

## NAHRUNG AUS DEM WALD – WAS IST ESSBAR?

### BRENNNESSEL

#### Aussehen:

Die Grosse Brennnessel erreicht eine Höhe zwischen 60 bis 150 Zentimeter, die Kleine Brennnessel zwischen 15 bis 45 Zentimeter. Typisch für die Pflanze sind die Brennhaare, die an den langen, spitz zulaufenden und gezackten Blättern und an den Stängeln sitzen. Bei Berührung brechen diese Brennhaare ab. Sie enthalten überwiegend Ameisensäure, die in die Haut eindringt und das Brennen, beziehungsweise die anschließende Pustelbildung bewirkt.



Abbildung 1: Brennnessel

#### Erntezeit:

Mai – Juli/August (junge Blätter und Triebspitzen verwenden)

#### Vorkommen:

Brennnesseln findet man an sonnigen sowie an schattigen Plätzen. Sie bevorzugen feuchte und nährstoffreiche Böden. Man findet sie auf Wiesen, Wegrändern, Schutthalden und auf Brachland.

#### Verwendung und Wirkung:

Brennnesseln werden häufig für Tee verwendet. Dieser soll eine entschlackende Wirkung haben. Auch für Öle und Badezusätze wird die Brennnessel genutzt. Sie soll ausserdem gegen Schuppen und Haarausfall wirken.

## LÖWENZAHN

### Aussehen:

Der Löwenzahn besitzt dunkelgrüne Blätter und gelbe Blüten. Die Blätter sind länglich und tief eingeschnitten. Sie wachsen dicht über dem Boden aus der Wurzel und sind rosettenförmig um die Blütenstiele angeordnet. Die Blätter sind 10 bis 30 Zentimeter lang. Der Blütenstiel, der bis zu 60 Zentimeter hoch werden kann, ist innen hohl und blattlos. Wird der Stiel abgebrochen, tritt milchiger Saft aus.



Abbildung 2: Löwenzahn

### Erntezeit:

Ende Februar – Juni (anfangs milder Geschmack, dann immer bitterer, sobald die Pusteblume blüht, ist die Erntezeit vorbei)

### Vorkommen:

Löwenzahn finden man vorwiegend auf Wiesen und an Wegrändern.

### Verwendung und Wirkung:

Löwenzahn wird in der Küche sehr vielseitig verwendet. Man kann ihn für Salate, Suppen, Pesto, Honig (Löwenzahnblüten) gebrauchen. Der Löwenzahn wird auch in der Medizin angewendet, da er verdauungsfördernd wirkt und den Stoffwechsel anregt.

## GÄNSEBLÜMCHEN

### Aussehen:

Die Blätter des Gänseblümchens wachsen bodennahe in einer so genannten Blattrosette. Aus dieser Rosette heraus wachsen zwischen März und November immer wieder Stängel heraus, die an ihrer Spitze in einer Korbblüte enden. Sie hat einen Durchmesser von etwa zwei Zentimeter, weisse Blütenblätter und ein gelbes Zentrum. Das Gänseblümchen richtet sich wie die Sonnenblume immer nach der Sonne. In der Nacht schliesst das Gänseblümchen ihre Blüte.



Abbildung 3: Gänseblümchen

### Erntezeit:

März – Oktober (Blüten)  
ganzes Jahr (grüne Blätter)

### Vorkommen:

Gänseblümchen findet man vorwiegend auf Wiesen.

### Verwendung und Wirkung:

Gänseblümchen verwendet man bei der Zubereitung von Salaten (Blätter schmecken würzig, Blüten schmecken nussig) und beim Würzen von Kräuterquark. Gänseblümchen – Tee kann Ausschläge lindern und unreine Haut klären.

## **VOGELMIERE**

### **Aussehen:**

Die Stängel der Vogelmiere werden bis zu 40 Zentimeter lang und liegen weitgehend auf dem Boden. Die vielen Blätter sind klein, eiförmig und spitzig. Die Blüten sehen wie winzige Sterne aus und sind weiss.



Abbildung 4: Vogelmiere

### **Erntezeit:**

März – Oktober (weisse Blüten)  
ganzes Jahr (grüne Blätter)

### **Vorkommen:**

Vogelmieren bevorzugen stickstoffhaltige Böden mit guter Bewässerung.

### **Verwendung und Wirkung:**

Die Vogelmiere regt den Stoffwechsel und die Verdauung an. Sie wird für Salate, Suppen und würzen von Kräuterquark verwendet. Sie gilt ausserdem als Mittel gegen Schuppenflechte und Ekzeme und wird deshalb auch in Salben verarbeitet.

## **SAUERAMPFER**

### **Aussehen:**

Die Sauerampfer ist eine Staude. Ihre Stängel sind rund und können 30 bis 100 Zentimeter hoch werden. Sie stehen aufrecht. Die Blätter spriessen aus der Wurzel. Sie sind glatt und unterschiedlich gross (meist haben sie die Grösse einer Hand). Die Blätter sind spiess- oder pfeilförmig. Die Blüten sind zunächst grün und werden dann rötlich. Die Früchte der Sauerampfer sind kleine, braunschwarze Nüsse.



Abbildung 5: Sauerampfer

### **Erntezeit:**

Mai – August

### **Vorkommen:**

Die Sauerampfer findet man auf Wiesen und an Lichtungen.

### **Verwendung und Wirkung:**

Verwendet wird die Sauerampfer für Salate, Suppen, Saucen. Wie der Name schon vermuten lässt, schmeckt die Sauerampfer sauer.

## HUFLATTICH

### Aussehen:

Der Huflattich besitzt eine leuchtend, gelbe Blüte. Die Blätter sind grün und hufeisenförmig. Sie erscheinen erst, wenn die Blüten wieder verschwunden sind. Auf der Unterseite sind die grau gefilzt.



Abbildung 6: Huflattich - Blüten

### Erntezeit:

Mai (nach der Blütezeit)

### Vorkommen:

Den Huflattich findet man an vielen Orten. Er bevorzugt Bachränder, Wegränder, felsiges Gelände, Böschungen und kalkhaltige, lehmige Böden.



Abbildung 7: Huflattich - Blätter

### Verwendung und Wirkung:

Der Huflattich wird vielseitig verwendet. Er kann zu Tee verarbeitet werden und schmeckt gebraten als Beilage zu Gemüse oder Salat. Er wirkt anregend, antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend, schleimlösend und schweisstreibend. Bei Insektenstichen wirkt er entzündungshemmend, was praktisch ist zu wissen, wenn man sich im Wald aufhält.

