

## DIE KRAFT DER WILDNIS – WILDKRÄUTER ALS SUPERFOOD IN UNSEREN ZEITEN



Foto Fuhrberg

Um die Beziehung zu einem Pflanzenwesen zu verstehen, braucht es Erinnerung. Die Fähigkeit, die Natur zu sehen und zu verstehen, ist auch erforderlich. Um den Platz von Wald, Bäumen, Sträuchern und Wiesenpflanzen in unserer Ernährung wiederherzustellen, unseren Bauch zu füttern, unsere Hausapotheke gut zu füllen sollten wir im großen Buch der Natur lesen. Das gibt uns ein Gefühl von Sicherheit an fremd gewordenen Orten. Dadurch können wir das Miteinander im Einklang mit der Natur wahrnehmen und nutzen. Sich verwandt zu fühlen, schafft Wohlbefinden.. Das Naturreich der Pflanzen ist reich an Wissen das mit der lokalen Kultur verbunden ist. Denken wir an das morgentliche Erwachen und wie wir mit der Pflanzenwelt in Kontakt kommen. Da ist eine Pflanze schon im in unserem Morgenkaffee, im Tee, Pflanzenfasern sind in Tüchern und Tischdecken zu finden. Düfte und natürliche Gesichtscremes stammen auch von Pflanzern.

Je zivilisierter wir werden, desto mehr Entfremdung erfahren wir auch. Im Prozess der Urbanisierung, driften wir weg von der Natur. So untergraben wir das Sicherheitsgefühl und die direkte Beziehung zwischen Freiheit und dem Recht auf Leben und unserem Wohlbefinden.

Mir gibt die Fähigkeit im großen Buch der Natur direkt zu lesen ein Gefühl der Sicherheit in der Welt des fragilen Gleichgewichts der Zukunft. Ich möchte meine eigenen Erfahrungen teilen, basierend auf dem, was meine Mutter und Großmutter gehört und erlebt haben. Dies sind Erfahrungen, die hauptsächlich auf Pflanzen basieren, die in der estnischen Klimazone wachsen und von denen ich und

meine Freunde Gebrauch gemacht haben oder lernen.

Ich habe erkannt, dass das Leben mit dem wilden Königreich der Pflanzenwelt heute einen bestimmten Lebensstil erfordert. Eine wild wachsende Pflanze kann nicht zu uns kommen. Wir müssen zur Pflanze gehen. Im heimischen Garten ziehen wir Pflanzen für uns selbst und versuchen, eine geeignete Wachstumsumgebung zu schaffen, die zusätzliche Ressourcen benötigt.

Viele Pflanzen können in unseren Hausgärten auf der Fensterbank wachsen und sich vermehren.. In dicht bevölkerten menschlichen Gemeinschaften gibt es noch einige städtische Gärten, Gemeindehecken und auch Gewässerpflanzen. Sowohl in der grünen Metropole aber im Betonwüsten grünt und wächst das Pflanzenvolk.

Das auf natürliche Weise wachsende Superfood, das Ernten und die Verwendung für Lebensmittel, Gesundheit und Schönheit, schafft eine Präsenz am Ort der Pflanze, um seinen Tag zu gestalten. In Estland wachsen die meisten natürlichen essbaren Pflanzen in Hausgärten, Wiesen, Flüssen und Wäldern.

Wir nutzen die Früchte von Blütenpflanzen in Estland. Auf den estnischen Wiesen gibt es während des Mittsommertages köstliche wilde Erdbeeren. Später gibt es dann Himbeeren, dann in den Sümpfen gibt es wilde Bienen. Es gibt auch einheimische Apfelbäume an die sich die heutige Generation oft nicht erinnert. Exotische Pflanzen und Obstbäume werden dem Garten hinzugefügt, um unserem Klima standzuhalten.

