



Pflanzenwanderung - Essbares und Heilendes Freitag, 28. April 2023,



Notizen von Aline, Sarah, Catia u.a. - Stichworte zu angetroffenem - und Kommentare von Sonja:

Labkraut - spitze!

Löwenzahn - Löwenzahnknospen als Kapern

Löwenzahn & Bärlauch- Knospen frittieren - mit Salz auf Butterbrot

Nüsslisalat - Blütenstände !

Ferkelkraut

Spitzwegerich - Insektenstiche.....

Spitzwegerichknospen mit Rahmsauce; mit Honig oder Zucker vermörsert gegen Husten

Klee - nur ganz wenig nehmen.

Vielstängeliges Schaumkraut - Immunsystem! Salat anstatt Kresse oder Ruccola „Purin“?

Scharbockskraut - bis vor Blüte essbar

Schoten nicht gleich Hülsen (wie bei Erbsen)

Girsch gegen Gicht

Wiesenpipau frittieren für Omeletten

Traubenkirsche - Bittermandel: Traubenkirsche mörsern mit Zucker

Mädesüss - Salicylsäure !

Sauerampfer

Schachtelhalme - Sporenpulver Farbwechsel!

Sumpf- Dotterblume Bachgungel

Schlüsselblume

Mattetänneli / Wiesenschlüsselblume/ Rüebisberger-Name:

Waldengelwurz, Angelikawurz - steigert Selbstbewusstesein, öffnet Lunge, „Angélique“

Taubnessel purpurnessel oberer Teil oder Blüten für Salat

Kleiner Wiesenknopf - Bitterstoffe ziehen Wunde zusammen

Baldrian - beruhigend

Schnittlauch und Lauchartige.....

Doldenblüter - Bärenklau u co - bis Schierling: schwierig zu bestimmen.... Vorsicht

Bärenklau - zb für Quark

Rainkohl als Gemüse für Aufläufe blanchiert etc

Beinwell

Gewöhnliches Ruchgras - für Kissen

Fünffingerkraut

Mondpflanzen: bsp Königskerzen - rund, sanft

Marspflanzen: bsp Karde - stachelig abwehrend hart

Königskerze bei Husten

Frische, junge Blätter: Kirschbaum, Linde (Winterlinde! hat wenig bis keine Behaarung - viel Proteine, Mineralien und Chlorophyll)

Sirup vom Muskateller - Salbei

Brotteig: Rezept von Bernadette