## **SELLERIE**

### **Aussehen:**

Der Sellerie wird 60 bis 100 Zentimeter lang. Die Wurzelknolle ist rund mit stark verzweigten Pfahlwurzeln. Der Stängel des Selleries sind gerillt und stehen aufrecht. Die Blätter sind ahornähnlich gezackt. Die Blüten sind weiss bis weissgelblich. Die Früchte des Selleries sind bräunlich, rund und werden bis zu fünf Millimeter lang.



Abbildung 8: Sellerie

### **Erntezeit:**

Juli - September

### **Vorkommen:**

Sellerie findet man auf nassen und feuchten Böden.

### **Verwendung und Wirkung:**

Der Sellerie ist vielseitig verwendbar. Man kann die Knolle, Blätter und die Samen gebrauchen. Die Blätter des Selleries werden in der Küche als Gewürz für Suppen, Eintöpfe, Salate, Saucen, Grillgerichte und Tomatensaft verwendet. Im Warenhaus kann man sogar Selleriesalz kaufen. Die Knollen eignen sich für Salate oder Einzelgemüse. Die Stängel verwendet man als Gemüse.

Sellerie wirkt unter anderem nervenstärkend, appetitanregend und harntreibend. Er kann aber auch Allergien auslösen.

## **BERBERITZE**

### **Aussehen:**

Die Berberitze ist ein Strauch. Im Frühling besitzt die Berberitze leuchtend gelbe Blüten. Im Spätsommer wachsen längliche und rote Früchte. Die Blätter der Berberitze sind grün, eiförmig und relativ klein. Sie können in Dornen verwandeln.



Abbildung 9: Berberitze

### **Erntezeit:**

August - November

### **Vorkommen:**

Die Berberitze findet man häufig in lichten Wäldern oder in Gebirge.

### **Verwendung und Wirkung:**

Die Früchte und die Wurzel der Berberitze haben unterschiedliche Wirkungen. Während die Wurzelrinde die Galle und andere Verdauungsorgane stärken soll, spenden die säuerlichen Früchte Vitamine. Gerne werden deshalb die Früchte der Berberitze für Marmeladen verwendet. Die Wurzelrinde wird bei der Teezubereitung genutzt.



## **BROMBEERE**

### **Aussehen:**

Die mehrjährige Pflanze wird bis zu drei Meter hoch. Blätter sind fünf- bis dreizählig gefiedert. Oben sind die Blätter glatt und dunkelgrün, auf der Unterseite sind sie filzig. Die Stängel der Blätter haben Stacheln. Die Pflanze trägt zwischen Juni und September weisse Blüten. An diesen Blüten entwickeln sich ab August die schwarzen Sammelfrüchte.



Abbildung 9: Brombeere

### **Erntezeit:**

August (Früchte)

April – September (Blätter)

### **Vorkommen:**

Brombeeren wachsen häufig an Waldrändern und Lichtungen.

### **Verwendung und Wirkung:**

Aus den Blättern der Brombeere kann man einen Tee zubereiten, der vor allem gegen Durchfall helfen soll. Die Früchte eignen sich zur Marmeladen-Zubereitung oder sind auch so lecker zu essen, da sie sehr süß schmecken.

## HIMBEERE

### Aussehen:

Der Himbeerstrauch kann bis zu zwei Meter hoch werden. Die Ästchen sind mit feinen Stacheln besetzt. Die Blätter bestehen aus drei, fünf oder sieben gezähnten Fiederblättern. Vom Mai bis August bildet die Pflanze Blüten. An den Blüten entwickeln sich später die herrlich süssen und rötlichen Früchte.



Abbildung 10: Himbeere

### Erntezeit:

Mai - August

### Vorkommen:

Die wildwachsende Himbeere findet man in lichten Wäldern, Hecken und Gebüsch von der Ebene bis ins Gebirge.

### Verwendung und Wirkung:

Die Himbeere wirkt entzündungshemmend und schweisstreibend. Sie wird bei Durchfall, Magenentzündung, Verstopfung und bei Zahnfleischentzündungen angewendet. Es können die Blätter und die Früchte der Himbeere verwendet werden. Die Früchte schmecken süsslich und sind für die Marmeladen-Zubereitung sehr beliebt aber auch für den direkten Verzehr. Die Blätter werden für die Tee - Herstellung verwendet.

## SCHWARZER HOLUNDER

### Aussehen:

Der Holunder ist ein Strauch oder ein Baum. Nach wenigen Jahren kann er bereits bis zu sieben Meter hoch wachsen. Häufig wird er sehr breit. Die Zweige des Holunders sind hohl und enthalten weiches Mark. Die Blätter sind unpaarig gefiedert. Die weiss- gelblichen Blüten duften fruchtig-würzig. Die Beeren des schwarzen Holunders sind schwarz.



Abbildung 11: Blüten schwarzer H.

### Erntezeit:

Mai – Ende Juni (weisse Blüten)

September – Oktober (Beeren)



Abbildung 12: Beeren schwarzer H.

### Vorkommen:

Der schwarze Holunder wächst entlang von Waldrändern, auf Lichtungen, in Hecken und Gebüsch, sowie in Mischwäldern. Vielfach ist er auch in der Nähe von Häusern zu finden. Er bevorzugt trockene bis feuchte Böden in halbschattiger bis vollsonniger Lage.

### Verwendung und Wirkung:

Achtung: Die rohen Beeren des Holunders sind leicht giftig!

Blüten des Holunders werden gerne für Schwitzkuren bei Fieber und Erkältung eingesetzt. Die schwarzen Beeren enthalten sehr viel Vitamin C und können als Saft oder als Marmelade eingenommen werden.

## PREISELBEERE

### Aussehen:

Die Preiselbeere ist ein kleiner Strauch. Die eiförmigen Blätter sind grün, glänzend und am Rande etwas eingerollt. Die Blüten der Preiselbeere sind rosa. Aus den Blüten entwickeln sich leuchtend, rote Beeren.



Abbildung 13: Preiselbeere

### Erntezeit:

Juli – September (Beeren)

### Vorkommen:

Der Preiselbeerstrauch wächst vor allem in kühlen und kargen Gegenden. Er wächst gerne in trockenen Wäldern, vor allem unter Kiefern. Man findet ihn auch in Hochmooren, speziell im Gebirge.

