

Sammetipps



Sammele nur Pflanzen, die du sicher kennst und eindeutig bestimmen kannst. Wenn Unsicherheit besteht, lass die Pflanze stehen – deine Intuition darf hier ruhig vorsichtig sein.



Achte auf den richtigen Zeitpunkt:

Sammele möglichst bei trockenem Wetter, idealerweise am späten Vormittag, wenn der Tau abgetrocknet ist. Nasse Pflanzen verderben schneller und lassen sich schlechter verarbeiten.

Begegne der Natur achtsam und respektvoll.

Nimm nur so viel mit, dass kaum sichtbar ist, dass gesammelt wurde – und nur so viel, wie du innerhalb eines Jahres wirklich verwenden kannst. Die Pflanze soll sich weiterhin entfalten, vermehren und ihren Platz im Gefüge der Natur behalten.



Nutze ein scharfes Messer oder eine Schere statt zu reißen.

So verletzt du die Pflanze weniger und sie kann sich besser regenerieren.



Schütze, was du kennst:

Seltene oder geschützte Pflanzen bleiben unberührt. Hinterlasse den Ort so, wie du ihn vorgefunden hast.

Beobachte Pflanzen im Laufe des Jahres immer wieder.

Erst durch dieses wiederkehrende Hinschauen entsteht echte Vertrautheit – und die Sicherheit im Erkennen.



Sammetipps

Bevorzuge junge Pflanzenteile wie Triebe, Blätter und Blüten.
Sie sind oft zarter und weniger belastet durch Umwelteinflüsse.



Achte auf Qualität:

Sammele nur gesunde, saubere und unbeschädigte Pflanzenteile – und nur an Orten, die unbelastet sind. Meide Straßenränder, Hunderouten, gespritzte oder gedüngte Flächen und Bereiche wie Holzlagerplätze, an denen Schadstoffe eingesetzt worden sein könnten.



In Naturschutzgebieten darf nicht gesammelt werden!

Verwende zum Sammeln luftige Körbe oder Stofftaschen.

Plastikbehälter sind ungeeignet, da die Pflanzen darin schnell zu schwitzen beginnen.

Verzichte darauf, Pflanzen mit Wurzel auszugraben.

So bleibt ihr Lebensraum erhalten und sie können weiter wachsen und sich vermehren.

Verarbeite deine Pflanzen möglichst zeitnah nach dem Sammeln.

So bleiben Inhaltsstoffe und Qualität am besten erhalten.



Wasche Pflanzen nur, wenn es wirklich nötig ist:

Oft genügt vorsichtiges Ausschütteln. Zu viel Wasser mindert Aroma, Haltbarkeit und führt zum Verlust von Vitamin B12 und anderen Nährstoffen. Auf den Wildpflanzen (auch Gras) siedeln sich bestimmte Bakterien und Microorganismen an, die Vitamin B12 produzieren. Wäscht man die Pflanzenteile vor dem Verzehr, wird auch das Vitamin B12 abgewaschen.

Zum Schluss: Ein stilles Danke an die Pflanze

– ob ausgesprochen oder nur im Inneren empfunden.

