

# **Saisonale Naturprodukte**

**(Lebensmittel, Medizinische, Praktisches)**

# Januar

- **Bäume und Sträucher:**
  - **Blüten(knospen):** Spitzahorn, Hasel, Kornelkirsche
  - **Blätter und Nadeln:**
  - **Samen:** Hasel
  - **Früchte:** Hagebutten, Schlehen, Vogelbeeren
  - **Saft:** Birkenwasser, Spitzahorn-Milchsaft
  - **Keimlinge:** Spitzahorn
  - **Rindenbast:** Weißtanne, Ahorn, Eiche, Birke, Weide
- **Wildkräuter:**
  - **Blüten:** Persischer Ehrenpreis, Löwenzahn
  - **Samen und Früchte:**
  - **Blätter und Stengel:** Brennnessel, Vogelmiere
  - **Wurzeln, Zwiebeln und unterirdische Triebe:** Echter Alant, Baldrian, Wiesen-Bärenklau, Bär-Lauch, Kleine Bibernelle, Krause Distel, Wald-Engelwurz, Purpur-Fetthenne, Gänse-Fingerkraut, Hainsalat, Hopfen, Huflattich, Astiger Igelkolben, Wiesen-Kerbel, Große Klette, Knoblauchsrauke, Schlange-Knöterich, Kohldistel, Kratzdistel, Kompass-Lattich, Löwenzahn, Wilde Malve, Wiesen-Margerite, Meerrettich, Wilde Möhre, Echte Nelkenwurz, Pastinake, Kriech-Quecke, Acker-Schachtelhalm, Steinklee, Wildes Stiefmütterchen, Süßdolde, Teichsimse, Ährige Teufelskralle, März-Veilchen, Spitz-Wegerich, Wegwarte, Wiesenknopf, Sumpfsiest
- **Wildpilze:**
  - **essbare:** Austernseitlinge, Judasohren, Samtfußrüblinge
  - **medizinische:**
- **Kulturpflanzen:**
  - **frische:** Grünkohl, Rosenkohl, Feldsalat
  - **eingelagerte:** Wurzelgemüse, Kartoffeln, Kürbis, Knoblauch, Kohl, Schwarzwurzel, Zwiebeln; Äpfel, Birnen, Zierquitten, Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Esskastanien, Bucheckern
- **Tierisches:** Milch, manchmal Eier
- **Indoor-Zucht:** Keimlinge, Sprossen, Indoor-Pilze

→ Im Winter kann man v.a. Haltbargemachtes aufmachen und essen. Man kann aber auch schon haltbargemachte Rohstoffe weiter veredeln (z.B. mit Fruchtmuß süßen Senf herstellen).

# Februar

- **Bäume und Sträucher:**
  - **Blüten(knospen):** Spitzahorn, Hasel, Kornelkirsche
  - **Blätter und Nadeln:**
  - **Samen:** Hasel
  - **Früchte:**
  - **Saft:** Birkenwasser, Spitzahorn-Milchsaft
  - **Keimlinge:** Spitzahorn
  - **Rindenbast:** Weißtanne, Ahorn, Eiche, Birke, Weide
- **Wildkräuter:**
  - **Blüten:** Persischer Ehrenpreis, Löwenzahn
  - **Samen und Früchte:**
  - **Blätter und Stengel:** Brennnessel, Vogelmiere
  - **Wurzeln, Zwiebeln und unterirdische Triebe:** Echter Alant, Baldrian, Wiesen-Bärenklau, Bär-Lauch, Kleine Bibernelle, Krause Distel, Wald-Engelwurz, Erdkastanie/Knollenkümmel, Purpur-Fetthenne, Gänse-Fingerkraut, Hainsalat, Hopfen, Huflattich, Astiger Igelkolben, Wiesen-Kerbel, Große Klette, Knoblauchsrauke, Schlange-Knöterich, Kohldistel, Kratzdistel, Krauses Laichkraut, Kompass-Lattich, Löwenzahn, Wilde Malve, Wiesen-Margerite, Meerrettich, Wilde Möhre, Echte Nelkenwurz, Pastinake, Kriech-Quecke, Acker-Schachtelhalm, Steinklee, Wildes Stiefmütterchen, Süßdolde, Teichsimse, Ährige Teufelskralle, März-Veilchen, Spitz-Wegerich, Wegwarte, Wiesenknopf, Sumpfsiest
- **Wildpilze:**
  - **essbare:** Austernseitlinge, Judasohren, Samtfußrüblinge
  - **medizinische:**
- **Kulturpflanzen:**
  - **frische:** Rosenkohl, Feldsalat
  - **eingelagerte:** Wurzelgemüse, Kartoffeln, Kürbis, Knoblauch, Kohl, Lauch, Zwiebeln; Äpfel, Zierquitten; Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Esskastanien, Bucheckern
- **Tierisches:** Milch, manchmal Eier
- **Indoor-Zucht:** Keimlinge, Sprossen, Indoor-Pilze