### Verwendung und Wirkung:

Bei den Preiselbeeren kann man sowohl die Blätter als auch die Beeren nutzen. Roh schmeckt die Preiselbeere bitter, gekocht kennt man sie als würzig-süße Beilage zu Wildfleisch. Da die Preiselbeere viele Vitamine enthält, kann man den Preiselbeersaft als Vitaminspender einsetzen. Die Preiselbeere hilft gegen Blasenentzündung und andere Erkrankungen des Harnapparates. Getrocknete Preiselbeerblätter werden als Tee zubereitet.

## WALD-ERDEBEERE

### Aussehen:

Die Erdbeere ist eine krautige Pflanze und gehört zur Familie der Rosengewächse. Die Blätter der Staude wachsen auf langen, seidigen oder weich behaarten Stielen und sind dreizählig. Die Pflanze trägt weisse, fünfzählige Blüten, die im Laufe des Sommers zur Frucht reifen. Die Frucht der Erdbeere ist rot und saftig. Die Früchte der Erdbeere gehören zu den Sammelnussfrüchten.



Abbildung 14: Walderdbeere

### Erntezeit:

Mai - Juli

### Vorkommen:

Die Wald-Erdbeere wächst an Waldrändern und auf Lichtungen. Sie bevorzugt feuchte und nährstoffreichen Böden.

### Verwendung und Wirkung:

Erdbeeren sind süß und schmecken frisch am Besten. Aus Erdbeeren lassen sich viele köstliche Dinge kreieren: Marmelade, Milchshake, Joghurt, Eiscreme, Erdbeertorte usw. Getrocknete Erdbeeren kann man auch als Tee trinken, wobei dieser 15 Minuten lang ziehen muss, damit sich der ganze Erdbeergeschmack möglichst gut entfalten kann. Auch mit den Erdbeerblättern kann man einen Tee zubereiten. Die Erdbeere soll bei Stoffwechselproblemen, Leberproblemen, Nierensteine und Verstopfung Milderung bringen.

## **EBERESCHE (VOGELBEERE)**

### **Aussehen:**

Die Eberesche ist ein zierlicher Baum, der bis zu 15 Meter hoch werden kann. Die Blätter sind unpaarig, gefiedert und bis 20 Zentimeter lang. Im Mai und Juni wachsen weisse Blüten. Später entstehen daraus die hellroten und erbsengrossen Früchte.



Abbildung 15: Eberesche

### **Erntezeit:**

Juli – Oktober

### **Vorkommen:**

Die Eberesche findet man in Gebüsch, an Waldlichtungen und an lichten Rändern.

### **Verwendung und Wirkung:**

Die Früchte der Eberesche sind roh ungeniessbar. Gekocht werden sie aber häufig für Marmeladen, Gelees oder sogar als Tee verwendet. Beim Kochen verlieren die Beeren etwas von ihrem herben Geschmack.

## HAGEBUTTE

### Aussehen:

Die Hagebutte wird auch Wildrose oder Heckenrose genannt, da sie im Hochsommer zahlreiche weisse oder zartrosa Blüten entwickelt. Im Herbst wachsen die leuchtend rote Früchte, die Hagebutte, heran. Die Hagebutte ist ein stacheliger Strauch, der bis zu drei Meter hoch werden kann. Die Laubblätter sind unpaarig gefiedert und bestehen aus fünf Fiederblättchen.



Abbildung 16: Hagebutte

### Erntezeit:

im Herbst

### Vorkommen:

Die Hagebutte findet man an Waldrändern und in Gebüsch. Sie braucht tiefgründigen Lehmboden und kann in den Alpen bis zu einer Höhe von 1500 Meter ü. Meer wachsen.

### Verwendung und Wirkung:

Die Hagebutte wird getrocknet als Tee verwendet. Man kann sie auch als Marmelade oder Mus geniessen. Die Hagebutte enthält sehr viel Vitamin C und sie stärkt ausserdem das Immunsystem.

## SANDDORN

### Aussehen:

Der winterharte Strauch kann bis zu fünf Meter hoch werden, wächst aber nur sehr langsam. Die Wurzeln der Sanddorn sind lang und können, wie der Name schon verrät, auch an sandigen Standorten Fuss fassen, dort wo kaum andere Pflanzen gedeihen können. Der Sanddorn besitzt schmale, grau-grüne Blätter die auf der Unterseite weisslich glänzen und leuchtend orange, eiförmige Beeren. Die Beeren wachsen traubenartig direkt an den Zweigen. Die rotbraunen Äste tragen Dornen. Im April blüht der Sanddorn mit kleinen, gelben Blüten.



Abbildung 17: Sanddorn

### Erntezeit:

August – Dezember

### Vorkommen:

Der Sanddorn wächst an Bachufern, im Gebirge und sogar auf Dünen.

### Verwendung und Wirkung:

Die Früchte des Sanddorns enthalten sehr viel Vitamine und helfen daher gegen Vitaminmangel-Zustände und gegen Erkältungen. Aus den Sanddorn-Früchten kann man Tee zubereiten. Aus den Sanddorn-Samen und dem Fruchtfleisch kann man Hautcremes herstellen. Sanddorn hilft auch bei der Heilung von Verbrennungen und Geschwüren.



## STACHELBEERE

### Aussehen:

Die Stachelbeere ist ein Strauch der bis zu 150 Zentimeter hoch werden kann. Der Strauch ist mit Dornen bewachsen. Die Blüten stehen einzeln oder zu zweit (bei der Johannisbeere, die ähnlich aussieht, stehen die Blüten in einer Traube). Die Blätter sind meist behaart und bis zu fünf Zentimeter breit. Die Frucht der Stachelbeere ist länglich bis kugelig geformt. Die Farbe unterscheidet sich je nach Sorte von grün, gelb bis rot. Auch die Frucht ist meistens behaart.



Abbildung 18: Stachelbeere

### Erntezeit:

Juli - August

### Vorkommen:

Die Stachelbeere wächst auf feuchten, kalkreichen Böden und an Felshängen.

### Verwendung und Wirkung:

Die Stachelbeere enthält viel Vitamin und Mineralien. Die reifen Beeren sind sehr süß und deshalb zum rohen Verzehr geeignet. Aus den Stachelbeeren kann man sogar Kuchen machen.

