

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB

Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal

04303 928250 (tel)

04303 928230 (fax)

info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge

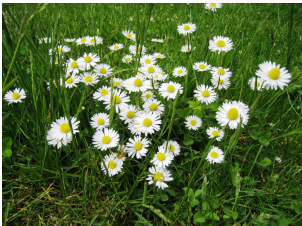


ESSBARE WILDPFLANZEN FÜR DEN ANFANG!

Leicht zu erkennen und auch vielseitig einsetzbar sind:

	Vogelmiere (Stellaria media) ganzjährig auffindbar Essbar: Bätter, Blüten Sehr reich an Mineralien. Ernten: die ersten 5-7cm	Bodennahe Pflanze, wächst in Teppichen. Weicher Stängel mit einer Haarleiste, kleine weiße sternförmige Blüten mit geteilten Kronblättern, eiförmige Blätter	Schmeckt nach frischer Erbse, keine Bitterstoffe • Salat und Dressing • Wildkräuterbutter oder Wildkräuterquark • Müsli • Butterbrot • Pesto
	Schafgarbe (Achillea millefolium) Korbblütler Arzneipflanze des Jahres 2025 Essbar: Bätter, Blüten	Charakteristisch sind der kriechende Wurzelstock, die fein gefiederten Laubblätter und der scheindoldige Blütenstand mit weißen bis rötlichen Blüten.	Kräftig aromatisch. Für • Tee - Frauenleiden, Verdauung • Wildkräuterbutter • Gewürzsalz • Sitzbad: bei Blasen-schwäche, Ausfluss
	Gundermann/ Gundelrebe (Glechoma hederacea) Essbar: Bätter, Blüten	Kriechend, rundlich-gekerbte Blätter, violette Lippenblüten	Kräftig-würziger Geschmack. Etwas nach Minze! Toll für • Wildkräuterbutter oder Wildkräuterquark Dressing • Gewürzsalz
	Giersch (Aegopodium podagraria) Wächst fast überall Essbar: Bätter, Blüten, Samen Badezusatz - Tee-Sitz-Bad: Als Sitz-Bad gegen Hämorrhoiden, Zubereitung wie bei Tee. In der Homöopathie verwendet man die Urtinktur (3 x täglich 10 Tropfen) bei Gicht und Rheuma.	Formel 3x3 dreikantiger Stängel, von dem Blätter in 3 Richtungen abzweigen, 3-gliedriges gefiedertes Blatt, weisse Doldenblüte Für Salat sammle ich ihn am liebsten jung, wenn er noch frisch und zart ist.	Sein Geschmack ist mild und angenehm, fast ein bisschen wie Petersilie oder... - Ideal für • Salate und Dressing • Pesto • gedünstet wie Spinat • auf dem Butterbrot • Überall wo würziges Grün gebraucht wird • Tee bei Gicht+Rheuma • Umschläge - Kraut frisch zerquetschen u. auf die betroffene Körperstelle gegen.
	Löwenzahn (Taraxacum officinale) Essbar: Bätter, Blütenstängel, Blüten und Wurzel.	Stark gezahnte Blätter, gelb buschige Korbblüten, hohler Blütenstiel mit weißem Milchsaft. Der Tee oder die Tinktur wirkt am besten, wenn Blüten, Blätter und Wurzeln enthalten sind.	• Im Salat • Tee für die Leber... • Wildkräuterbutter • Die Blüten lassen sich zu Löwenzahn-Honig verarbeiten. • Wurzel für Magen, Leber und Verdauung oder Kaffeeersatz



	Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>) Essbar: Blätter, Blüten, Samen.	Typisch sind die langen, lanzettlichen Blätter mit parallelen Blattnerven. Blütenstand wie ein Satellit.	Seine langen Blätter und auch die Blüte schmecken ein wenig nach Champignons. • Wildkräuterbutter oder Wildkräuterquark • Tee bei Erkältung • Hackkräutermischung • Zur äußeren Anwendung bei Insektenstichen.
	Große Brennnessel (<i>Urtica dioica</i>) Essbar: Blätter, Blüten, Samen, Wurzeln. Brennnesselsamen für den Winter sammeln! Alle Aminosäuren!	Gesägter Blattrand, spitzes- eiförmiges Blatt, Brennhaare überall (außer an der Wurzel), grün-braune Blütenstände. Beim Pflücken mutig von unten nach oben die Triebe greifen - mit der Richtung der Brennhaare!	Brennt beim berühren! Trocknen, quetschen oder kochen zerstört die Brennhaare. • Suppe, Salat, Dressing • Tee zur Stärkung oder bei Eisenmangel oder... • Wildgemüse • Pesto • Hackkräutermischung • Wasser
	Gänseblümchen (<i>Bellis perennis</i>) Essbar: Blätter und Blüten Blattrosette wie Feldsalat.	Länglich weisse Blütenblätter mit kleiner Kerbe, in der Mitte gelb.	Geschmack: Zart-würzig • Dekorativ in Salaten, • auf Brot • Tee bei Depression • Wasser • Wildkräuterbutter oder Wildkräuterquark

Verwendung in der Ernährung — für die Gesundheit:

- **Salat / Salatdressing:** Irgendeinen Salat oder Dressing zubereiten und einfach Wildkräuter dazugeben. Wer es nicht gewohnt ist beginnt mit kleinen Mengen und lässt diese nach und nach größer werden.
- **Hackkräutermischung:** div. Wildkräuter klein hacken und als Grundlage für den Salatteller nehmen oder über warme Speisen geben.
- **Pesto:** Wildkräuter mit Nüssen oder Mandeln, Saaten, Zitronensaft, Öl und Salz mixen. Entweder aus einem Wildkraut oder aus einer Mischung.
- **Blütenbutter oder Kräuterbutter:** Kräuterblüten oder/und Kräuter fein hacken und mit Butter verrühren. Dazu die Butter vorab cremig rühren (ca. 5 Minuten), mit einem Handmixer.
- **Kräuterquark:** Kräuter und auch Kräuterblüten fein hacken und mit Quark oder Creme Fraiche mischen.
- **Wildgemüse:** Wildkräuterblätter mit Zwiebel u. Knobi dünsten „Spinat Ersatz“
- **Tee :** Siehe Kräutertee Zubereitung und Umgang mit Heiltees.
- **Wasser mit Geschmack:** Kräuter / Blüten über Nacht im Wasser ziehen lassen!

In keinem Fall wird für Schäden, die sich aus der Verwendung der Informationen ergeben, eine Haftung übernommen.

Die vorgestellten Heilpflanzenanwendungen, Rezepturen, Erfahrungswerte und sonstigen Empfehlungen sind bei Krankheiten sorgfältig abzuwägen und mit dem behandelnden Arzt abzusprechen. Die Anwendung geschieht auf eigene Verantwortung.