Wir sind es gewohnt, Durst nach natürlichem Frucht- und Beerensaft zu stillen, aber wir stellen auch eine Reihe fermentierter Getränke, Speisen, Erfrischungsgetränke und Weine her. Selbstgepflückte Beeren verderben aufgrund der Lebensaktivität des Mikroorganismus schnell. Frische Beeren können einige Tage an einem kühlen Ort aufbewahrt werden. Zur Langzeitlagerung sollte jedoch Gefrieren oder Einmachen verwendet werden. In unserer Kultur ist es üblich, Beeren zuzubereiten, wo bis zu 40% Zucker als Konservierungsmittel hinzugefügt wird. Trocknen und Marinieren kann auch dazu beitragen, den Verderb von Pflanzennahrung zu verhindern.

Wir wissen heute, dass eine gute Nahrung sowohl Frisches, als auch zubereitete pflanzliche Produkte enthalten soll. Der menschliche Körper erhält einen großen Anteil der benötigten Kohlenhydrate und Vitamine. Die Esten erhalten den Großteil des Vitamins C aus Speisekartoffeln, aber auch aus allen rohen Salaten, Beeren und Früchten. Da beim Erhitzen und Kochen Vitamin C abgebaut wird, sollten rohe Salate bevorzugt werden. Wir unterrichten unsere Kinder oft theoretisch in der Schule über Ernährungswissen. Schulgärten fehlen leider und Bauerngärten gibt es nur auf dem Land. Heute kaufen wir Lebensmittel im Supermarkt. Nur zu wissen, dass Vitamin C in Estland am natürlichsten in Cranberry vorkommt, reicht aber leider noch nicht aus. Handeln ist notwendig.

Die heutige Jugend hätte wegen dem Schönheitsideal mit geringem Gewicht guten Grund sich für Pflanzen mit viel Ballaststoffen zu interessieren. Diese Fasern unterstützen die Verdauung.

Aber unser Wissen und die Weisheit, welche bioaktiven Substanzen in Pflanzen tonisch sind, nährnde oder heilende Eigenschaften haben, sind an die pharmazeutische Industrie gegangen. Heute sind Krankheiten „heilbar oder unheilbar“. Vorbeugung spielt keine Rolle mehr.

Wir bauen zwar wilde Pflanzen an, die abfällig als Unkraut bezeichnet werden. Sie könnten aber prophylaktisch für die Erhaltung der Gesundheit arbeiten. Blätter oder Wurzeln, die einen leckeren Salaten, Tee oder eine Suppe sein können, gibt es genug. Gesund sind die Blätter von ganz alltäglichen Pflanzen wie Löwenzahn, die Brennnessel, Birkenblätter oder Holunderblüten. Aber noch ist nicht jeder auf dem „grünen Weg der Lämmchen“ angekommen.

Mittlerweile können wir exotischen Birken- und Ahornsafte auf dem Markt kaufen, da die Anzahl der Familienbetriebe, in denen Birkenholz im heimischen Garten gewachsen ist, die Zeit der Vorfahren ist. Baumblätter zu essen und zu wissen, wie man sie in der heutigen Wohlfühlgesellschaft isst, ist nicht mehr interessant. Inländische Haselnüsse aus dem Wald sind eine Seltenheit geworden.

Scheinbar ist nur der Handel noch interessant genug und die Bequemlichkeit der Supermärkte hat uns verdorben. Aber es besteht die Hoffnung, dass das Umweltbewusstsein ein aufkommender Trend bei jungen Menschen ist..

Wir wissen, dass viele Wildpflanzen lecker, nährstoffreich und umweltfreundlich sind, da sie in ihrer eigenen Umgebung wachsen. Wild wachsende Pflanzen, Gemüse, Beeren und Nüsse sind Teil eines Ökosystems, das sowohl vom Klimawandel als auch vom Menschen beeinflusst wird. Da wir in direktem Kontakt mit der Natur sind, atmen, essen und die Schöpfungen der Natur genießen, indem wir die nächste Generation weiter unterrichten, können wir die Notwendigkeit verstehen, andere über das Wohlergehen und die Nachhaltigkeit des Planeten zu informieren. Wir haben viele Informationen über die reichhaltige essbare Tierwelt in vielen Büchern. Diese Information wird durch die individuelle Unbewusstheit und das kulturelle Gewohnheitsverhalten der Beziehung zwischen dem menschlichen und dem Pflanzenreich verhindert. Es gibt keinen Fehler im Leben, wir handeln wie wir es aus Erfahrung wissen, oder wir glauben oder ahmen andere nach, ohne uns selbst zu kennen. Die Menschen haben die Freiheit, ihre persönliche Ebene zu wählen und nach Möglichkeit Entscheidungen zu treffen.