## **WEISSDORN**

### **Aussehen:**

Der Weissdorn kann bis zu fünf Meter hoch werden. Die Rinde des Weissdorns ist grau und glatt. An den Zweigen wachsen Dornen. Die Blätter des Weissdorns sind glänzend und gelappt. Die Blüten sind weiss und bedecken die Zweige. Die Früchte sind rundlich und rot.



Abbildung 19: Weissdorn

### **Erntezeit:**

Mai – Juni (Blüten)

August – September (Früchte)

### **Vorkommen:**

Der Weissdorn wächst vor allem an Waldrändern und im Gebüsch.

### **Verwendung und Wirkung:**

Aus den Blüten oder Blättern der Weissdorn kann man Tee gewinnen, der gegen leichte Herzbeschwerden helfen soll.

## HASELNUSS

### Aussehen:

Der Haselnussbaum wird bis zu sechs Meter hoch. Die männlichen Blüten sind gelbe, vier bis acht Zentimeter lange und hängende Kätzchen. Die weiblichen Blüten sind rot und klein. Die Nuss ist rundlich und hellbraun.



Abbildung 20: Haselnuss

### Erntezeit:

September – Oktober

### Vorkommen:

Die Haselnuss wächst vor allem an Waldrändern, an Hecken und Brachgelände. Sie braucht nährstoffreichen und lehmigen Boden sowie viel Licht.

### Verwendung und Wirkung:

Die Haselnuss enthält viel Fette, Eiweisse, Kalzium, Eisen und Vitamine. Sie ist wie die meisten Nüsse von hohem gesundheitlichem Wert. Man kann sie roh geniessen. In gemahlenem Zustand wird sie zum Backen verwendet.

## WALNUSS (BAUMNUSS)

### Aussehen:

Ein Walnussbaum kann 10 bis 25 Meter hoch werden. Die Laubblätter sind unpaarig gefiedert. Die weiblichen Blüten stehen in Ähren, die männlichen Blüten hängen als Kätzchen herunter. Die Blütenfarbe ist grünlich. Die Früchte besitzen eine glatte, grüne Schale und sind eiförmig. Mit der Zeit bekommt die Frucht Risse und sie wird braun. Im Innern befindet sich die Walnuss.



Abbildung 21: Walnussbaum

### Erntezeit:

September – Oktober (Nuss)

### Vorkommen:

Die Walnuss kommt häufig in Gärten vor und braucht kalkreichen Boden. In milden Gebieten findet man sie auch im Wald.



Abbildung 22: Walnüsse

### Verwendung und Wirkung:

Die Walnussblätter werden bei Darmreizungen eingesetzt. Sie eignen sich auch bei der Behandlung von Hautkrankheiten. Die Nüsse sind, wie die Haselnuss, sehr nährstoffreich und deshalb sehr gesund. Aus den Walnüssen wird Öl gewonnen (Walnussöl). Auch zum Backen oder für den rohen Verzehr wird die Walnuss verwendet.

## **BUHECKERN**

### **Aussehen:**

Die Buche kann bis zu 40 Meter hoch werden. Die Laubblätter sind eiförmig und am Rand etwas wellig. Die Blüten sind recht unscheinbar. Aus ihnen wachsen im Spätsommer die Bucheckern heran. Die Bucheckern sind braune, dreikantige Nüsse. Sie stecken meist zu zweit in einem braunen, weichen und stacheligen Fruchtkelch. Werden die Früchte reif, platzt der Fruchtkelch auf.



Abbildung 23: Bucheckern

### **Erntezeit:**

im Spätsommer/Herbst

### **Vorkommen:**

Die Buche ist einer unserer wichtigsten Laubbäume. Er wächst in Wäldern. In den Alpen kann man die Buche bis in einer Höhe von 1500 Meter ü. Meer antreffen.

### **Verwendung und Wirkung:**

Die Bucheckern, vor allem ihre Fruchtkelch, werden häufig als Bastelmaterial verwendet. In der Küche lassen sich die Bucheckern vielfältig einsetzen. Man kann sie zu Brot oder Keksen verbacken und mit anderen Zutaten kombinieren. Geröstet kann man sie als Knabbereien oder in Salaten genießen. Beim Rösten verlieren die Giftstoffe ihre Wirkung. Aus Bucheckern lässt sich auch ein Öl gewinnen, das zu Salaten passt.

Achtung: Die Bucheckern enthalten in geringer Menge Giftstoffe (Fagin). Vor allem roh nicht übermäßig verzehren, sie können Übelkeit verursachen!

## EDELKASTANIE

### Aussehen:

Die Edelkastanie kann bis zu 35 Meter hoch werden. Ihre Krone erreicht einen Durchmesser von 15 Meter und mehr. Der drehwüchsige Stamm ist ein weiteres Merkmal der Edelkastanie. Die Blätter sind bis zu 20 Zentimeter lang und grob gesägt. Sie haben eine lanzettliche Form. Die Blätter sind dunkelgrün und färben sich im Herbst gelbgoldig. Die Blüten sind grüngelbe, aufrechte Kätzchen. Die Fruchtkapsel ist rund und stachelig. Im Innern befindet sich die braune, rundliche Kastanie



Abbildung 24: Edelkastanie

### Erntezeit:

Ende Oktober (essbare Maronen)

### Vorkommen:

Die Edelkastanie findet man vor allem im Tessin und in den Südtälern des Kanton Graubündens. Es gibt sie aber auch im Rhonetal, am Vierwaldstätter- und am Zugersee und in der Region Walensee.

### Verwendung und Wirkung:

Die Edelkastanie wird oft mit der Rosskastanie verwechselt. Achtung, deren Früchte sind ungeniessbar! Die Kastanien werden über dem Feuer geröstet und dann gegessen („heisse Maronen“). Sie ist ausserdem Ausgangsmaterial für zahlreiche Süßwaren.

## **SPEISEMORCHEL**

### **Aussehen:**

Der Speisemorchel wird drei bis zehn Zentimeter hoch. Er hat einen spitzen und innen hohlen Hut. Die Speisemorchel hat runde, wabenähnliche Rippen.

### **Erntezeit:**

April - Mai

### **Vorkommen:**

Die Speisemorchel findet man im Mischwald, häufig unter dem Laub versteckt. Die Speisemorchel bevorzugt schattige und feuchte Plätze.

### **Verwendung und Wirkung:**

Die Speisemorchel wird vielfach für Saucen verwendet.



