

## Sammelhinweise

Das Sammeln von Kräutern sollte grundsätzlich weit genug von stark befahrenen Straßen erfolgen (ca. 200 Meter). Auch ein ausreichender Abstand von gedüngten Äckern sollte eingehalten werden (Pestizide).

Nie nur an einer Stelle sammeln, um ein Ausrotten der Pflanze zu verhindern. Also, sammeln mit Bedacht. Auch keine Wurzeln unnötig ausreißen.

In Naturschutzgebieten ist das Sammeln verboten. Auch stehen gewisse Pflanzen unter Naturschutz (z. B. Schlüsselblume).

Nur bei 100%iger Sicherheit sammeln und verwenden! Zur Absicherung empfehle ich die kostenfreie App „**Flora Incognita**“. Du fotografierst die Pflanze und die App sagt dir mit Prozentangabe um welche Pflanze es sich handelt. Dann erhältst du alle wichtigen Informationen zur entdeckten Pflanze auf einen Blick.

Auch Pflanzen sind feinstoffliche Wesen, wie du und ich... Deshalb behandle die Pflanzen als solche...mit Respekt und Wertschätzung. Tatsächlich obliegt es der Pflanze, ob sie dir ihre Heilkräfte zur Verfügung stellt, oder nicht. Ich selbst, so verwunderlich es klingen mag, bedanke mich bei der Pflanze, von der ich Pflanzenteile sammle. Ich verwende sie meist, um mir Urtinkturen herzustellen, um von der Heilwirkung zu profitieren. Wenn mir die Pflanze nichts gibt, weil ich sie respektlos behandle, wären meine Auszüge wertlos.

Fast alle Pflanzenstoffe sind wasserlöslich! Deshalb macht es wenig Sinn, bei Regen zu sammeln, da der Regen die Pflanzenstoffe ausspült. Also sammeln, wenn es trocken ist, oder am besten noch, wenn die Sonne scheint 😊!

*Im Übrigen gilt dies auch für Obst, Gemüse und Salat! Wenn du z. B. Salat in Wasser legst, hast du am Ende keine Wirkstoffe mehr drin. Oder wenn du Gemüse kochst und das Kochwasser abgießt, hast du gerade die Wirkstoffe in den Abfluss gespült und totes Gemüse auf dem Teller... Das Kochwasser also am besten verwenden, um eine leckere Soße daraus zu machen. Salat nur kurz abspülen unter fließend Wasser, trocken schütteln und verwenden. Ungespritztes Obst verwenden, kurz unter fließend Wasser abspülen und essen.*

Es gibt tatsächlich Pflanzen, bei denen der Erntezeitpunkt von großer Bedeutung ist. Z. B. die Brennnessel nach 15 Uhr (siehe dazu Portrait Brennnessel). Johanniskraut mittags, wenn die Sonne am höchsten steht...

Pflanzen nicht in Plastiktüten sammeln. Am besten Papiertüten oder Körbe aus Weidengeflecht verwenden. Ausnahme: wenn du z. B. länger unterwegs bist und das Welken herauszögern willst, kannst du Tuppadosen verwenden und in die Dose ein feuchtes Zewa legen. So kannst du die gesammelten Pflanzen auch ein paar Tage im Kühlschrank frisch halten.