# März

- **Bäume und Sträucher:**
  - **Blüten(knospen):** Spitzahorn, Hasel, Kornelkirsche, Lärche, Zitterpappel/Espe
  - **Blätter und Nadeln:** Hasel, Schwarz-Kiefer, Wald-Kiefer/Föhre, Kornelkirsche, Lärche, Zitterpappel/Espe, Berg-Ulme/Weißruster, Alpen-Johannisbeere
  - **Samen:** Hasel
  - **Früchte:**
  - **Saft:** Birkenwasser, Spitzahorn-Milchsaft
  - **Keimlinge:** Spitzahorn
  - **Rindenbast:** Weißtanne, Ahorn, Eiche, Ulme, Birke, Weide
- **Wildkräuter:**
  - **Blüten:** Persischer Ehrenpreis, Kriechender Günsel, Hirtentäschel, Huflattich, Alpen-Johannisbeere, Löwenzahn, Geflecktes Lungenkraut, Behaartes Schaumkraut, März-Veilchen, Vogelmiere
  - **Samen und Früchte:** Vogelmiere
  - **Blätter und Stengel:** Bärlauch, Große Brennnessel, Bachbungen-Ehrenpreis, Persischer Ehrenpreis, Wald-Engelwurz, Wald-Erdbeere, Gänseblümchen, Feldsalat, Weiße Fetthenne, Japanischer Flügelknöterich, Zurückgekrümmter Fuchsschwanz, Gänseblümchen, Goldnessel, Kriechender Günsel, Hirtentäschel, Hohlzahn, Hornklee, Roter Wiesen-Klee, Feld-Kresse, Astiger Igelkolben, Wiesen-Labkraut, Löwenzahn, Geflecktes Lungenkraut, Wiesen-Margerite, Meerrettich, Natternkopf, Echte Nelkenwurz, Japanische Pestwurz, Wiesen-Platterbse, Kriech-Quecke, Großer Sauerampfer, Wald-Sauerklee, Acker-Schachtelhalm, Wiesen-Schafgarbe, Scharbockskraut, Behaartes Schaumkraut, Wiesen-Schaumkraut, Wildes Stiefmütterchen, Stieleiche, Gefleckte Taubnessel, Weiße Taubnessel, März-Veilchen, Vogelmiere, Wasserpfeffer
  - **Wurzeln, Zwiebeln und unterirdische Triebe:** Echter Alant, Baldrian, Wiesen-Bärenklau, Bärwurz, Kleine Bibernelle, Krause Distel, Wald-Engelwurz, Erdkastanie/Knollenkümmel, Ferkelkraut, Purpur-Fetthenne, Rauhe, Gänsedistel, Gänse-Fingerkraut, Hainsalat, Hirtentäschel, Huflattich, Astiger Igelkolben, Wiesen-Kerbel, Knoblauchsrauke, Schlange-Knöterich, Kohldistel, Kratzdistel, Krauses Laichkraut, Kompass-Lattich, Kohl-Lauch, Löwenzahn, Echtes Mädesüß, Wilde Malve, Wiesen-Margerite, Meerrettich, Wilde Möhre, Echte Nelkenwurz, Pastinake, Kriech-Quecke, Breitblättriger Rohrkolben, Acker-Schachtelhalm, Behaartes Schaumkraut, Steinklee, Wildes Stiefmütterchen, Süßdolde, Teichsimse, Ährige Teufelskralle, März-Veilchen, Spitz-Wegerich, Wegwarte, Wiesenknopf, Sumpfsiest
- **Wildpilze:** Morcheln, Mairitterlinge, Zinnoberroter Kelchbecherling, Wintertrüffel, Märzschneckling, Fichtenzapfenrübling
- **Kulturpflanzen:**
  - **frische:** Feldsalat, Kopf- und Blattsalat
  - **eingelagerte:** Wurzelgemüse, Kartoffeln, Kürbis, Knoblauch, Kohl, Zwiebeln; Äpfel, Zierquitten; Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Bucheckern
- **Tierisches:** Milch, manchmal Eier, evtl. Wolle
- **Indoor-Zucht:** Keimlinge, Sprossen, Indoor-Pilze