Abbildung 25: Speisemorchel

## **SPITZMORCHEL**

- Aussehen:** Die Spitzmorchel wird vier bis zwölf Zentimeter hoch, ist spitz und keglig. Die Spitzmorcheln haben von oben nach unten verlaufende Rippen.
- Erntezeit:** Februar - Mai
- Vorkommen:** Die Spitzmorchel findet man im Laub- oder Nadelwald.
- Verwendung und Wirkung:** Die Spitzmorchel ist ein sehr guter Speisepilz.



Abbildung 26: Spitzmorchel



## **STEINPILZ**

### **Aussehen:**

Der Steinpilz wird bis zu 22 Zentimeter breit. Der Stil kann 20 Zentimeter lang werden. Der Stil ist mit einem Netz überzogen. Der Steinpilz hat weisses, nicht verfärbendes Fleisch. Die Hutfarbe ist braun, die Stielfarbe ist blassbraun.

### **Erntezeit:**

Juni (Sommersteinpilz) - Oktober

### **Vorkommen:**

Steinpilze findet man in Mischwäldern.

### **Verwendung und Wirkung:**

Der Steinpilz ist einer der beliebtesten Speisepilze. Er schmeckt ausgezeichnet in Suppen und Saucen.



Abbildung 27: Steinpilz

## SCHOPFTINTLING

### Aussehen:

Der Schopftintling wird fünf bis zehn Zentimeter hoch. Er besitzt einen walzenförmigen, weissen Hut mit leicht bräunlichen Schuppen. Die Stielfarbe und die Lammelenfarbe sind weiss.

### Erntezeit:

März – November

### Vorkommen:

Den Schopftintling findet man in Gärten, an Wegrändern und eher selten in Wäldern.

### Verwendung und Wirkung:

Der Schopftintling ist einer der beliebtesten Speisepilze, da er sehr mild schmeckt.



Abbildung 28: Schopftintling

## **MARONENRÖHRLING**

### **Aussehen:**

Der Maronenröhrling ist halbrund. Er wird bis zu 12 Zentimeter hoch und 3 bis 10 Zentimeter breit. Sein Hut ist matt und trocken. Bei Regen wird er schmierig. Der Hut kann alle Brauntöne enthalten. Der Stiel ist gelbbraun. Die Röhren sind zuerst hell und später grünlich. Bei Druck laufen sie blau an.

### **Erntezeit:**

Juni – November

### **Vorkommen:**

Den Maronenröhrling findet man im Nadelwald.

### **Verwendung und Wirkung:**

Der Maronenröhrling ist ein sehr guter Speisepilz.



Abbildung 29: Maronenröhrling

## FRAUENTÄUBLING

### Aussehen:

Der Frauentäubling besitzt einen 5 bis 15 Zentimeter breiten Hut. Der Hut ist zuerst halbrund, später wird er flacher. Die Haut lässt sich leicht abziehen. Der Hut kann violett bis ockerfarben sein. Die Lamellen sind weiss, ebenso der Stiel. Der Stiel kann aber auch einen violetten Schimmer enthalten.



Abbildung 30: Frauentäubling

### Erntezeit:

Juli – Oktober

### Vorkommen:

Meist wird der Frauentäubling unter Buchen und im Mischwald gefunden.

### Verwendung und Wirkung:

Der Frauentäubling eignet sich als Speisepilz.

## **PFIFFERLING**

- Aussehen:** Der Pfifferling hinterlässt einen kräftig, würzigen Geruch. Er wird zwei bis zehn Zentimeter breit und hat eine orangegelbe Farbe.
- Erntezeit:** Juni – Oktober
- Vorkommen:** Man findet ihn in Laub- und Nadelwäldern.
- Verwendung und Wirkung:** Der Pfifferling gilt als sehr guter Speisepilz.



Abbildung 31: Pfifferling

## WIESENCHAMPIGNON

### Aussehen:

Der Wiesenchampignon wird 10 Zentimeter gross und besitzt einen kugeligen, später flachen Hut. Beim Anschneiden wird das Fleisch rötlich. Die Hutfarbe ist weiss bis graubraun. Die Stielfarbe ist weiss, die Lamellen sind grau-rosa und später fast schwarz.



Abbildung 32: Wiesenchampignon

### Erntezeit:

Juni – Oktober

### Vorkommen:

Man findet ihn auf der Wiese.

### Verwendung und Wirkung:

Der Wiesenchampignon ist ein guter Speisepilz, den man in nicht zu grossen Mengen auch roh geniessen kann (auf Salaten).

## **BÄRLAUCH**

### **Aussehen:**

Die Blätter des Bärlauchs sind länglich, lanzettlich, weich und ähneln den Blättern des Maiglöckchen. Die Blätter duften nach Knoblauch, wenn nicht, ist es kein Bärlauch. Die Blüten sind weiss und sehen wie kleine Sterne aus.



Abbildung 33: Bärlauch

### **Erntezeit:**

April – Mai

### **Vorkommen:**

Der Bärlauch bevorzugt schattige Laubwälder und humusreiche Standorte.

### **Verwendung und Wirkung:**

Der Bärlauch ist sehr beliebt im Kräuterquark. Auch gibt es Bärlauch-Butter und Bärlauch-Pesto. Ausserdem ist er sehr gesund. Er fördert die Verdauung und senkt den Blutdruck.

Achtung: Der Bärlauch sollte nicht getrocknet werden, denn dadurch verliert er seine Wirkstoffe.

## HEIDEKRAUT (BACHBLÜTE)

### Aussehen:

Der Heidestrauch wird bis zu 50 Zentimeter hoch. Die Stängel sind stark verästelt und können bis zu einem Meter lang werden. Die Blätter sind klein und har, sowie lanzettenartig. Die Blüten sind hellviolett und stehen in lockeren Trauben.



Abbildung 34: Heidekraut

### Erntezeit:

August – Oktober

### Vorkommen:

Heidekraut wächst überall dort, wo sonst nicht viel wächst: Torfmoore, Sanddünen, Bergwiesen und Kieferwälder. Es wächst oft flächendeckend.

### Verwendung und Wirkung:

Heidekraut wird als Bad bei Rheuma und auch bei Ekzemen eingesetzt. Aus den Heidekrautblüten lässt sich Tee zubereiten, der bei Infektionen der Harnwege hilfreich ist.



## **BRUNNENKRESSE**

### **Aussehen:**

Die Pflanze kann bis zu 70 Zentimeter lang werden. Die Stängel kriechen und bilden überall Wurzeln. Die Blätter sind dunkelgrün, rund und fleischig. Die Oberfläche der Blätter glänzt. Die Blüten der Brunnenkresse sind weiss.

