

Was kann ich im Herbst sammeln? Der große Erntekalender

Es gibt einen Moment im September, in dem mir jedes Jahr dasselbe auffällt.

Ich stehe an einem Waldrand. Links hängen die letzten Brombeeren. Rechts liegen schon Haselnüsse am Boden. Über mir röten sich die Hagebutten. Und irgendwo zwischen den Buchen schiebt sich ein Maronenröhrling durchs Laub.

Alles gleichzeitig.

Der Frühling ist zart und fein – da sammelst du ein paar Blättchen und freust dich. Der Sommer ist verschwenderisch mit Blüten und Kräutern.

Aber der Herbst? Der Herbst ist **schwer**. Der Herbst gibt dir Nüsse, Beeren, Wurzeln, Samen und Pilze auf einmal in die Hand und sagt: Nimm mit, was du tragen kannst. Der Winter kommt.

Das ist die Zeit, in der unsere Vorfahren die Speicher gefüllt haben. Und ehrlich gesagt: Das ist bis heute die befriedigendste Jahreszeit zum Sammeln, und es gibt noch viele [neue Herbst-Erlebnisse für draußen](#).

In diesem Artikel bekommst du den kompletten Überblick – nach Gruppen sortiert, mit Erntezeiten, Warnhinweisen und den Fallen, in die Anfänger regelmäßig tappen.

Nüsse und Baumsamen – die Kalorienbomben

Das hier ist die energiereichste Gruppe. Nüsse waren für unsere Vorfahren überlebenswichtig – viel Fett, viel Eiweiß, gut lagerfähig.

Haselnuss (*Corylus avellana*)



Erntezeit: Ab September

Erkennen: Die Nüsse sitzen in einer grünen, zerfransten Fruchthülle. Reif sind sie, wenn sie sich leicht daraus lösen oder schon am Boden liegen.

Tipp: Du musst schnell sein. Eichhörnchen, Eichelhäher und Mäuse sind ebenfalls unterwegs – und die sind besser organisiert als du.

Mehr zur Pflanze: [Die Hasel – dein biegsamer Freund für Bushcraft](#)

Buchecker (*Fagus sylvatica*)



Erntezeit: September/Oktober

Erkennen: Kleine dreikantige Nüsschen in einer stacheligen Hülle, die sich bei Reife vierteilig öffnet.

Achtung: Bucheckern enthalten roh **Fagin und Blausäureglykoside**. In kleinen Mengen roh probiert passiert nichts Dramatisches, aber größere Mengen können Übelkeit und Kopfschmerzen auslösen.

Lösung: Rösten oder mit kochendem Wasser überbrühen und schälen. Dann sind sie unbedenklich - und richtig lecker.

Mehr dazu: [Bucheckern sammeln und verarbeiten](#)

Esskastanie / Marone (*Castanea sativa*)



Erntezeit: Ende September bis November

Erkennen: Die stachelige Hülle öffnet sich und gibt ein bis drei glänzend braune Kastanien frei. Die Spitze trägt ein kleines "Bärtchen".

Verwechslung: Die **Rosskastanie** ist ungenießbar bis giftig. Merkmale zum Unterscheiden:

- Esskastanie: Hülle mit **vielen feinen, dichten Stacheln**, Frucht abgeflacht mit Spitze
- Rosskastanie: Hülle mit **wenigen dicken, groben Stacheln**, Frucht rundlich ohne Spitze

Walnuss (*Juglans regia*)



Erntezeit: Ab Ende September

Erkennen: Fallen zu Boden, wenn die grüne Außenschale aufplatzt.

Tipp: Handschuhe anziehen. Der Saft der grünen Schale färbt deine Finger tiefbraun, und das bleibt eine Woche.

Eicheln (*Quercus robur* / *petraea*)



Erntezeit: September bis Oktober

Eicheln sind das am meisten unterschätzte Wildnahrungsmittel überhaupt. Sie waren über Jahrtausende ein Grundnahrungsmittel in Europa.

