

WILDPFLANZEN-ERNTEKALENDER

Zuerst ein kurzer Vergleich der Vitamine und Mineralstoffe von Kulturpflanzen und Wildpflanzen.

Im Anschluss findet Ihr die empfohlenen Erntezeiten. Hab die Datei damals nur gerade in Französisch gemacht (für eine Freundin).

Eine D-Variante erstelle ich noch, und die könnt Ihr per [E-Mail](#) bei mir bestellen.

Vergleich Kulturpflanzen mit Wildpflanzen

Wassergehalt in % , Mineralstoffgehalte und Vitamine in mg pro 100 g Essbarem

Kulturgemüse	Wasser	Kalium	Phosphor	Magnesium	Kalzium	Eisen	Vitamin C	Vitamin A Carotin	Proteine
Kopfsalat	95,0	224	33	11	37	1,1	13	130	0.6
Endivie	94,3	346	54	10	54	1,4	10	190	0.5
Mangold	92,2	376	39	–	103	2,2	39	590	2.1
Spinat	91,6	633	55	58	126	4,1	52	700	2.5
Rosenkohl	85,0	411	83	22	31	1,1	114	67	2.8
Wildpflanze	Wasser	Kalium	Phosphor	Magnesium	Kalzium	Eisen	Vitamin C	Vitamin A Carotin	Proteine
Vogelmiere	91,5	680	54	39	80	8,4	115	383	1.5
Löwenzahn	89,9	590	68	23	50	1,2	115	35	3.3
Brennnessel	84,8	410	105	71	630	7,8	175	740	5.5
Huflattich	84,8	670	51	58	320	3,8	104	250	-
Wilde Malve	82,0	450	95	58	200	5,1	178	606	7.2

Warum solche Verluste an Vitaminen und Spurenelementen in Kulturpflanzen ?

Das beschreibe ich in einem neuen Beitrag, den ich aber erst noch zusammenstellen muss.

Le temps des récoltes de plantes sauvages

Plante	Feuillage	Fleurs	Racines
aspérule [odorante]	Mars-Mai		
Lentille d'eau	Toute l'année		
Plantain (toutes les sortes)	Juin-Août (avant de fleurir)		
Chicorée sauvage	Just moin Juin	Juin-Septembre	
Epilobes	Avril-Mai		
Aubépépine	Mars-Avril		Août-Oktober
Meadowfoam Wiesenschumkraut	Fevrier-Mai		
Carotte sauvage	Mars-Juin		Oktober-Avril

Plante	Feuillage	Fleurs	Racines
Angelique	Avril-Août Tige: Mai-Juin		Automne/Pintemps
Ail des ours	Mars-Mai		
Armoise	Avril-Juin		
Consoude	Mars-Septembre		
Vinette			Après la première gelée
Ortie jeune	Avril-Mai		
Cresson	Mars-Novembre		
Véronique	Avril-Septembre		
Epicéa (bourgeon)	Avril-Juin		
<u>Pied de chèvre</u>	Avril-Mai		
<u>Cynorrhodons</u>			Septembre-Mars
Sureau (baie) Sureau (fleur)		Mai-Juin	Septembre-Octobre
Houblon			Septembre-Octobre
Tussilage	Avril	Fevrier-Avril	
<u>Coquelicot</u>	Fevrier-Mai		
Merise			Septembre-Octobre
Pissenlit	Avril	Avril-Septembre (bouton)	
<u>Spirée filipendule</u>	Mars-Septembre	Mai-Août	
Mauve	Avril-Octobre	Mai-Septembre	
Margerite	Mars-Mai	Mai-Août	
Trèfle rouge		Mai-Septembre	
Oseille	Avril-Septembre		
Achillée	Fevrier-Avril		
Prunellier			Après la première gelée
Primevère		Mars-Mai	
Ortie rouge et blanche	Mars-Avril	Mai-Août	
Griffe de Diable	Mai-Juin		
Violette	Printemps-Automne	Mars-Mai	
Sorbe			Août
<u>Baie éveillée gracieuse</u>	Toute l'année		