### **Erntezeit:**

vor allem April – Mai (aber auch ganzjährig)

### **Vorkommen:**

Brunnenkresse wächst in und an Bächen und Seen. Sie wächst praktisch das ganze Jahr.

### **Verwendung und Wirkung:**

Die Brunnenkresse wird häufig für Salate verwendet. Aber auch für das Würzen von Kräuterquark ist die Brunnenkresse geeignet. Sie wird frisch verwendet, da bei der Trocknung ihre Wirkung verloren geht.



Abbildung 35: Brunnenkresse

## **JOHANNISKRAUT**

### **Aussehen:**

Das Johanniskraut wird 50 bis 100 Zentimeter hoch. Um die Stängel herum hat die Pflanze kleine, ovale, grüne Blätter. Die Blätter haben rötlich-braune Punkte (enthalten das rote Öl). Die Blüten sind goldgelb, mit je fünf Blütenblätter. Beim Zudrücken der Blüte werden die Finger rötlich.



Abbildung 36: Johanniskraut

### **Erntezeit:**

Ende Juni – September

### **Vorkommen:**

Das Johanniskraut wächst an trockenen und sonnigen Stellen. So findet man es häufig an Weg- und Waldrändern, sowie an Steinbrüchen und Böschungen. Das Johanniskraut wächst vor allem auf kalkhaltigem Boden.

### **Verwendung und Wirkung:**

Das Johanniskraut ist die bekannteste typische Mittsommerpflanze. Sie soll vor allem gegen Depressionen helfen, hat aber unzählige weitere Verwendungszwecke. Das Johanniskraut-Öl wird für verschiedene Beschwerden beim Bewegungsapparat eingesetzt.

## LINDE

### Aussehen:

Die Linde wird bis zu 40 Meter hoch. Die Blätter sind gross und bis zu 15 Zentimeter lang. Die Blüten hängen herunter und sind bei Bienen sehr beliebt. Aus den Blüten entwickeln sich kugelige Früchte mit Rippen.



Abbildung 37: Linde

### Erntezeit:

Juni

### Vorkommen:

Die Linde kommt wild selten vor. Man findet sie vor allem dort, wo sie Menschen angepflanzt haben: Auf Dorfplätzen, an Strassen, Parks und Wiesen.

### Verwendung und Wirkung:

Die Blüten der Linde werden als Heilmittel bei Fieber und Grippe eingesetzt. Die bekannteste Art, Linde anzuwenden, ist der Lindenblütentee.

## SCHAFGARBE

### Aussehen:

Die Stängel der Schafgarbe sind sehr zäh. Die Blüten bilden eine Scheindolde. Sie sind klein, weiss und manchmal sogar leicht rosa.

### Erntezeit:

im Hochsommer

### Vorkommen:

Die Schafgarbe wächst an Wiesen- und Wegrändern auf trockenem Boden und an sonnigen Standorten.

### Verwendung und Wirkung:

Die Schafgarbe ist eine beliebte Heilpflanze und wird vielseitig genutzt. Sie unter anderem hilft bei Frauenkrankheiten, Durchfall und verbessert den Kreislauf. Sie kann ähnlich wie die Kamille verwendet werden, als Tee oder Tinktur.

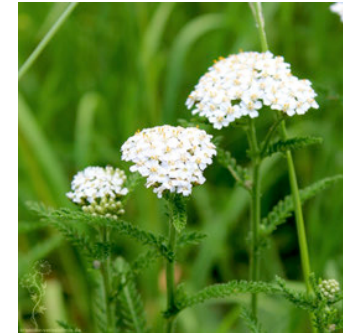


Abbildung 38: Schafgarbe

## SCHARBOCKSKRAUT

**Aussehen:** Die Blätter des Scharbockskrautes sind glänzend. Die Blüten dagegen sind leuchtend-gelb.

**Erntezeit:** Frühling

**Vorkommen:** Auf Wiesen und sonnigen Plätzen.

**Verwendung und Wirkung:** Die Blätter des Scharbockkrauts kann man in kleinen Mengen in Salaten geniessen. Sie sollen dank ihres Vitamin C-Gehaltes gegen Mangelerscheinungen und die Frühjahrsmüdigkeit helfen. Getrocknete Blätter kann man als Tee brauchen. Die Wurzelknollen setzt man gegen Warzen ein, da ihr scharfer Saft die Warzen wegätzen kann.

Achtung: Die Blätter des Scharbockskrauts sollten nur vor der Blüte und in nicht zu grossen Mengen eingenommen werden. Sie enthalten eine kleine Menge giftiger Stoffe, die beim Aufblühen vermehrt vorhanden sind.



Abbildung 39: Scharbockskraut

## **SPITZWEGERICH**

### **Aussehen:**

Die Blätter des Spitzwegerichs sind lang und schmal. Sie schiessen wie Lanzen aus dem Boden. Die Stängel sind kantenartig und wachsen senkrecht nach oben. An der Spitze tragen sie eine bräunliche Blüte in Ährenform.



Abbildung 40: Spitzwegerich

### **Erntezeit:**

Mai – August

### **Vorkommen:**

Den Spitzwegerich findet man vor allem an Wegrändern aber auch auf Wiesen.

### **Verwendung und Wirkung:**

Der Spitzwegerich eignet sich als Medizin für unterwegs. Er wird zwischen den Fingern verrieben und auf die Wunde gelegt. Das Blut wird gestoppt und die Wunde desinfiziert. Als Tee wirkt der Spitzwegerich gegen Verdauungsprobleme und hilft beim Stoffwechselfvorgang.

## **WALDMEISTER**

### **Aussehen:**

Der Waldmeister wird bis zu 30 Zentimeter hoch. Die Blätter sind länglich und am Rand etwas rau, an der Oberfläche jedoch glatt. Die Blüten sind klein, weiss und sternförmig mit je vier Blütenblättern. Aus dem Blüten entstehen stachelige Kügelchen mit kurzen Haaren. Später entwickeln sich daraus kleine Nüsschen mit Samen.



Abbildung 41: Waldmeister

### **Erntezeit:**

Mai – Juni

### **Vorkommen:**

Der Waldmeister wächst in lichten Laubwäldern.

