

Wildkräuterküche – einige Beispiele essbarer Pflanzen und -teile

Nur bekannte Pflanzen verwenden, es gibt auch ungeniessbare und giftige Pflanzen.

Einzelne Wildkräuter können nicht in grösseren Mengen oder nur gekocht (z.B. Holunderbeeren) verwendet werden.

Blüten

Bärlauch, Dost, Frauenmantel, Gänseblümchen, Giersch, Gundermann, Holunder, Huflattich, Klatschmohn, Klee, Knoblauchrauke, Linde, Löwenzahn, Majoran, Malve, Melisse, Nachtkerze, Nelkenwurz, Odermennig, Quendel, Ringelblume, Rose, Rotklee, Sauerklee, Schlüsselblume, Spitzwegerich, Taubnessel, Thymian, Veilchen, Wegerich, Wiesenschaumkraut

Blätter

Ackersenf, Bärlauch, Brennessel, Buche, Brunnenkresse, Dost, Frauenmantel, Gänseblümchen, Giersch, Gundermann, Günsel, guter Heinrich, Hirtentäschel, Hopfen, Huflattich, Knoblauchrauke, Linde, Löwenzahn, Malve, Quendel, Rotklee, Sauerampfer, Sauerklee, Schafgarbe, Spitzwegerich, Taubnessel, Vogelmiere, Wegwarte, Weidenröschen, kleiner Wiesenknopf, Wiesenschaumkraut

Früchte

Baumnuß, Berberitze, Brombeere, Buchennüsschen, Eberesche, Edelkastanie, Eiche, Hasel, Heckenrose, Heidelbeere, Himbeere, Holunder schwarzer (nur gekocht), Kornelkirsche, Malve, Mispel, Preiselbeere, Sanddorn, Schlehdorn, Walderdbeere, Weissdorn

nur gut bekannte Beeren verwenden!

Wurzeln

Löwenzahn, Wegwarte, Nachtkerze (rosa "Schinkenwurzel"), Klette

April 2009



www.ch-raimann.ch