter richtig trocken ...für Tee



Zutaten

frische Wildkräuter nach Wahl

Zubereitung der Teemischung

- Frische Wildkräuter an einem schattigen, luftigen Ort auf einem Gitter oder sauberen Tuch trocknen, bis sie knistern.
 - Für die Lagerung in dunkle Gläser oder Papiertüten füllen, um sie vor Feuchtigkeit, Hitze und Fremdaromen zu schützen.
- Am besten unzerkleinert aufbewahren, damit die Wirkstoffe erhalten bleiben.



Zubereitung des Tees

1 TL Teemischung pro Tasse in eine Kanne geben, mit 95 °C heißem Wasser übergießen und abdecken.



Ziehzeiten:

- Härtere Pflanzenteile: 15–30 Min.
- Zarte Blätter: ca. 10 Min.
- Blüten und große Blätter: ca. 5 Min.



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Kräuteressig- Haarspülung



Zutaten

Bio-Äpfelsäure

Kräuter

**z. B. Brennnessel, Schafgarbeblüten
oder Lindenblüten**

Zubereitung

ca. 15 Minuten

(2 Wochen Wartezeit)

- Kräuter zerkleinern, in ein Schraubglas geben, mit Essig bedecken.
- Im verschlossenem Glas zwei Wochen ziehen lassen, gelegentlich schütteln.
- Abseihen mit Tee-/Kaffeefilter.
- In dunkler Flasche aufbewahren.



Anwendung

- 1 Teil Essig mit 10 Teilen Wasser mischen.
- Über das gewaschene, nasse Haar gießen, einmassieren, verteilen.
- Drinnen lassen oder kurz ausspülen (kaltes Wasser für mehr Glanz).
- Der Essiggeruch verfliegt beim Trocknen schnell.



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Wildkräuter-Körperöl



Zutaten

1 Handvoll frische Wildkräuter **oder**

2 TL getrocknete Wildkräuter
(z.B. Rosen- & Löwenzahnblüten
oder Spitzwegerich bei Mücken-
stichen)

100 ml Pflanzenöl (z.B. kaltgepresstes
Rapsöl)

Optional: 5–10 Tropfen Vitamin-E-Öl oder
ätherisches Öl (z.B. Lavendel,
Kamille, Rosmarin)

Zubereitung

ca. 15 Minuten

(1–2 Wochen Wartezeit)

- Kräuter frisch gehackt oder getrocknet in Öl einlegen.

- In ein sauberes Glas geben und mit Pflanzenöl bedecken.

- Glas verschließen und ein bis zwei Wochen an einem sonnigen, warmen Ort ziehen lassen, täglich schütteln.

- Nach der Ziehzeit abseihen, um Pflanzenreste zu entfernen.

- Optional: Vitamin-E-Öl und ätherisches Öl hinzufügen.

- Kühl und dunkel aufbewahren, hält bis zu zwei Monate.

Anwendung

- Nach dem Duschen oder Baden auf die feuchte Haut auftragen.

Spendet Feuchtigkeit.



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Literaturempfehlungen



Fleischhauer, S. G., Spiegelberger, R., & Guthmann, J. (2013):

Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen: 2000 Pflanzen Mitteleuropas

AT-Verlag.

Vogel, J. (2012):

Pflanzliche Notnahrung: Survivalwissen für Extremsituationen

Pietsch.





Caspari, C., Schauer, T.
(2013):

Der illustrierte BLV-Pflanzenführer für unterwegs

BLV Buchverlag.

Machatschek, M. (2004):

Nahrhafte Landschaft (Vol. 2)

Böhlau Verlag Wien
(4 Bände).



zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Zur Information

Diese Broschüre wurde nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und soll eine erste Orientierung im Bereich des Kräutersammelns bieten. Sie ersetzt jedoch weder ein umfassendes Bestimmungs- oder Lehrbuch noch eine fachkundige Ausbildung.

Bitte beachten Sie, dass das Sammeln und Bestimmen von Wildkräutern stets mit Sorgfalt und fundierten Kenntnissen erfolgen sollte. Eine Haftung für eventuelle Folgen – insbesondere bei Verwechslungen oder Fehlbeurteilungen der gesammelten Pflanzen – wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Halten Sie beim Kräutersammeln nach freundlicher Gesellschaft Ausschau:

Auch Wildbienen lieben Wildkräuter!



Sie schlemmen ihren Nektar und bestäuben sie mit Pollen – so helfen sie, dass Blumen blühen und Früchte reifen.

Doch leider sind die Wildbienen bedroht. Pestizide töten sie oder vernichten „unerwünschte“ Wildkräuter und damit ihre Nahrung.



Was bleibt, sind leere Blüten, stille Wiesen – und immer weniger Vielfalt an Kräutern, Pflanzen und Insekten.

Bitte helfen Sie uns, die Wildbienen zu schützen!

Für Felder und Wiesen voller Leben: Unterschreiben Sie unsere Petition zum Schutz der Wildbienen und für ein Verbot giftiger Pestizide in der Landwirtschaft!



Jetzt Petition unterzeichnen!

Impressum

Greenpeace in Zentral- und Osteuropa

Wiedner Hauptstraße 120–124, 1050 Wien

Tel. +43 1 545 45 80; service@greenpeace.at

www.greenpeace.at

Spendenkonto

IBAN AT24 2011 1822 2121 9800

BIC: GIBAAATWWXXX

Projektleitung und Text: Jasmin Zuba

Kräuterexpertise: Elisabeth Kuhn
und Iris Millonig

Illustrationen: Adiba Mahmoud

Layout: Larissa Zeiler

Lektorat: Belinda Mautner