Der Winter in Estland bietet den Menschen viel Tierwelt. Gefrorene Erde, getrocknetes Gras unter dem Schnee, gibt Wildtieren im Wald Schutz. Bei näherer Betrachtung stellt sich heraus, dass es in Estland Winterpflanzen, Pilze, auch Baumpilze, gibt, die im Winter gesammelt werden können. Der Mensch und viele kleinere Tiere mussten immer schon Nahrung für die Wintersaison sammeln, um zu überleben. Einige Tiere und Insekten können den Winter riechen.

Im Winterschlaf ist noch nicht alles Wissen versunken. Bis heute verwendet die estnische Saunakultur Büschel aus Ästen verschiedener Bäume. Nach dem Eintauchen in heißem Wasser wird der ganze Körper mit feinen weichen Zweigen nach der Sauna massiert, die natürlichen Aromen des Waldes genossen, Rückstände aus dem Körper ausgeschieden und die Haut mit natürlichen Nährstoffen versorgt. „Geschicktes Flüstern“ nennen wir das Ganze als Saunatherapie und nutzen dabei die ganze komplexe Kraft der Pflanzen. Je nach Anlass können Sie in die Sauna gehen, um Ihre Gesundheit zu unterstützen, Ihre Gesundheit zu verbessern oder einfach nur zu entspannen und Stress abzubauen. Wenn nötig, können Sie beim Baden Kräuter-, Schlamm-, Lehm-, Salz-, Honig- oder Sauerrahm verwenden, um das Pflegen des Körpers zu unterstützen. Es sollte hier eine bestimmte Reihenfolge geben. Salz öffnet die Poren des Körpers und hilft den Überresten mit Schweiß zu entkommen. Honig, saure Sahne, Kräuteraufgüsse, die leicht in das Körpergewebe eindringen können, der Zellstoffwechsel durch offene Hautporen kann dann mit offenen Hautporen auf den Körper aufgetragen werden. Daher ist es gut geeignet, Lebensmittelqualität auf die geöffnete Haut aufzutragen..

Wer sich unter Verwendung spezieller Bewegungsformen noch mehr entspannen möchte, kann den Körperreinigungsprozess erheblich verbessern. Das Beste ist, genau zu berücksichtigen was die Besonderheit und Einzigartigkeit eines jeden ist. Deshalb fällt es mir schwer zu sagen, dass alle Gelenkschmerzen verschwinden, wenn Sie sich auf Eiche und Brennessel konzentrieren. Ich kenne ja nicht den Meenchen und seine Geschichte.. Die Erfahrung anderer kann uns inspirieren und die Erfahrung und das Wissen eines Arztes, Therapeuten, Heilers, kulturellen Traditionen können uns effektiv helfen. Die Handlung hängt von der Tiefe, dem Verständnis oder dem Glauben des bewussten Willens ab. Lassen Sie uns unsere Erfahrungen von Generation zu Generation weitergeben, damit Anhänger ihr eigenes Wissen auf der Grundlage von Erfahrung, kreativem Verständnis oder Intelligenz hinzufügen können.

Im Februar, wenn die Sonne in unserem Klima höher klettert, fügt sie einen warmen und leichten nordischen Wintertag hinzu. Die Großmütter wussten, dass die Samen jetzt auf dem Fensterbrett keimen können. Man brachte einen Strauch ins Zimmer um die Knospen in Salat zu stecken. Auf diese Weise werden Winterhartholz, Sonnenblumen- oder Kressesalat,

Erbsen, Kiefern auf der Fensterbank köstlich. Das Wachstumsstadium der Knospen und die Knospen der Gemüseblätter bietet unterschiedliche Geschmacksnuancen und Aromen. Mit zunehmendem Tag werden die Fenster im Garten größer und eignen sich bereits als Grundnahrungsergänzung, als Frühlingsenergie und als Vitamin-A-Dosis für die Smoothies, Cremes und Saucen. Wenn Sie keinen Keller haben, in dem Sie Ihr Gemüse lagern können, können Sie Saat über dem Wasser und / oder Kaffeesatz keimen lassen und die Wurzelstrünke des Supermarktes kaufen, in dem sich die Blattentwicklung noch befindet. Sie finden Äste, Blüten, Birke, Apfelbaum, Walnussbaum (*Corylus avellana*) in den Blättern und Knospen sitzt große Kraft.

