

Wichtiger Hinweis

Wildpflanzen nur sicher bestimmt sammeln und verwenden.
Bei Unsicherheit bitte stehen lassen – einige Pflanzen sind giftig oder leicht zu verwechseln.

Kräuterwanderung entlang unserer Streuobstwiese, Samstag 18.04.2026

Unsere gesichteten & gesammelten Wildkräuter & Pflanzen

Vielen Dank an alle Teilnehmenden unserer heutigen Kräuterwanderung. Hier findet ihr eine übersichtliche Zusammenfassung der kennengelernten Pflanzen, ihrer Merkmale und Verwendungsmöglichkeiten.

Löwenzahn

Verwendung:

- Löwenzahnhonig: Blüten in Wasser aufkochen, über Nacht ziehen lassen, ausdrücken und weiterverarbeiten (mit braunem Zucker oder Zuckerersatzstoff)
- Blätter als Mix-Salat (z. B. mit Endiviensalat)
- In Smoothies (mit Orange, Joghurt und Apfel)
- Knospen panieren und ausbacken
- Löwenzahn-Pudding mit Zitronensaft und Stärke

Besonderheit: Sehr vielseitig verwendbar

Spitzwegerich

Verwendung:

- Hustensaft
- Hilfe bei Insektenstichen
- Beruhigend bei Entzündungen

Raublättrige Kresse

Nutzen:

- Essbar in kleinen Mengen
- Würzig-scharf
- Antibakterielle Senföle
- Ökologisch wertvoll

Gefahr:

- In großen Mengen leicht reizend
-

Sauerampfer (Wiesen-Sauerampfer)

Merkmale: Lanzeartige Blattform

Nutzen:

- Essbar (säuerlicher Geschmack)
- Reich an Vitamin C und Mineralstoffen
- Verdauungsfördernd

Gefahr:

- Enthält Oxalsäure
 - Bei Nierenproblemen ungeeignet
 - In großen Mengen leicht giftig
-

Knoblauchrauke

Verwendung:

- Pesto (z. B. mit Walnüssen)
- Samen als Senf- oder Pfefferersatz

Wirkung:

- Verdauungsfördernd
 - Antibakteriell
 - Vitamin-C-reich
-

Butterblume (Scharfer Hahnenfuß)

Gefahr:

- Giftig (Protoanemonin)
- Hautreizend
- Für Mensch und Tier gefährlich

Nutzen:

- Wichtige Insektenpflanze
-

Frauenmantel

Nutzen:

- Heilpflanze bei Frauenbeschwerden
- Entzündungshemmend
- Als Tee verwendbar

Gefahr:

- Ungiftig, nur große Mengen können reizen
-

Mädesüß

Nutzen:

- Schmerzstillend
- Fiebersenkend
- Erkältungstee

Gefahr:

- Nicht bei Salicylat-Unverträglichkeit
 - Kann Magen reizen
-

Brennnessel

Nutzen:

- Sehr nährstoffreich (Eisen, Vitamin C)
- Als Gemüse (Spinat-Ersatz)
- Tee zur Entwässerung
- Naturdünger (Jauche)

Gefahr:

- Brennhaare verursachen Hautreizungen
-

Giersch

Verwendung:

- Salat, Suppe, Kräuterersatz
- Geschmack ähnlich Petersilie

Gefahr:

- Ungiftig
 - Verwechslungsgefahr mit Giftpflanzen
-

Nelkenwurz

Nutzen:

- Junge Blätter essbar
- Wurzel mit Nelkenaroma

Gefahr:

- Ungiftig, in großen Mengen bitter
-

Scharbockskraut

Nutzen:

- Nur vor der Blüte essbar
- Vitamin-C-reich **Gefahr:**
- Nach Blüte giftig

Buschwindröschen

Gefahr:

- Giftig
- Hautreizend

Nutzen:

- Wichtig für Insekten
-

Kriechender Günsel

Nutzen:

- Heilpflanze
 - Wundheilend
 - Bienenpflanze
-

Schlehdorn

Nutzen:

- Blüten für Tee
- Früchte für Marmelade / Likör

Gefahr:

- Roh sehr sauer
 - Dornen
-

Weißdorn

Nutzen:

- Herz-Kreislauf stärkend
 - Tee und Heilpflanze
 - Vitaminreiche Früchte
-

Schafgarbe

Nutzen:

- Verdauungsfördernd
- Entzündungshemmend
- Wildkraut & Tee

Gefahr:

- Allergien möglich
-

Wilde Möhre

Nutzen:

- Essbar (Blätter, Blüten, Samen)
- Gewürz- und Teeplanze

Gefahr:

- Verwechslungsgefahr mit Giftpflanzen
-

Klee

Nutzen:

- Essbar
 - Bodenverbesserung
 - Bienenplanze
-

Vogelmiere

Nutzen:

- Essbar
 - Vitamin-C-reich
 - Mild im Geschmack
-

Schöllkraut

Gefahr:

- Giftig
- Nicht essen

Tradition:

- Warzenbehandlung äußerlich
-

Wiesen-Bärenklau

Nutzen:

- Junge Triebe essbar (gekocht)

Gefahr:

- Verwechslungsgefahr mit Riesen-Bärenklau
 - Hautreizungen möglich
-

Taubnessel (rot & weiß)

Nutzen:

- Essbar
 - Süßliche Blüten
 - Wildgemüse
-

Fünffingerkraut

Nutzen:

- Heilpflanze
 - Gerbstoffreich
-

Große Klette

Nutzen:

- Wurzel essbar
 - Heilpflanze
 - Ökologisch wertvoll
-

Wichtiger Hinweis

Wildpflanzen nur sicher bestimmt sammeln und verwenden.

Bei Unsicherheit bitte stehen lassen – einige Pflanzen sind giftig oder leicht zu verwechseln.