

Frühling

Lebensmittel	Fundorte	Erntezeit	Verwertungsmöglichkeiten	Tipps
Gänseblümchen	Wiesen	Februar - November	Im Salat, auf dem Brot oder im Smoothie	
Brennnessel	überall	ganzjährig	wie Spinat als Gemüse, in Gnocchi oder Knödel oder als Suppe	Am besten sind Triebspitzen. Blanchieren, pürieren oder plattdrücken, sonst brennt es.
Löwenzahnblätter	Wiesen	März - September	In den Salat oder als Tee	Die kleinen Blätter schmecken am besten
Knoblauchrauke	Wiesen, Waldrand	April - September	Kräuterbutter, Smoothies, Pesto	Schmeckt, wie der Name schon sagt, nach Knoblauch
Magnolienblüte	Gärten, Parks	März - April	Als Tee, im Kräuternessig	Helfen bei Erkältung
Holunderblüten	Wälder, Parks, Waldrand	Mai - Juni	Sirup, Tee	Helfen bei Erkältung, Grippe

Sommer

Lebensmittel	Fundorte	Erntezeit	Verwertungsmöglichkeiten	Tipps
Kamille	Wiesen	Mai - August	Die Blüten als Tee	Hilft gegen Halsschmerzen
Schafgarbe	Wiesen	Mai - Oktober	Salate, Omelett, Lasagne	Wirkt wundheilend
Himbeeren	Parks, Gärten, Waldränder	Juni - September	Kompott, Kuchen, als Snack	Die süßen Früchte sind wahre Vitaminbomben
Kapuzinerkresse	Gärten, Stadtbegrünungen	Juni - September	Salat, Tee	Blüten und Blätter schmecken herrlich. Helfen gegen Erkältungen
Wald-Erdbeeren	Wald	Juni - September	Kompott, Kuchen, im Müsli, die Blätter als Tee	Die süßen Früchte sind wahre Vitaminbomben
Kirschen	Wald, Gärten, Parks	Juni - Juli	Kompott, Kuchen, als Snack	Die süßen Früchte sind wahre Vitaminbomben

Herbst

Lebensmittel	Fundorte	Erntezeit	Verwertungsmöglichkeiten	Kommentare
Walnüsse	Wälder, Parks	September - Oktober	Pesto, als Snack	Schnell sein lohnt sich. Die Sammelkonkurrenz ist hoch

Holunderbeeren	Wälder, Parks, Waldrand	September	Saft, Kuchen	Unbedingt kochen, die Beeren sind roh giftig
Haselnüsse	Wälder, Parks	September - Oktober	Als Snack, im Müsli, Haselnussplätzchen	Jetzt schon an Weihnachten denken
Brombeere	Wegrand, Waldrand, Parks	August - September	Kompott, Kuchen	Die süßen Früchte sind wahre Vitaminbomben
Äpfel	Waldrand, Parks, Wiesen	August - Oktober	Kompott, Kuchen, Snack, im Müsli	Schaut euch genau um. Apfelbäume wachsen überall.
Hagebutten	Wiesen-, Waldrand, Parks	September - November	Hagebuttenmark	Die feinen Härchen an den Kernen können die Haut reizen

Winter

Lebensmittel	Fundorte	Erntezeit	Verwertungsmöglichkeiten	Kommentare
Gänseblümchen	naturnahe Wiesen	Februar - November	Im Salat, auf dem Brot oder im Smoothie	
Brennnessel	überall	ganzjährig	wie Spinat als Gemüse, in Gnocchi oder Knödel oder als Suppe	Am besten sind Triebspitzen. Blanchieren, pürieren oder plattdrücken, sonst brennt es.
Gundermann	Wiesen und Wälder	Ganzjährig	Im Salat	Hilft bei Schnupfen
Schlehen	Waldrand, Parks	Oktober - Dezember	Marmelade, Sirup, Tee	Am besten erntet man Schlehen nach den ersten Nachtfrösten.
Hagebutten	Wiesen-, Waldrand, Parks	September - November	Hagebuttenmark	Die feinen Härchen an den Kernen können die Haut reizen
Breit- und Spitzwegerich	Wiesen	Ganzjährig	Smoothies oder Gemüsepfanne; zur Behandlung von Insektenstichen	Junge Blätter sind am besten