# April

- **Bäume und Sträucher:**
  - **Blüten(knospen):** Spitz-Ahorn, Hasel, Alpen-Johannisbeere, Traubenkirsche, Vogel-Kirsche, Lärche, Zitter-Pappel/Espe
  - **Blätter und Nadeln:** Spitz-Ahorn, Hänge-Birke, Brombeere, Rot-Buche, Esche, Fichte, Hainbuche, Hasel, Himbeere, Alpen-Johannisbeere, Schwarz-Kiefer, Wald-Kiefer/Föhre, Felsen-Kirsche/Steinweichsel, Trauben-Kirsche, Vogel-Kirsche, Lärche, Sommer-Linde, Zitter-Pappel/Espe, Robinie, Stachelbeere, Stieleiche, Berg-Ulme/Weißruster, Walnuss, Silber-Weide
  - **Samen:** Hasel
  - **Früchte:** Berg-Ulme/Weißruster
  - **Saft:** Birkenwasser
  - **Keimlinge:** Spitz-Ahorn, Buche
  - **Rindenbast:** Eiche, Birke, Ulme, Weide
- **Wildkräuter:**
  - **Blüten:** Arznei-Baldrian, Barbarakraut/Winterkresse, Bär-Lauch, Bärwurz, Dost, Persischer Ehrenpreis, Eisenkraut, Wald-Erdbeere, Feldsalat, Gänseblümchen, Gundermann, Kriechender Günsel, Guter Heinrich, Kleines Habichtskraut, Hirtentäschel, Huflattich, Tüpfel-Johanniskraut, Echte Kamille, Wiesen-Kerbel, Rüben-Kohl, Feld-Kresse, Löwenzahn, Geflecktes Lungenkraut, Nachtkerze, Großer Sauerampfer, Wald-Sauerklee, Scharbockskraut, Behaartes Schaumkraut, Wiesen-Schaumkraut, Schlehe, Acker-Senf, Wildes Stiefmütterchen, Gefleckte Taubnessel, Weiße Taubnessel, Tellerkraut, Ährige Teufelskralle, März-Veilchen, Acker-Vergissmeinnicht, Vogelmiere, Wasserdarm, Großer Wiesenknopf, Kleiner Wiesenknopf, Wiesensilge, Sumpf-Ziest
  - **Samen und Früchte:** Vogelmiere, Wasserdarm
  - **Blätter und Stengel:** Echter Alant, Arznei-Baldrian, Barbarakraut/Winterkresse, Wiesen-Bärenklau, Bär-Lauch, Bärwurz, Beifuß, Beinwell, Berberitze/Sauerdorn, Bergminze, Kanadisches Berufskraut, Bibernelle, Wiesen-Bocksbart, Braunelle, Große Binnnessel, Brunnenkresse, Krause Distel, Dost, Bachbungen-Ehrenpreis, Persischer Ehrenpreis, Eisenkraut, Elsbeere, Wald-Engelwurz, Wald-Erdbeere, Erdkastanie/Knollenkümmel, Feldsalat, Fenchel, Ferkelkraut, Purpur-Fetthenne, Weiße Fetthenne, Gänse-Fingerkraut, Kriechendes Fingerkraut, Japanischer Flügelknöterich, Frauenmantel, Zurückgekrümmter Fuchsschwanz, Gänseblümchen, Rauhe Gänsedistel, Weißer Gänsefuß, Giersch, Gilbweiderich, Wiesen-Glockenblume, Goldnessel, Kanadische Goldrute, Gundermann, Kriechender Günsel, Guter Heinrich, Kleines Habichtskraut, Hainsalat, Dornige Hauhechel, Acker-Hederich, Acker-Hellerkraut, Hirtentäschel, Hohlzahn, Hopfen, Hopfenklee, Hornklee, Astiger Igelkolben, Tüpfel-Johanniskraut, Echte Kamille, Strahlenlose Kamille, Wiesen-Kerbel, Roter Wiesen-Klee, Große Klette, Knoblauchsrauke, Schlangen-Knöterich, Rüben-Kohl, Kohldistel, Großblütige Königskerze, Kornelkirsche, Gewöhnliche Kratzdistel, Feld-Kresse, Wiesen-Kümmel, Wiesen-Labkraut, Krauses