Aber: Sie enthalten viel **Tannin** (Gerbsäure) und sind roh ungenießbar bis magenreizend.

Aufbereitung: Schälen, grob zerkleinern, dann **mehrfach wässern**. Entweder mit mehreren Wasserwechseln über Tage (kalt) oder mit mehrfachem Aufkochen (schneller, aber verlust an Stärke). Das Wasser wird dabei braun – du wäschst die Gerbstoffe raus.

Danach kannst du daraus Mehl oder einen erstaunlich guten Kaffeeersatz machen.

Wildobst und Beeren – Farbe und Vitamine

Hagebutte (*Rosa canina* u.a.)



Erntezeit: Ende September durch den ganzen Herbst

Die Vitamin-C-Bombe schlechthin. Nach den ersten Frösten werden sie weicher und süßer – aber du kannst sie auch fest ernten und trocknen.

Alles zur Verarbeitung: [Die Hagebutte – so erntest und verarbeitest du sie](#)

Schlehe (*Prunus spinosa*)



Erntezeit: Ab Oktober, besser nach dem ersten Frost

Der klassische Fehler: Zu früh ernten und reinbeißen. Vor dem Frost sind Schlehen so adstringierend, dass sich dein ganzer Mund zusammenzieht.

Der Trick: Frost baut die Gerbstoffe teilweise ab. Wenn du nicht warten willst: einfach ernten und **drei Tage in die Gefriertruhe**. Funktioniert genauso.

Holunderbeere (*Sambucus nigra*)



Erntezeit: Ab September, wenn die Dolden tiefschwarz-violett sind und nach unten hängen

WICHTIG: Holunderbeeren sind **roh giftig**. Sie enthalten Sambunigrin, das Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auslöst.

Immer über 80 °C erhitzen. Dann sind sie gänzlich unbedenklich – als Saft, Gelee, Mus oder Sirup.

Mehr zum Strauch: [Holunder - was Wildnismentoren über den Hollerbusch wissen](#)

Weißdorn (*Crataegus*)



Erntezeit: September/Oktober

Leuchtend rote kleine Apfelfrüchte mit mehligem Fruchtfleisch. Für sich allein geschmacklich unspektakulär, aber hervorragend in Gelees, als Mus oder getrocknet im Tee.

Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*)



Erntezeit: September bis Oktober

Extrem hoher Vitamin C-Gehalt. Wächst vorwiegend an Küsten und auf kalkhaltigen Kiesböden.

Praxistipp: Sanddorn ist dornig und die Beeren platzen leicht. Viele schneiden ganze Zweige ab und frieren sie ein - gefroren lassen sich die Beeren einfach abschütteln.

Kornelkirsche (*Cornus mas*)



Erntezeit: Ab September

Vollreif fallen die dunkelroten, länglichen Früchte fast von selbst ab. Ein guter Test: Schüttel den Strauch. Was fällt, ist reif.

Eberesche / Vogelbeere (*Sorbus aucuparia*)



Erntezeit: Ende August/September

Der hartnäckigste Mythos überhaupt: "Vogelbeeren sind giftig."

Sie sind es nicht – zumindest nicht so, wie viele denken. Sie enthalten **Parasorbinsäure**, die roh in Mengen Magen-Darm-Beschwerden verursacht. Durch **Kochen oder Frost** wird daraus verträgliche Sorbinsäure.

Gekocht ergeben sie ein herb-fruchtiges Gelee, das fantastisch zu Wild passt.

Felsenbirne (Amelanchier)



Erntezeit: Späte Sorten tragen teils bis in den September

Süße, heidelbeerähnliche Früchte. Wer sie kennt, weiß, wie gut sie schmecken.

Wacholder (*Juniperus communis*)



Erntezeit: Spätherbst

Die blauschwarzen "Beeren" (botanisch Beerenzapfen) brauchen zwei Jahre zum Reifen – an einem Strauch findest du deshalb immer grüne und blaue gleichzeitig. Nur die blauschwarzen ernten.

