

7 Wildpflanzen im Juli sammeln: Der Erntekalender

Der Juli ist der großzügigste Monat des Kräuterjahres. Alles steht gleichzeitig. Alles will gleichzeitig geerntet werden.

Aber er hält nichts zurück für später.

Ich war gestern draußen. Die Walderdbeeren werden weniger. Die Kamille steht auf ihrem absoluten Höhepunkt. Und der Beifuß hat genau jetzt sein Fenster – für ein, zwei Wochen.

Danach ist er bitter. Und die Ernte im Eimer.

Das ist das Ungerechte am Juli: Er ist verschwenderisch und knapp zugleich. Was du jetzt nicht sammelst, siehst du erst nächsten Juli wieder.

Bevor wir tief in die Details gehen: Komm kurz mit mir nach draußen. In diesem Video zeige ich dir drei dieser Pflanzen schon mal direkt vor Ort in voller Pracht. Alle sieben Porträts findest du dann direkt darunter im Text.

1. Mädesüß – die Wiesenkönigin

Erkennen: Weiße Blütenwolken an feuchten Wiesen, Bachrändern und Gräben. Hohe Staude, bis 1,5 Meter. Der Duft ist unverwechselbar – Honig und Mandel.

Wenn du an einer Blütenrispe riechst und denkst "Das riecht nach Marzipan", bist du richtig.



Verwendung: Sirup und Gelee sind die Klassiker. Getrocknet ergibt Mädesüß einen wunderbaren Wintertee bei Erkältung – die Pflanze enthält natürliche Salicylsäure, die Vorstufe von Aspirin.

Vorsicht: Nicht bei Salicylat-Unverträglichkeit, in der Schwangerschaft oder bei Kindern unter 12.

Zeitfenster: Noch etwa drei Wochen.

Mehr zur Pflanze in meinem ausführlichen Porträt: [Mädesüß – Wildkraut und Heilpflanze](#)

2. Johanniskraut – der Fingertest

Erkennen: Hier kommt einer meiner liebsten Bestimmungstricks überhaupt.

Zerreiß eine gelbe Blüte zwischen den Fingern.

Färbt sie deine Fingerspitzen **dunkelrot**, hast du das echte Johanniskraut. Kein anderes Kraut macht das.



Zweiter Check: Halte ein Blatt gegen die Sonne. Du siehst winzige helle Punkte – das sind Öldrüsen. Deshalb heißt die Pflanze botanisch *Hypericum perforatum*, das "durchlöcherte".

Verwendung: Das tiefrote Johanniskrautöl. Blüten in gutes Pflanzenöl geben, sechs Wochen in die Sonne stellen, abseihen. Hilft bei verspannten Muskeln und rauer Haut.

Wichtig: **Jetzt ansetzen.** Wer bis August wartet, hat keine Blüten mehr.

Zeitfenster: Noch etwa zwei bis drei Wochen.

[BILD: Nahaufnahme von Fingerspitzen, die dunkelrot vom zerriebenen Johanniskraut gefärbt sind. Im Hintergrund unscharf gelbe Blüten. Amateurhafte Smartphone-Aufnahme 16:9, natürliches Tageslicht.]

3. Echte Kamille – der hohle Boden

Erkennen: Die Kamille hat mehrere Doppelgänger – Hundskamille, Strahlenlose Kamille, Margeriten. Der sichere Test ist simpel:

Schneide eine Blüte längs durch. Ist der Blütenboden **hohl**, hast du die Echte Kamille. Bei allen Verwechslungspartnern ist er ausgefüllt.

Dazu kommt der Geruch: intensiv, süßlich, unverkennbar kamillig.



Verwendung: Magen und Nerven. Frisch aufgebrühte Kamille ist ein anderes Universum als jeder Teebeutel aus dem Supermarkt – probier es einmal, und du verstehst, warum unsere Großmütter sie so geschätzt haben.

Zeitfenster: Noch etwa drei Wochen.

4. Walderdbeere – die letzten hängen jetzt

Erkennen: Winzig. Tieftrot. Hängt versteckt unter dem Blatt an lichten Waldrändern, Böschungen und Wegrändern.

Wenn du eine findest, findest du meistens noch zwanzig. Man muss nur den Blick dafür bekommen.



Verwendung: Sofort essen. Ehrlich. Die Walderdbeere ist süßer und aromatischer als jede Zuchterdbeere, die du je gekauft hast.

Die **Blätter** sind übrigens die Grundlage für einen milden Haustee – gerne mit Brombeerblättern gemischt.

Zeitfenster: Die letzten hängen jetzt.

Und ein Tipp unter uns: Wer eine gute Stelle findet, verrät sie niemandem.

5. Weißer Gänsefuß – das Unkraut in deinem Beet

Erkennen: Wächst wahrscheinlich gerade in deinem Gemüsebeet. Aufrechte Pflanze, gezähnte Blätter – und das entscheidende Merkmal: Die **Blattunterseite sieht aus wie mit Mehl bestäubt**.

Reib mit dem Finger darüber. Der weißliche Belag geht ab.



Verwendung: Salat, Smoothie, wie Spinat gedünstet. Und jetzt kommt die Pointe: Der Weiße Gänsefuß hat mehr Vitamin C, Eisen und Zink als das meiste, was du daneben gepflanzt hast.

Also: **Ernten statt jäten.**

Zeitfenster: Die Blätter sind jetzt am zartesten.

