



# MAI - JUNI

JAHRESZEITEN  
KALENDER

Wildkräuter & Blüten

Michaela Tinapp  
[www.mixdirfreude.de](http://www.mixdirfreude.de)

## WILDKRÄUTER & BLÜTEN

# MAI - JUNI

- Im Wonnemonat Mai lässt sich eine Fülle an saftigen, vitalstoffreichen Wildpflanzen ernten. Die Auswahl an frischem Grün und essbaren Blüten ist groß.
- Im Juni haben zahlreiche Heil- und Wildkräuter sowie einige Wildobstsorten Saison.
- Jetzt ist die perfekte Jahreszeit, um vitalstoffreiche Küchenzutaten aus der Natur zu sammeln, um Tee aus frischer Ernte aufzubrühen und sich einen Vorrat an Teekräutern für den Winter anzulegen.
- Bitte beachte die Grundregeln für das Sammeln von Wildkräutern, Blüten und Früchten und informiere dich auf einer geführten Wildkräuterwanderung. Achte auf den Natur- und Artenschutz und sammle nur Pflanzen, die du wirklich bestimmen kannst.
- Weiterführende Informationen findest du auf Webseiten über Wildkräuter und Wildfrüchte wie [smarticular.net](http://smarticular.net) und mithilfe von Fachliteratur.
- Bitte beachte: „Keine Wirkung ohne Nebenwirkung“. Viele Wildpflanzen sind Heilpflanzen und ihre Wirkung sollte sorgfältig abgewogen werden. Im Zweifelsfall frage deinen Arzt oder Apotheker.



## WILDKRÄUTER & BLÜTEN

# MAI - JUNI

- Baldrian
- Beifuß
- Breitwegerich
- Brennnessel
- Brombeere | Blätter
- Dost (Oregano)
- Echte Kamille
- Ehrenpreis
- Frauenmantel
- Gänseblümchen
- Gänsefingerkraut
- Giersch | Blüten
- Gundermann
- Himbeere | Blätter
- Hirtentäschel
- Holunder
- Schwarzer Holunder | Blüten
- Huflattich
- Hundsrose (Hagebutte)
- Johanniskraut
- Königskerze
- Labkraut
- Lindenblüten
- Löwenzahn
- Lungenkraut
- Mariendistel
- Mädesüß | Blüten
- Nachtkerze | Blüten
- Nelkenwurz
- Pfennigkraut
- Ringelblume | Blüten
- Rotklee
- Sauerklee
- Schlangenknöterich
- Spitzwegerich | Blüten
- Waldmeister
- Großer Wiesenknopf
- Wiesen-Schaumkraut
- Tannenspitzen / Maiwipferl
- ....

## WILDKRÄUTER & BLÜTEN

# KINDERTEE

### ■ Blätter oder ganzes Kraut, getrocknet:

- Erdbeerblätter
- Himbeerblätter
- Brombeerblätter
- Schwarze Johannisbeerblätter

### ■ Zitronenmelisse

### ■ Waldmeister

### ■ Minze

### ■ Labkraut

### ■ Getrocknete Obst- und Gemüseschalen:

- Äpfel
- Zitrusfrüchte
- Karotten
- Rote Beete

### ■ Getrocknetes Obst und Gemüse:

- Äpfel
- Birnen
- Beeren
- Bananen
- Kiwis

### ■ Ananas

### ■ Hagebutten

### ■ Holunderbeeren

### ■ Sanddorn

### ■ Karotten

### ■ Blüten im Tee:

### ■ Gänseblümchen

### ■ Kamillenblüten

### ■ Lavendel

### ■ Lindenblüten

### ■ Löwenzahn

### ■ Hibiskus

### ■ Holunderblüten

### ■ Samen und Gewürze:

### ■ Fenchelsamen

### ■ Anissamen

### ■ Vanilleschote

### ■ Kardamom

### ■ Zimt

### ■ ....