Laichkraut, Kompass-Lattich, Kohl-Lauch, Taubenkropf-Leimkraut, Kuckucks-Lichtnelke, Löwenzahn, Herbst-Löwenzahn, Geflecktes Lungenkraut, Saat-Luzerne, Echtes Mädesüß, Wilde Malve, Wiesen-Margerite, Mauerlattich, Meerrettich, Spreizende Melde, Grüne Minze, Klatsch-Mohn, Wilde Möhre, Nachtkerze, Natternkopf, Echte Nelkenwurz, Pastinake, Japanische Pestwurz, Pfennigkraut, Platterbse, Europäischer Portulak, Preiselbeere/Kronsbeere, Kriech-Quecke, Rainkohl, Weg-Rauke, Breitblättriger Rohrkolben, Hunds-Rose, Großes Springkraut, Klebriger Salbei, Wiesen-Salbei, Berg-Sauerampfer, Großer Sauerampfer, Wald-Sauerklee, Acker-Schachtelhalm, Wiesen-Schafgarbe, Scharbockskraut, Behaartes Schaumkraut, Wiesen-Schaumkraut, Schilf, Acker-Senf, Gemüse-Spargel, Indisches Springkraut, Steinklee, Wildes Stiefmütterchen, Wiesen-Storchschnabel, Sumpfkresse, Süßdolde, Gefleckte Taubnessel, Weiße Taubnessel, Tellerkraut, Ährige Teufelskralle, Feld-/Arznei-Thymian, März-Veilchen, Vogelmiere, Heide-Wacholder, Waldmeister, Wasserdarm, Kleine Wasserlinse, Wasserpfeffer, Gelber Wau, Breit-Wegerich, Spitz-Wegerich, Wegwarte, Schmalblättriges Weidenröschen, Blut-Weiderich, Weinrebe, Eingrifflicher Weißdorn, Wermut, Vogel-Wicke, Großer Wiesenknopf, Kleiner Wiesenknopf, Wiesensilge, Fünfblättriger Wilder Wein, Wiesen-Witwenblume, Heil-Ziest, Sumpf-Ziest, Wald-Ziest
  - **Wurzeln, Zwiebeln und unterirdische Triebe:** Bärwurz, Wald-Sauerklee, Bibernelle, Wiesen-Bocksbart, Wald-Engelwurz, Erdkastanie/Knollenkümmel, Purpur-Fetthenne, Gänse-Fingerkraut, Rauhe Gänsedistel, Hainsalat, Acker-Hellerkraut, Hirtentäschel, Huflattich, Rüben-Kohl, Gewöhnliche Kratzdistel, Wiesen-Kümmel, Krauses Laichkraut, Kompass-Lattich, Kohl-Lauch, Echtes Mädesüß, Wilde Möhre, Nachtkerze, Pastinake, Kriech-Quecke, Behaartes Schaumkraut, Schilf, Steinklee, Süßdolde, Ährige Teufelskralle, Tellerkraut, Kleine Wasserlinse, Spitz-Wegerich, Wegwarte, Schmalblättriges Weidenröschen, Großer Wiesenknopf, Sumpf-Ziest, Wald-Ziest
- **Wildpilze:**
  - **essbare:** Blasiger Becherling, Schildförmige Lorchel, Käppchenmorchel, Mairitterling, April-Rötling, Lärchen-Trichterling
  - **medizinisch:** Frühjahrslorchel (giftig)
- **Kulturpflanzen:**
  - **frische:** Blumenkohl, Fenchel, Melisse, Minze, Salatgurken (beheizt), Pfefferkraut, Radieschen, Rhabarber, Salate, Schwarzwurzel-Kraut, Spargel, Spinat, Tomaten (beheizt), Lauchzwiebeln
  - **Lager:** Chinakohl, Wurzelgemüse, Kartoffeln, Knoblauch, Kollensellerie, Kohl, Rettiche, Zwiebeln; Äpfel, Zierquitten; Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Bucheckern
- **Tierisches:**
- **essbar:** Milch, Eier, Wolle
- **Indoor-Zucht:** Keimlinge, Sprossen, Indoor-Pilze