### **Verwendung und Wirkung:**

Da der Waldmeister beruhigend wirkt, kann man ihn als Tee gegen Schlaflosigkeit und Unruhe verwenden. Auch als Duftkissen ist der Waldmeister geeignet, da die Pflanze im getrockneten Zustand ihren Duft entfaltet. Man kann ihn mit anderen „Duftpflanzen“ vermischen.

## Quellenangaben

Bund der Pfadfinderinnen und Pfadfinder Landesverband Hessen (Hrsg.). *Essen aus dem Wald*. Internet: <http://hessen.pfadfinden.de/uploads/media/essen-aus-dem-wald.pdf> [09.05.2013].

Tünnissen-Hendricks, T. Brennessel. Internet: <http://heilfastenkur.de/pflanze-55-Brennessel.htm> [15.05.2013].

Pixelhouse GmbH (Hrsg.). *Interview mit Jean-Marie Dumaine*. Internet: <http://www.chefkoch.de/magazin/artikel/660,1/Chefkoch/Interview-mit-Jean-Marie-Dumaine.html> [11.05.2013].

Lochstampfer, U. *Heilpflanzen Datenbank*. Internet: <http://www.botanikus.de> [11.05.2013].

Wiener Bildungsserver – Verein zur Förderung von Medienaktivitäten im schulischen und außerschulischen Bereich (Hrsg.). *Kategorie: Pflanzen*. Internet: <http://kiwithek.kidsweb.at/index.php/> [11.05.2013].

Köppen Publishing (Hrsg.). *Lexikon der Küchenkräuter und Gewürze*. Internet: <http://www.gewuerzlexikon.de/> [11.05.2013].

Severin Tatarczyk. *Bucheckern*. Internet: <http://www.umstellung.info/ernaehrung/lebensmittel/bucheckern/> [11.05.2013].

Kälin, M. und Stauffacher, J. und Schnyder, K. und Matzinger, D. (2005). *Castanea sativa*. Unveröffentlichte Arbeit der Hochschule Wädenswil. Internet: <http://www.gehoelze.ch/Edelkastanie.pdf> [11.05.2013].



Zimmermann M. (2002-2012). *Natur-Lexikon - 1.198 Arten mit 6.999 Bildern online*. Internet: <http://www.natur-lexikon.com> [11.05.2013].

### **Abbildungsverzeichnis:**

Abbildung 1: Kallmeyer, A. (2009). *Pflanze des Monats: die Power-Pflanze Brennnessel*.

Internet: <http://www.kallmeyer-naturheilpraxis.de/2009/02/13/pflanze-monat-power-brennnessel/> [11.05.2013].

Abbildung 2: Hänslı, K. (2013). Löwenzahn – *Taraxacum officinalis*.

Internet: <http://www.katrinhaensli.ch/2013/04/lowenzahn-taraxacum-officinalis/> [11.05.2013].

Abbildung 3: Violeta, R. *Lexikon der Heilpflanzen / Gänseblümchen*.

Internet: <http://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/gaensebluemchen.htm> [11.05.2013].

Abbildung 4: Horhager, A. *Mein Garten. Vogelmiere*. Internet: <http://www.gartencenter.co.at/vogelmiere> [11.05.2013].

Abbildung 5: Baumann, P. *Kräuter-Verzeichnis. Ampfer-Sauerampfer*.

Internet: <http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Ampfer.htm> [11.05.2013].

Abbildung 6: Lochstampfer, U. *Botanikus - Heilpflanzen. Huflattich - Tussilago farfara*.

Internet: <http://www.botanikus.de/Heilpflanzen/Huflattich/Huflattich-gr.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 7: Lochstampfer, U. Botanikus - Heilpflanzen. Huflattich - *Tussilago farfara*.

Internet: <http://www.botanikus.de/Heilpflanzen/Huflattich/Huflattich-2-gr.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 8: Enomis GmbH (Hrsg.). Delicardo foodcard. Sellerie-Allergie.

Internet: <http://www.delicardo.de/Allergien/Lebensmittelunvertraeglichkeit/Sellerie-Allergie> [11.05.2013].

Abbildung 9: Lochstampfer, U. Botanikus - Giftpflanzen. Berberitze, Sauerdorn - *Berberis vulgaris* - Sauerdorngewächse.

Internet: <http://www.botanikus.de/Berberitze2-gr.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 10: Lubera AG (Hrsg.) Lubera – lustvoll gärtnern. Brombeere Navaho.

Internet: [http://www.lubera.com/shop/brombeere-navaho-summerlong\\_produktdede-941307.html](http://www.lubera.com/shop/brombeere-navaho-summerlong_produktdede-941307.html) [11.05.2013].

Abbildung 11: Lubera AG (Hrsg.) Lubera – lustvoll gärtnern. Brombeere Navaho.

Internet: [http://www.lubera.com/shop/himbeere-lubera-sanibelles\\_produktdede-126.html](http://www.lubera.com/shop/himbeere-lubera-sanibelles_produktdede-126.html) [11.05.2013].

Abbildung 12: Lochstampfer, U. Botanikus Giftpflanzen. Holunder - *Sambucus spec* - Moschuskrautgewächse.

Internet: [http://www.botanikus.de/Sambucus\\_nigra2-gr.jpg](http://www.botanikus.de/Sambucus_nigra2-gr.jpg) [11.05.2013].

Abbildung 13: Lochstampfer, U. Botanikus - Giftpflanzen. Holunder - *Sambucus spec* - Moschuskrautgewächse.

Internet: [http://www.botanikus.de/Sambucus\\_nigragr.jpg](http://www.botanikus.de/Sambucus_nigragr.jpg) [11.05.2013].

Abbildung 14: Lubera AG (Hrsg.) Lubera – lustvoll gärtner. Preiselbeere Red Pearl - aufrechtwachsende Preiselbeere.

Internet: [http://www.lubera.com/shop/preiselbeere-red-pearl\\_produk-de-140.html](http://www.lubera.com/shop/preiselbeere-red-pearl_produk-de-140.html) [11.05.2013].

Abbildung 15: Weykenat, F. Walderdbeere im Garten.

Internet: <http://weykenat.net/2011/06/12/garten-bilder-des-tages/p1010488/> [11.05.2013].

Abbildung 16: Erdmann, A. Eberesche (Vogelbeere) Internet: <http://www.gartentips24.de/baeumeeberesche> [11.05.2013].

Abbildung 17: Grothus, S. Naturfotoblog. Hagebutte – Makro-Zoom.