Mehr dazu: [Der Weiße Gänsefuß - uraltes essbares Heilkraut](#)

6. Wegwarte – nur vormittags

Erkennen: Leuchtend hellblaue Strahlenblüten an sparrigen, fast holzartig wirkenden Stängeln. Wegränder, Böschungen, Brachflächen.

Aber: **Die Blüten öffnen sich nur am Morgen.** Gegen Mittag sind sie zu.

Wer die Wegwarte sehen will, muss vormittags raus. Das ist keine Empfehlung, das ist eine Bedingung.



Verwendung: Die Blüten kannst du kandieren oder für Tee trocknen. Die Bitterstoffe bringen Verdauung und Leber in Schwung.

Und die geröstete Wurzel? Das ist der Muckefuck deiner Großeltern – der Kaffee-Ersatz aus Zeiten, in denen es keine Bohnen gab. Die Wurzel gräbt man allerdings klassischerweise im Herbst, nicht jetzt.

Zeitfenster: Blüht gerade auf. Aber eben nur vormittags.

7. Beifuß – der Fehler, den fast alle machen

Und jetzt der Punkt, wegen dem ich diesen Artikel überhaupt schreiben wollte.

Der häufigste Fehler beim Beifuß: Die meisten sammeln ihn, wenn er blüht.

Dann ist er bitter. Und die ganze Ernte ist im Eimer.

Richtig ist: kurz **vor** der Blüte, wenn die Knospen noch geschlossen sind. Dann ist das Aroma voll und die Bitterkeit noch nicht durchgeschlagen.



Erkennen: Hohe, aufrechte Staude. Blätter oberseits dunkelgrün, unterseits auffällig silbrig-weiß filzig. Die Knospenrispen wirken silbrig und geschlossen.

Verwendung: Beifuß ist DAS Würzkraut für alles Fette. Braten, Gans, Ente, Pilzpflanne. Er macht schwere Speisen bekömmlicher – das wussten unsere Vorfahren lange vor jeder Ernährungswissenschaft.

Vorsicht: Nicht in der Schwangerschaft.

Zeitfenster: Genau diese ein, zwei Wochen. Jetzt.

Die eine Regel, die über allem steht

Bevor du losziehst:

Sammle nur, was du zu hundert Prozent erkennst.

Nicht neunzig Prozent. Hundert.

Wenn du dir bei einer Pflanze unsicher bist – lass sie stehen. Sie läuft dir nicht weg. Nächstes Jahr steht sie wieder da, und dann kennst du sie vielleicht besser.

Diese Regel klingt streng. Sie ist aber der Grund, warum ich seit Jahren draußen sammle und nie ein Problem hatte.

Wenn du beim Bestimmen unsicher bist, hilft dir mein Artikel "[Essbare Wildpflanzen sicher bestimmen lernen](#)". Und die typischen Risiken habe ich hier zusammengefasst: [Wildpflanzen sammeln ohne Risiko](#)

Der Spickzettel fürs Sammeln

Wann sammeln? Später Vormittag, nach einem trockenen Tag. Dann ist der Tau weg und das Aroma am stärksten. (Ausnahme: die Wegwarte – die muss früher sein.)

Worin sammeln? Korb oder Stoffbeutel. In der Plastiktüte schwitzt alles tot.

Wie viel sammeln? Nie mehr als ein Drittel eines Bestandes. Die Wiese will nächstes Jahr wiederkommen.

Wo sammeln? Nicht am Straßenrand, nicht auf Hundewiesen, nicht auf gespritzten Feldern. Und beachte die rechtlichen Grenzen – alles dazu in meinem Artikel zur [Handstraußregel](#).

Du musst nicht alle sieben kennen

Ich weiß, wie das ist.

Man liest solch einen Artikel, denkt "Wow, sieben Pflanzen" – und macht am Ende gar nichts, weil es zu viel auf einmal ist.

Deshalb mein Vorschlag:

Such dir EINE aus.

Die, die dich am meisten anlacht. Oder die, von der du glaubst, dass sie in deiner Nähe wächst.

Geh diese Woche raus. Such sie. Riech an ihr. Nimm eine Handvoll mit.

Mehr braucht es nicht, um anzufangen.

Und wenn du dann in zwei Wochen wieder herausgehst, kennst du schon eine Pflanze mehr als jetzt. So wächst das.

Wer sich das systematisch aufbauen will: Ich habe die [Tagebuch-Methode zum Wildkräuter-Lernen](#) aufgeschrieben – meiner Erfahrung nach der beste Weg, Pflanzen wirklich zu behalten.



Der August kommt bestimmt

Der August bringt neue Pflanzen. Der September auch.

Das ist das Schöne am Kräuterjahr: Es hört nie auf. Es verschiebt sich nur.

Wer weiß, was wann Saison hat, verpasst nie wieder ein Fenster.

Genau dafür habe ich meinen **Wildkräuterkalender** gemacht – das ganze Jahr auf einen Blick, welche Pflanze wann dran ist. Kostenlos, du findest ihn hier: [Wildkräuterkalender herunterladen](#)

Und wenn du schon weißt, was du mit deiner Ernte anstellen willst: In [9 Rezepten mit Wildkräutern für Camping und Outdoor](#) findest du Ideen für draußen.

Jetzt aber: raus.

Das Mädesüß wartet nicht.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>