Wenn wir die Welt so verstehen, dass wir sowohl den Körper als auch die Seele und den Geist ernähren müssen, dann verstehen wir die Notwendigkeit, in der Natur spazieren zu gehen, im Garten zu arbeiten oder für unseren gesamten Körper an die Küste zu gehen. Neben dem Essen bietet uns die Natur verschiedene Stimmen, Aromen, Düfte und Farben, die unsere Gefühle aktivieren und uns spielerischer, kreativer machen. Wir spüren das sehr stark, wenn wir nach langer Dunkelheit zur Frühlingssonne kommen. Wie nützlich die Wahrnehmung der Natur insgesamt ist, hängt von der Tiefe des Bewusstseins, des Verständnisses oder des Glaubens ab oder davon, was Sie von sich selbst, der Umgebung, den Dingen, den Menschen und der Natur um sich selbst verstehen.

Der erfrischende Hauch von Wäldern wie auch Gesichtsmasken aus Pflanzen, Kaffeesatz oder Salz in den Händen zu halten, der Geruch von Wasser ist seit Jahrtausenden das Mittel der Tierwelt und für uns auch, und um uns zu verbinden eignet sich das auch heute noch dazu. Die Gemeinschaft von Menschen und Pflanzen teilt ihre eigenen Kräfte auch mit gemischten Kosmetikrezepten mit der Kraft wilder Pflanzen, von Birkensaft bis zu betörenden Aromaextrakten aus Blüten und aromatischen Kräutertees.

### Rezepte als Beispiel:

Zu Beginn des Frühlings brechen die Knospen aus und blühen, wenn die Bäume, die die winterliche Kälte überstanden haben sich entsprechend dem Wetter entwickeln.

Frisch verwendeter Sauerklee (*Oxalis acetosella*) ist oft das ganze Jahr über unter dem Wald oder ab dem Frühjahr, wenn der Wald aus Schnee geschmolzen ist zu finden. Ein Spaziergang durch den Wald mit Kindern kann den bitteren Geschmack von essbaren Pflanzen ausmachen. Auf die ersten Schmelzzeiten wartet der Bärlauch (*Allium ursinum* L) Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris*), Brennessel (*Urtica dioica*), Vogelmiere (*Stellaria media*), Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), Schlüsselblume (*Primula veris*), Schafgarbe (*Achillea millefolium*), Ehrenpreis (*Veronica officinalis*).

Zu den bekannten frühen Frühlingsblüchern kommen im weiteren Verlauf des Sommers hinzu: Storchenschnabel (*Geranium pratense*), Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*), Fetthenne (*Sedum telephium*), Klette (*Arctium tomentosum*), junge Blätter der Malve (*Málva Sylvestris*), die im Mai und Juni gegessen werden, wie Kohl oder Spinat, in Salzwasser gekocht.

Berührung mit dem Reichtum von Wald und Wiese setzt voraus, dass wir selbst dorthin gehen. Manche Pflanzen mögen die Domestizierung nicht. Der Wald ist ihre Heimat. Glücklicherweise gibt es in Estland immer noch einen Wald in der Nähe und es besteht die Möglichkeit, dorthin zu gehen. Der Chor der Kritiker tönen, dass die im Sonnenschein gesäten Früchte und Früchte köstlicher sind und vom Supermarkt aus leicht zu erreichen sind. Aber es lohnt sich, auch darüber nachzudenken, wie

viele von ihnen als halb reif geerntet werden, bevor sie uns auf der langen Reise erreichen. Durch die Selbstkultivierung und Kultivierung südlicher Früchte in unserem kühlen, kurzen Sommer im nordischen Klima sind viele von ihnen schwach und können keine Schädlinge und Krankheiten bekämpfen. Dann müssen Sie die Schädlings- und Unkrautbekämpfung durchführen, die wir mit den Pflanzen essen. Es unterscheidet sich sehr von der natürlichen Reifung der Frucht am Ende des Baumes, wenn der Fluss der nützlichen Substanzen durch die Wurzeln, Äste und Blätter und die Extraktion von Sonnenlicht für die Photosynthese während der gesamten Reifungsperiode andauert. Unkrautbekämpfung ist nicht erforderlich! Die Wahl liegt bei uns.