Getrocknet ein klassisches Gewürz für Wild, Sauerkraut und Braten.

Samen und Gewürze – die Feinheiten

Brennnesselsamen (*Urtica dioica*)



Erntezeit: Bis in den Oktober

Die weiblichen, herabhängenden Samenstände. Nussig im Geschmack, reich an Eiweiß und Fettsäuren.

Kompletter Guide dazu: [Brennnesselsamen sammeln – Ernte, Trocknen, Verwendung](#)

Springkraut-Samen (*Impatiens*)

Erntezeit: Herbst

Die reifen schwarzen Samen aus den Kapseln schmecken nussig – manche sagen, wie Walnuss.

Praxistipp: Die Kapseln springen bei Berührung explosionsartig auf (daher "Rührmichnichtan"). Halte einen Beutel oder deine hohle Hand darüber, sonst ist die Ernte weg.

Wegerich-Samen (*Plantago*)



Erntezeit: Bis in den Oktober

Die Samenstände lassen sich einfach abstreifen. Sie sind die heimische Alternative zu Flohsamen – reich an Schleimstoffen und Ballaststoffen.

Mehr zur Pflanze: [Spitzwegerich - vom Unkraut zur Gesundheitsbombe](#)

Knoblauchsrauke-Samen (*Alliaria petiolata*)



Erntezeit: Herbst

Die schwarzen Samen aus den Schoten haben eine pfeffrig-scharfe Note. Ein feines Wildgewürz.

Mehr: [Die Knoblauchsrauke](#)

Wurzelzeit – jetzt ist die Kraft unten

Das ist ein Prinzip, das du dir merken solltest: **Im Herbst ziehen die Pflanzen ihre Säfte in die Wurzeln zurück.**

Deshalb sind Oktober/November die klassische Wurzelerntezeit. Jetzt ist dort die meiste Substanz drin.

Löwenzahnwurzel (*Taraxacum officinale*)



Erntezeit: Oktober/November

Ausgraben, waschen, trocknen. Geröstet ergibt sie einen kräftigen Kaffeeersatz mit Bitternote – oder einen Tee, der die Verdauung anregt.

Mehr: [Überlebenskünstler Löwenzahn](#)

Nelkenwurz (*Geum urbanum*)

Erntezeit: Ab Herbst

Ein echter Geheimtipp. Die Wurzel enthält **Eugenol** – denselben Stoff, der Gewürznelken ihr Aroma gibt. Sie riecht und schmeckt tatsächlich nach Nelke.

Verwendung: als Gewürz, in Glühwein-Ansätzen, in Likören.

Meerrettich (*Armoracia rusticana*)

Erntezeit: Ab Oktober, wenn die Blätter absterben

Die traditionelle Erntezeit. Wer verwilderte Bestände kennt, hat jetzt Glück – frisch geriebener Meerrettich ist ein anderes Universum als das Glas aus dem Supermarkt.

Späte Wildkräuter – es geht noch grün

Viele denken, im Herbst sei mit Blattgemüse Schluss. Stimmt nicht.

- **Vogelmiere (*Stellaria media*):** Wächst fast ganzjährig, liefert auch im Oktober frisches, mildes Grün. Mehr dazu: [Vogelmiere - Nährwert, Verwendung, Rezepte](#)
- **Giersch (*Aegopodium podagraria*):** Frisch nachwachsende junge Triebe lassen sich oft bis in den Spätherbst ernten. Mehr: [Giersch - vom Gärtnerschreck zum Superfood](#)
- **Spitz- und Breitwegerich:** Die jungen Herzblätter bleiben bis in den Frost hinein nutzbar.

