

Bärenklau – *Heracleum sphondylium* - Doldenblütler

Blütendolden wie Brokkoli, junge Blätter zum Salat, ältere Blätter in Gemüsesuppe, Blatt-Stängel wie Spargel

Beifuss – *Artemisia vulgaris* - Korbblütler

Blätter und Blütenknospen zu Brotaufstrichen, Salate, für Kräuteröle und Essig
Verdauungsfördernd, unterstützt Fettverdauung, Gallenregend, Frauenpflanze

Brennnessel – *Urtica dioica* – Brennnesselgewächse

Junge Blätter in Salat, Suppe, Gemüse; Samen als Kräftigungsmittel bei chronischer Müdigkeit
Viele Mineralstoffe und Vitamine, Eisenhaltig, Blutreinigung, Hjärtskur

Gänseblümchen – *Bellis perennis* - Korbblütler

Junge Blätter der Grundrosette, Blüten und Knospen zu Salat und Kapern
Blutreinigend, stoffwechsellanregend, Hautprobleme, Wiesenpflaster, Arthritis, Rheuma, stärkt Immunsystem, Frü

Giersch – **Geißfuß** - *Aegopodium podagraria* – Doldenblütler

Blätter v.a. die jungen für Salate, Suppen, Gemüse, auch Früchte; Gierschgemüse als Füllung für Crepes oder Lasagne
Rheuma und Gicht, Breiumschlag mit Wurzel

Gundermann – **Gundelrebe** – *Glechoma hederaceae* - Lippenblütler

Blätter sind sehr würzig und kräftig im Geschmack
Das Kraut schwemmt Schwermetalle aus, reinigt Haut von innen heraus, Eiter, bei langwierigen und chronischen Prozessen

Hirtentäschel – *Capsella bursa pastoris* - Kreuzblütler

Jungen zarten Blätter der Grundrosette als Salat, Gemüse und Suppe
Blutstillend, Niere und Blase

Holunder – *Sambucus nigra* - Moschuskrautgewächse

ungekochte Blüten und Früchte sind ungeniessbar - abkochen ! Likör, Sirup, Holunderkühle
Erkältung, Fieber, Rheuma

Wiesen – **Kerbel** – *Anthriscus sylvestris* – Doldenblütler

Junge Blätter in Quark, Salat, Gemüse
Verdauungsanregend, Ekzeme, Lunge, Gicht

Klette – *Arctium lappa* - Korbblütler

Wurzel vor Blüte ausgraben, Mark des Blütenstängels vor Aufblühen, junge Blätter
Sehr reinigende Wirkung, Schwermetalle, Inulin - Diabetikergemüse

Knoblauchsrauke – *Alliaria petiolata* - Kreuzblütler

Blätter sammeln vor Blüte
Frühjahrskur

Labkraut – *Galium spec.* – Rötengewächse

lymphatischen Apparat und Pfortadersystem, bei Milchunverträglichkeit (viel Kalzium), Bandscheibenproblemen
Blüten und Sprossspitzen in Getränke, Gelees, Salate, Wildgemüse

Löwenzahn – Taraxacum officinale – Korbblütler

Jungen Blätter, Blüten und Wurzel auf Butterbrot, in Saucen, Salate, Gemüse, Löwenzahnkaffee, Stoffwechselaktivierende Wirkung „einheimische Ginseng“, regt alle Verdauungsdrüsen an (Bauchspeicheldrüse), stärkt Leber und Nieren, Rheuma, löst Verhärtungen in Muskeln, Gedanken und Gefühlen, stärkt Selbstbewusstsein, aktiviert den Hypothalamus und damit das Ja zum Leben

Oregano - Wilder Majoran - echte Dost – Origanum vulgare – Lippenblütler

Blätter und Blüten in Salate, Quark, Würzen

Oreganoöl ist Bakterienkiller, Verdauung und obere Atemorgane, Kopfschmerzen, lindert Insektenstiche und Bisse, erhöht Stresstoleranz

Rotklee Trifolium pratense – Weissklee – T. repens - Schmetterlingsblütler

roter und weisser Klee Blüten und Blätter zu Gemüse, Suppen, Salat

Blütentee in Wechseljahren (östrogenhaltig); Blutreinigend, entspannend,

Schafgarbe – Achillea millefolium – Korbblütler

Junge Blätter in Salat, Quark und als Gemüse; Blüten als Tee

Magen- und Darmmittel, stärkt den weiblichen Zyklus, Wundheilmittel, Leberkomresse, stärkt die Mitte und mildert Extreme

Scharbockskraut – Ranunculus ficaria - Hahnenfussgewächs

Jungen Blätter vor der Blüte, Blütenknospen, Brutknöllchen und Wurzelknöllchen nach dem Verblühen (in Salzwasser)

Vitamin C, blutreinigend, venöse Durchblutung, Hämorrhoiden,

Spitzwegerich – Plantago lanceolata – Wegerichgewächse

Junge Blätter in Salat, Gemüse, Samen rösten, Hustensaft aus Spitzwegerichblätter

Wundheilmittel, Hustenmittel, Gurgelmittel, Wegbegleiter, schenkt Gelassenheit und Lebenskraft, heilt emotionale Wunden

weisse Taubnessel – Lamium album – Lippenblütler – auch rote Taubnessel

Jungen Blätter vor der Blüte, blühende Kraut, Wurzeln

Schleimhautschutz, Regeneration, Kraut des Mitgefühls und der lächelnden Mutter

Thymian – Quendel – Thymus sephyllum – Lippenblütler

Junge Blätter und Blüten in Quark, Salat, Verdauungswein

Luftröhre und Bronchien, Erkältung, Würmer, Parasiten

Vogelmiere – Stellaria media - Nelkengewächs

Blühende Kraut in Salat, Suppen, Gemüse

Vogelmierenbrei bei Wunden und Ekzeme, stark entwässernd, Hautprobleme

Weissdorn – Crataegus spec. - Rosengewächs

Blätter im Frühlingsalat, Blüten und Früchte zu Salate, Marmelade, Likör

Für alle Stressgeplagten, Herz- und Kreislauf

Blüten von Gänseblümchen, Löwenzahn, Veilchen, Stiefmütterchen, Malven, Kapuzinerkresse, Ringelblume, Margeritten, Gladiolen, Lavendel, Je länger je lieber, Lilie, Nelken, Primeln, Rose, Sonnenblume, Tagetes, Tulpe, Chrysantheme, Dahlie, Fuchsie, evtl. bittere Kelchblätter und Stilansatz entfernen