# Mai

- **Bäume und Sträucher:**
  - **Blüten(knospen):** Birke, Douglasie, Eberesche, Fichte, Heidelbeere/Blaubeere, Himbeere, Holunder, Kiefer/Föhre, Felsen-Kirsche/Steinweichsel, Trauben-Kirsche, Vogel-Kirsche, Lärche, Sommerlinde, Schlehe, Weißdorn
  - **Blätter und Nadeln:** Berberitze/Sauerdorn, Birke, Brombeere, Buche, Douglasie, Eberesche, Fichte, Himbeere, Holunder, Kiefer/Föhre, Felsen-Kirsche/Steinweichsel, Trauben-Kirsche, Vogel-Kirsche, Sommerlinde, Preiselbeere/Kronsbeere, Robinie/Scheinakazie, Schlehe, Walnuss, Wein, Zitterpappel/Espe
  - **Samen:** Hainbuche
  - **Früchte:** weiche Fichtenzapfen, Mahonie, Berg-Ulme/Weißruster
- **Wildkräuter:**
  - **Blüten:** Baldrian, Wiesenbärenklau, Bärlauch, Barbarakraut/Winterkresse, Bärwurz, Beinwell, Bocksbart, Braunelle, Brennessel, Brunnenkresse, Dost, Ehrenpreis, Eisenkraut, Erdbeere, Feldsalat, Fenchel, Franzosenkraut, Frauenmantel, Gänseblümchen, Wiesenglockenblume, Goldnessel, Gundermann, Günsel, Guter Heinrich, Habichtskraut, Heidelbeere/Blaubeere, Hellerkraut, Hirtentäschel, Hopfenklee, Kornklee, Wiesenklee, Johanniskraut, echte Kamille, Kerbel, Knoblauchsrauke, Kresse, Lakraut, Lichtnelke, Löwenzahn, Wiesen-Margerite, Meerrettich, Mohn, Nachtkerze, Natternkopf, Nelkenwurz, Pfennigkraut, Portulak, Rübenkohl, Sauerampfer, Sauerklee, Schafgarbe, Schaumkraut, Senf, Steinklee, Stiefmütterchen, Sumpfkresse, Süßdolde, Taubnessel, Tellerkraut, Teufelskralle, Vergissmeinnicht, Vogelmiere, Waldmeister, Wasserdarm, gelber Wau, Spitz- und Breitwegerich, Wiesenknopf, Wiesensilge, Wicke, Sumpfstiess
  - **Samen und Früchte:** Brennessel, Sauerklee, behaartes Schaumkraut, Vogelmiere, Wasserdarm
  - **Blätter und Stengel:** Alant, Baldrian, Barbarakraut/Winterkresse, Bärwurz, Beifuß, Beinwell, Bergminze, Berufskraut, Bibernelle, Wiesenbocksbart, Braunelle, Brennessel, Brunnenkresse, Distel, Dost, Ehrenpreis, Eisenkraut, Engelwurz, Erdbeere, Erdkastanie, Ferkelkraut, Fetthenne, Fingerkraut, Franzosenkraut, Frauenmantel, Fuchsschwanz, Gänseblümchen, Gänse-distel, Gänsefuß, Giersch, Gilbweiderich, Wiesenglockenblume, Goldnessel, Goldrute, Gundermann, Günsel, Guter