Internet: <http://www.made-in-nature.de/naturfoto-blog/fotoblog-jahr-2010/oktober-2010/07-hagebutte.html> [11.05.2013].

Abbildung 18: Lochstampfer, U. Botanikus – Beeren und Früchte. Sanddorn - Hippophae rhamnoides – Ölweidengewächse.

Internet: <http://www.botanikus.de/Beeren/Sanddorn/Sanddorn-2-gr.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 19: Lochstampfer, U. Botanikus – Beeren und Früchte. Stachelbeere - Ribes uva-crispa – Stachelbeergewächse.

Internet: <http://www.botanikus.de/Beeren/Stachelbeere/Stachelbeere-gr.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 20: Kaden, M. Weissdorn: Gut für das Herz.

Internet: <http://www.heilpflanze.org/weissdorn-gut-fuer-das-her/weissdorn-1/> [11.05.2013].

Abbildung 21: Tanner, V. Die Heilpflanze der Saison. Winter. Haselnuss.

Internet: <http://www.kraeuterwissen.ch/wissen/saison/winter/haselnuss.html> [11.05.2013].

Abbildung 22 und 23: Forstliche Versuchs- und Forschungsanstalt Baden-Württemberg (FVA) (Hrsg.). (2003). Die Walnuss – Baum des Jahres 2008.

Internet: [http://www.waldwissen.net/wald/baeume\\_waldpflanzen/laub/fva\\_walnuss/index\\_DE](http://www.waldwissen.net/wald/baeume_waldpflanzen/laub/fva_walnuss/index_DE) [11.05.2013].

Abbildung 24: Bundesamt für Naturschutz Bonn (Hrsg.). Überall Bucheckern.

Internet: [http://www.naturdetektive.de/natdet-wochenwettbewerb\\_2011-40.html](http://www.naturdetektive.de/natdet-wochenwettbewerb_2011-40.html) [11.05.2013].

Abbildung 25: Violeta, R. Lexikon der Heilpflanzen / Edelkastanie.

Internet: <http://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen-bilder/edelkastanie-1big.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 26: Genz, J. Pilze von A – Z. Speisemorchel – Morchella esculenta.

Internet: <http://www.pilzfinder.de/highlight/speisemorchel.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 27: Genz, J. Pilze von A – Z. Spitzmorchel – Morchella conica.

Internet: <http://www.pilzfinder.de/highlight/spitzmorchel1.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 28: Genz, J. Pilze von A – Z. Stein-, Herren- oder Fichtensteinpilz - Boletus edulis.

Internet: <http://www.pilzfinder.de/highlight/steinpilz1.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 29: Genz, J. Pilze von A – Z. Schopftintling – *Coprinus comatus*.

Internet: <http://www.pilzfinder.de/pilzhtml/img/tintling3.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 30: Genz, J. Pilze von A – Z. Maronenröhrling- *Xerocomus badius*.

Internet: <http://www.pilzfinder.de/highlight/marone.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 31: Genz, J. Pilze von A – Z. Pilz des Jahres 1997. Frauentäubling – *Russula cyanoxantha*.

Internet: <http://www.pilzfinder.de/pilzhtml/img/frauentaebuling2.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 32: Genz, J. Pilze von A – Z. Pfifferling oder Eierschwamm – *Cantharellus cibarius*.

Internet: <http://www.pilzfinder.de/highlight/pfifferling1.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 33: Genz, J. Pilze von A – Z. Wiesenchampignon – *Agaricus campestris*.

Internet: <http://www.pilzfinder.de/pilzhtml/img/champi2.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 34: Lochstampfer, U. Botanikus – Heilpflanzen. Bär-Lauch (Bärlauch) - *Allium ursinum*. Internet:

<http://www.botanikus.de/Heilpflanzen/Barlauch/Baerlauch4-gr.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 36: Tadesse, K. (2007). Pflanzenbilder. Schneeheide - Winterheide - Heidekraut - Blüte rosa – Erica carnea.

Internet: [http://www.pflanzen-bilder-kaufen.de/wp-content/uploads/Schneeheide-Winterheide-Heidekraut-Bluete-rosa\\_Erica-carnea08.jpg](http://www.pflanzen-bilder-kaufen.de/wp-content/uploads/Schneeheide-Winterheide-Heidekraut-Bluete-rosa_Erica-carnea08.jpg) [11.05.2013].

Abbildung 37: Baumann, P. Kräuter – Verzeichnis. Brunnenkresse.

Internet: <http://www.kraeuter-verzeichnis.de/NeueFotos/Brunnenkresse1-big.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 38: Lochstampfer, U. Botanikus – Heilpflanzen. Johanniskraut- Hypericum perforatum.

Internet: [http://www.botanikus.de/Heilpflanzen/Johanniskraut/Hypericum\\_perforatum-2-gr.jpg](http://www.botanikus.de/Heilpflanzen/Johanniskraut/Hypericum_perforatum-2-gr.jpg) [11.05.2013].

Abbildung 39: Tanner, V. Die Heilpflanzen der Saison Frühling 2. Line.

Internet: [http://www.kraeuterwissen.ch/wissen/saison/fruehling/linde\\_assets/linde.jpg](http://www.kraeuterwissen.ch/wissen/saison/fruehling/linde_assets/linde.jpg) [11.05.2013].

Abbildung 40: Baumann, P. Kräuter – Verzeichnis. Schafgarbe.

Internet: <http://www.kraeuter-verzeichnis.de/NeueFotos/Schafgarbe8-big.jpg> [11.05.2013].

Abbildung 41: Grumpe, P. März/April 2011 Stadtwald Lage – 7. Scharbockskraut.

Internet: [http://www.hpgrumpe.de/nahaufnahmen/makro\\_03-04\\_2011/slides/P1190588.jpg](http://www.hpgrumpe.de/nahaufnahmen/makro_03-04_2011/slides/P1190588.jpg) [11.05.2013].

Abbildung 42: König, S. Königliches Wildkräuterparadies. Kochen mit heimischen Wildkräutern.

Internet: [http://königliches-wildkräuterparadies.de/Pogramm\\_2011\\_Februar.html](http://königliches-wildkräuterparadies.de/Pogramm_2011_Februar.html) [11.05.2013].

Abbildung 43: Violeta, R. Lexikon der Heilpflanzen / Waldmeister.

Internet: <http://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen-bilder/waldmeister-im-mai.jpg> [11.05.2013].