Eine kompakte Übersicht habe ich hier zusammengestellt: [6 Wildkräuter, die du im Herbst sammelst](#)



Pilze – die Hochsaison

Zum Thema Pilze sage ich immer dasselbe, und ich meine es ernst:

Pilze sind die Gruppe, bei der ein Bestimmungsfehler schnell tödlich enden kann.

Der Grüne Knollenblätterpilz sieht harmlos aus und tötet zuverlässig (nach Tagen, ohne dass du es vorher merkst).

Deshalb: Wer mit Pilzen anfängt, geht **mit einem erfahrenen Menschen** los oder lässt seinen Fund bei einem **Pilzsachverständigen** prüfen. Die gibt es in fast jeder Region kostenlos oder gegen kleines Geld.

Was jetzt Saison hat:

- **Röhrlinge:** Steinpilz, Maronenröhrling, Rotkappe. September bis zu den ersten Nachtfrösten. Für Anfänger die beste Einstiegsgruppe, weil es unter den Röhrlingen in Mitteleuropa keine tödlich giftigen Arten gibt.
- **Lamellenpilze und Leistlinge:** Pfifferling, Trompetenpfifferling (oft bis November), Parasol, Hallimasch (nur vollständig durchgegart genießbar!).
- **Baumpilze:** Austernseitling, der nach dem ersten Kältereiz an Totholz fruchtet.

Und drei, die nicht in die Pfanne, sondern in den Zunderbeutel gehören: [Zunderschwamm](#), [Chaga](#) und [Kohlen-Kugelpilz](#).



Die drei Herbst-Regeln

1. **Was roh giftig ist, wird gekocht.** Holunderbeeren, Ebereschen, Bucheckern, Eicheln, Hallimasch – alle brauchen eine Behandlung. Das ist kein Hindernis, sondern einfach Handwerk.
2. **Frost ist dein Werkzeug.** Schlehen und Ebereschen werden durch Frost erst richtig gut. Wenn du nicht warten willst: Gefriertruhe.
3. **Die eine Regel über allem:** Sammle nur, was du zu **hundert Prozent** erkennst. Nicht neunzig. Hundert.

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

Was rechtlich gilt

Kurz und schmerzlos:

In Deutschland gilt die **Handstraußregel** (§ 39 BNatSchG). Geringe Mengen für den Eigenbedarf sind erlaubt – außerhalb von Schutzgebieten, an Stellen, die du betreten darfst, und nur bei nicht geschützten Arten.

Bei Pilzen werden meist bis zu **1 kg pro Person und Tag** toleriert.

Nicht erlaubt: Naturschutzgebiete, Nationalparks, Privatgrundstücke ohne Erlaubnis. In Berliner Parks gilt zusätzlich ein generelles Pflückverbot.

Alle Details: [Die Handstraußregel – was du wirklich pflücken darfst](#)



Die Handstraußregel: Was du in Deutschland wirklich pflücken darfst (und wo es richtig teuer wird)

Und das Wichtigste: Lass genug übrig

Der Herbst ist auch für alle anderen die Zeit, Vorräte anzulegen.

Der Eichelhäher versteckt Tausende Eicheln. Das Eichhörnchen legt Nussdepots an. Vögel brauchen Hagebutten und Weißdorn, um über den Winter zu kommen.

Maximal ein Drittel an einer Stelle. Und lieber an mehreren Orten wenig als an einem viel.

Fang mit einer Sache an

Der Herbst kann überfordern. So viel gleichzeitig, so viele Möglichkeiten.

Mein Vorschlag: Such dir **eine Sache** für dieses Jahr aus.

Vielleicht Hagebutten für Tee. Vielleicht Haselnüsse. Vielleicht ein Glas Holundergelee.

Eine Sache, richtig gemacht, bringt dich weiter als zehn Sachen halb.

Und nächstes Jahr kommst du wieder. Der Herbst auch.

Wenn du das ganze Jahr über wissen willst, was gerade dran ist: Meinen **Wildkräuterkalender** gibt es kostenlos hier: [Wildkräuterkalender herunterladen](#).

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>