Heinrich, Habichtskraut, Hainsalat, Hederich, Hellerkraut, Hirtentäschel, Holzzahn, Hopfen, Hopfenklee, Huflattich, Johanniskraut, Kamille, Kerbel, Klee, Klette, Knoblauchsrauke, Schlangenknotterich, Kohldistel, Kohllauch, Königskerze, Kratzdistel, Kresse, Wiesenkümmel, Labkraut, Laichkraut, Lattich, Leimkraut, Lichtnelke, Löwenzahn, Luzerne, Malve, Mauerrattich, Meerrettich, Melde, Melisse, Minze, Mohn, wilde Möhre, Nachtkerze, Natternkopf, Pastinak, Pfennigkraut, Portulak, Pfefferkraut, Rainkohl, Rauke, Rohrkolben, Rose, Rübenkohl, Salbei, Sauerampfer, Sauerklee, Schaumkraut, Schlangenknotterich, Senf, Spargel, Steinklee, Stiefmütterchen, Storchenschnabel, Sumpfkresse, Süßdolde, Taubnessel, Tellerkraut, Teufelskralle, Thymian, Vogelknötterich, Vogelmiere, Wacholder, Waldmeister, Springkraut, Wasserdarm, Wasserlinse, Wasserpfeffer, gelber Wau, Spitz- und Breitwegerich, Wegwarte, Weidenröschen, Weiderich, Weinrebe, Wermut, Wicke, Wiesenbärenklau, Wiesenknopf, Wiesensilge, Wiesenwittwenblume, Ziest (Heil-, Sumpf-, Wald-)
  - **Wurzeln, Zwiebeln und unterirdische Triebe:** Bärlauch, Bibernelle, Gänse-distel, Wiesenkümmel, Rübenkohl, Sauerklee, Scharbockskraut, behaartes Schaumkraut, Teufelskralle, Wasserlinse
- **Wildpilze:**
  - **essbare:** Blasiger Becherling, Schildförmige Lorchel, Käppchenmorchel, Mairitterling, April-Rötling, Lärchen-Trichterling
  - **medizinisch:** Frühjahrsorchel (giftig)
- **Kulturpflanzen:**
  - **frisches Gemüse:** Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, Salatgurke (beheizt) Kohlrabi, Kresse, Luzerne, Melde, Melisse, Minze, Mohn, Pfefferkraut, Portulak, Radieschen, Rettiche, Rübenkohl, Rucola, Schwarzwurzel-Kraut, Salate, Senf, Staudensellerie, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Thymian, Tomaten (beheizt), Weißkohl, Wirsing, Lauchzwiebeln
  - **Obst:** Erdbeeren, Heidelbeeren, Rhabarber
  - **Lager:** Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Rettiche, Rote Beete, Knollensellerie; Äpfel, Zierquitten; Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln
- **Tierisches:** Milch, Eier
- **Indoor-Zucht:** Keimlinge, Sprossen, Indoor-Pilze