Junge, wilde Frühlingsgrünpflanzen sind reichlich vorhanden

Frühlingsalate, Suppen, Eintopfgerichte, Omelette, Pizza, Quiche mit frühlingsessbaren

Jungpflanzen, alles kann hinzugefügt werden.

Junge Sprossen mit natürlichem Geschmack, Rhabarber, Brennnessel, Rhabarber, Sauerkirsche, fügt sich frisch zum Salat hinzu. Für Tee kocht man das Wasser, legt die Blätter in eine Schüssel, gießt das kochende Wasser über und gießt später die Blätter durch ein Sieb. Gießt die Flüssigkeit nicht weg. Wer möchte kann den Tee mit Honig oder Zuckerrohr mit Zucker süßen und wie gewohnt trinken. Mit etwas Salz und Öl / Butter gewürzte Blätter kann man essen wie frischer "Spargel". Der erste essbare Blütenzusatz zum Dekorieren und Erfrischen von Trinkwasser und Lebensmitteln, ist wundervoll.

Im Laufe des Frühlings können die Pflanzen mariniert, gesalzen und angesäuert werden, bevor die Bäume holzig werden. Blätter oder Kräuter von essbaren Pflanzen, einschließlich sogenanntes "Unkraut", sind für die Verwendung geeignet. Verwendung als ganze Blätter oder als Mehl in Suppen und Keksen, Aufläufen. Bei Schuppen, wie bei Chicorée, können Sie es weicher machen, indem Sie die Pflanzen mit einer dunklen Beschichtung für Licht bedecken. Bitter schmeckende grüne Pflanzen im Frühling zu essen, ist eine Weisheit, die Ihre Leber gesund hält. In allen indigenen Kulturen ist das Frühlingsfutter eine junge Pflanze aus grünen Pflanzen, mit dem Ziel, die Trägheit zu beseitigen, die durch die sitzende Lebensweise und die schwer verdaulichen Lebensmittel der Wintersaison verursacht wird.

## PFLANZEN UND BÄUME

### Urtica dioica die Brennnessel

Um sie zuzubereiten, müssen die Blätter von Verunreinigungen gereinigt, gründlich unter fließendem Wasser gewaschen, einige Minuten mit kochendem Wasser gekocht, trockengepresst und zerkleinert oder durch den Fleischwolf durchgelassen werden. Im Frühjahr ist es sinnvoll, eine gute Menge Brennnesselsaft zu verwenden. Im Falle einer Überdosierung kann die Haut zu jucken beginnen. Trinken Sie dann viel sauberes Wasser, um das überschüssige Wasser auszuschleiden.

Brennnessel ist so mächtig wie viele andere Meisterwerke, die von der Schöpfung in der Natur geschaffen wurden. Es ist zu beachten, dass die Brennnessel die Blutgerinnung erhöht. Bei Thrombophlebitis und Krampfadererkrankungen sowie bei älteren Menschen sollte ein Missbrauch vermieden werden. Daher müssen die kräftigen Pflanzen blanchieren, verdünnen oder nur nach Geschmack hinzufügen. So ist das Ergebnis köstlicher und für unsere Verdauung besser geeignet. Damit wird eine Überdosierung der Wirkstoffe verhindert. Fügen Sie Nudeln und anderen kräftigen Lebensmittelpflanzen hinzu, um Fleisch oder Fisch zu ersetzen.

Frische Brennnessel enthält 15% Traubenzucker, 5,5% Eiweiß, 0,6% Fett und Rekordminerale (2,3%), wobei Eisen, Kalium, Calcium und Magnesium die wichtigsten sind. Reich an Vitaminen bietet sie C-, B-, A- und E-Vitamine. Brennnessel ist so nahrhaft wie Kartoffeln, zwei Karotten und dreimal mehr als Spinat.

