

# März

## Welche essbaren und medizinischen Naturprodukte gibt es im März in unseren Breiten?

- **Bäume und Sträucher:**
  - **Blüten(knospen):** Hasel, Kornelkirsche, Lärche, Zitterpappel/Espe
  - **Blätter und Nadeln:** Spitzahorn, 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