# Juni

- **Bäume und Sträucher:**
  - **Blüten(knospen):** Brombeere, Douglasie, Eberesche, Himbeere, Holunder, Kiefer/Föhre, Sommerlinde, Robinie/Scheinakazie, Weißdorn
  - **Blätter und Nadeln:** Himbeere, Holunder, Robinie/Scheinakazie, Walnuss, Wein
  - **Samen:** Hainbuche
  - **Früchte:** Spitz-Ahorn, Esche, Sommerlinde, Mahonie, Kirsche, Trauben-Kirsche, Vogel-Kirsche
- **Wildkräuter:**
  - **Blüten:** Wiesen-Bärenklau, Barbarakraut/Winterkresse, Bärlauch, Beinwell, Bergminze, Bibernelle, Bocksbart, Braunelle, Brennessel, Brunnenkresse, Dost, Ehrenpreis, Eisenkraut, Engelwurz, Ferkelkraut, Fingerkraut, Flockenblume, Franzosenkraut, Frauenmantel, Fuchsschwanz, Gänseblümchen, Gänsedistel, Giersch, Gilbweiderich, Wiesenglockenblume, Goldnessel, Gundermann, Günsel, Guter Heinrich, Habichtskraut, Hauhechel, Ackerhederich, Hellerkraut, Hirtentäschel, Hohlzahn, Hopfenklee, Kornklee, Johanniskraut, echte Kamille, strahlenlose Kamille, Wiesenklee, Knoblauchsrauke, Kohldistel, Königskerze, Kornblume, Kratzdistel, Wiesenkümmel, Labkraut, Kohllauch, Lichtnelke, Löwenzahn, Luzerne, Mädesüß, Malve, Wiesen-Margerite, Meerrettich, Mohn, Möhre, Nachtkerze, Natternkopf, Nelkenwurz, Pfennigkraut, Portulak, Rainkohl, Rose, Rübenkohl, Salbei, Schafgarbe, Wiesen-Schaumkraut, Steinklee, Stiefmütterchen, Wiesen-Storchenschnabel, Süßdolde, Taubnessel, Tellerkraut, Thymian, Vergissmeinnicht, Vogelmiere, Waldmeister, Wasserdarm, gelber Wau, Spitz- und Breitwegerich, Weiderich, Weinrebe, Wicke, Wiesenknopf, Wiesensilge, Sumpfziest
  - **Samen und Früchte:** Bärlauch, Brennessel, Walderdbeere, behaartes Franzosenkraut, Kresse, Hirtentäschel, behaartes Schaumkraut, Senf, Vogelmiere, Wasserdarm
  - **Blätter und Stengel:** Alant, Wiesenbärenklau, Beinwell, Bergminze, Berufskraut, Bibernelle, Wiesenbocksbart, Brennessel, Brunnenkresse, Distel, Dost, Ehrenpreis, Engelwurz, Erdbeere, Erdkastanie, Fenchel, Fetthenne, Kriechendes Fingerkraut, Franzosenkraut, Frauenmantel, Fuchsschwanz, Gänsedistel, Gänsefuß, Giersch, Gilbweiderich, Goldnessel, Goldrute, Gundermann, Günsel, Guter Heinrich, Hainsalat, Hederich, Hellerkraut, Hirtentäschel, Hohlzahn, Hopfen, Huflattich, Johanniskraut, Kerbel, Klee, Klette, Knoblauchsrauke, Schlangenknoterich, Kohldistel, Kohllauch, Königskerze, Kratzdistel, Labkraut, Laichkraut, Kompass-Lattich, Lichtnelke, Löwenzahn, Luzerne, Malve, Mauerrlattich, Melde, Melisse, Minze, wilde Möhre, Nachtkerze, Pastinak, Pfennigkraut, Pfefferkraut, Rainkohl, Rauke, Rohrkolben, Salbei, Sauerampfer, Sauerklee, Senf, Springkraut, Steinklee, Stiefmütterchen, Storchenschnabel, Sumpfkresse, Süßdolde, Taubnessel, Thymian, Vogelknötterich, Vogelmiere, Wacholder, Waldmeister, Wasserdarm, Wasserlinse, Wasserpfeffer, gelber Wau, Spitzwegerich, Wegwarte, Weidenröschen, Weinrebe, Wermut, Wicke, Wiesenknopf, Wiesenwittwenblume, Ziest (Heil-, Sumpf-, Wald-)
  - **Wurzeln, Zwiebeln und unterirdische Triebe:** Bärlauch, Sauerklee, Scharbockskraut, Wasserlinse
- **Wildpilze:**
  - **essbar:** Blasser Pflaumenrötling, Mairitterling, Speisemorchel
  - **medizinisch:** Stinkmorchel (giftig, 'Hexenei' essbar), Frühjahrslorchel (giftig) Ziegelroter Rißpilz (giftig)
- **Kulturpflanzen:**
  - **frisches Gemüse:** Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Erbsen, Frühkartoffeln, Knollenfenchel, Salatgurke (beheizt) Kohlrabi, Kresse, Luzerne, Mangold, Melde, Melisse, Minze, Mohn, Möhren, Pfefferkraut, Portulak, Radieschen, Rettiche, Rote Beete, Rotkohl, Rüben, Rucola, Schwarzwurzel-Kraut, Salate, Senf, Staudensellerie, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Thymian, Tomaten (beheizt), Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Lauchzwiebeln, Gemüsezwiebeln
  - **Obst:** Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Rhabarber
  - **Lager:** Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Knollensellerie; Äpfel, Zierquitten; Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln
- **Tierisches:** Milch, Eier
- **Indoor-Zucht:** Keimlinge, Sprossen, Indoor-Pilze