STAY WILD – Outdoor Spickzettel: Essbare und giftige Waldfrüchte auf einen Blick

---

Essbare Früchte (für den Eigenbedarf)

Brombeere • Reif: Juli bis September • Geschmack: süß-säuerlich • Verwendung: roh, Marmelade, Kompott
Himbeere • Reif: Juni bis August • Geschmack: aromatisch-süß • Verwendung: roh, Desserts, Sirup Heidelbeere (Waldform) • Reif: Juli bis September • Geschmack: herb-süß • Verwendung: roh, Kuchen, Mus
Preiselbeere • Reif: August bis Oktober • Geschmack: herb-säuerlich • Verwendung: Kompott, Wildgerichte
Holunder (schwarz) • Reif: August bis Oktober • Wichtig: nur gekocht genießbar! • Verwendung: Saft, Gelee, Sirup
Hagebutte • Reif: Oktober bis November • Geschmack: säuerlich, vitaminreich • Verwendung: Tee, Mus, Pulver
Vogelbeere • Reif: August bis Oktober • Wichtig: nur gekocht genießbar! • Verwendung: Gelee, Schnaps
Wacholderbeeren • Reif: Herbst (2-jährig!) • Geschmack: würzig, harzig • Verwendung: Wildgerichte, Gin

---

⚠ Ungenießbar oder giftig

Rote Heckenkirsche • Sieht lecker aus, ist aber giftig • Symptome: Übelkeit, Erbrechen,
Kreislaufprobleme
Tollkirsche • Sehr giftig! • Schon wenige Beeren können tödlich sein • Finger weg!
Seidelbast • Giftig, auch beim Hautkontakt • Symptome: starke Reizungen, Magen-Darm- Beschwerden

---

🌍 Sammel-Regeln (Deutschland)

✓ Nur für den persönlichen Bedarf ✓ Maximal handstraußgroße Mengen ✓ Keine ganzen Pflanzen
ausreißen ✓ Keine Sammlung in Schutzgebieten ✓ Nur sammeln, was du sicher erkennst!

Tipp: Bei Unsicherheit hilft ein gutes Bestimmungsbuch oder eine App wie Flora Incognita.

Bleib wild. Bleib wachsam. Stay Wild!