Waschen Sie die jungen Frühlingsnesseln vor dem Gebrauch in kaltem Wasser. Es gibt viel Sand zwischen haarigen und rauen Blättern, die die Verdauung nicht verletzen, aber die Zähne mögen es

nicht. Ein erfahrener Verbraucher verwendet im frühen Frühjahr eine Schicht Schotter oder eine Rinde Holzrinde, um zu verhindern, dass die ersten Triebe in den Boden gelangen. Bald werden die Frühlingstriebe länger, die Pflanzen werden reif und die Kräuterteile werden holzig. Halten Sie also Ihren Erntebereich frisch, lassen Sie die Pflanzen keine Früchte produzieren, schneiden Sie die Blüten. Lassen Sie die Pflanzen seitliche Triebe entwickeln. Auf diese Weise können Sie lange junge, saftige Triebe vom Feld bekommen.

#### **EINE REZEPTEMPFEHLUNG für Suppe vom Frühlingsgrün:**

- 2 mittelgroße Möhren
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 4 große Handvoll junge Blätter, Nesseln, Stachelbeerblätter,
- 1 Knoblauchzehe Bärlauchblätter, falls gewünscht
- Zitronensaft
- Petersilie,
- Fleischscheiben (Speck, Geflügel) wenn gewünscht
- Salz
- Pfeffer- und falls gewünscht, Ingwerwurzel

Frühlingsgrün mit einem einfach zu verwendenden und reinigenden Effekt ist besonders reich an Vitamin E, reich an Vitamin C, ätherischen Ölen, Antioxidantien, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Sie können der Suppe etwas Butter / Sahne und / oder Kürbis (Zucchini) hinzufügen

#### **EINE REZEPTEMPFEHLUNG FÜR PESTO:**

- 80 g Frühlingsgrün wie im vorherigen Rezept
- 50 g Karotten oder Karottengrün
- 10 g Basilikum
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 40 g (Parmesan) Käse
- 25-30 ml gutes Öl
- Bergsalz
- Pfeffer- Samen

Wenn Sie eine lebhaftere Farbe wünschen, passieren die Pflanzendurch das Sieb mit heißem Wasser. Pflanzen, die gewaschen wurden, dann fügt man Öl hinzu und hackt es, bis die Zusammensetzung einheitlich ist. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Gegebenenfalls Wasser hinzufügen. Ein Teil der Menge kann auch durch eine Avocado ersetzt werden. Fügen Sie etwas Zitronensaft hinzu. Sie können aber auch andere Wildkräuter wie Stachelbeerblätter, Brennnessel oder Wasserdistel nehmen. Zum Würzen können Sie die Petersilie oder etwas gehackten Sellerie hinzufügen.

Früher wurde Suppe aus einer Molke gekocht. Aber auch gemischter Salat mit gekochter Brennnessel, frischer Preiselbeere und Quark kann gut gegessen werden. Fügen Sie rohen Salaten, Suppen, Eintopfgerichten, Omelette, Pizza, Quiche blanchierte Kräuter zu.. Ein wenig saurer Geschmack in warmen Gerichten, kann, wenn nötig, mit Honig gewürzt werden. Jede Flüssigkeit kann als Kräutertees verwendet werden. Verwenden Sie den ganzen Winter Kräuter entweder als ganze Blätter oder als Mehl in Suppen und Keksen.

#### **Angelikawurzel (*Angelica archangelica*)**

Und wilder Sellerie, alle jungen Blätter, Stängel, Blüten sind essbar, genau wie Bärlauch, (*Allium ursinum*) Die wilde Pflanze wächst in einem feuchten, schattigen Wald. Bekannt als Pflanzenpflanze aus alten Zeiten wird der Bärlauch auch als Dauergrün in Gärten angebaut. Bei der Aussaat ist zu



berücksichtigen, dass das Saatgut zwei Jahre lang keimt. Alles, Blätter, Stängel, Zwiebeln und Blüten sind essbar, frisch und gewürzt mariniert, angesäuert, gesalzen und getrocknet. Um den starken Geruch zu entfernen, gießen Sie vor dem Einsalzen oder Ansäuern heißes Wasser darüber. Neben dem Bärlauch gibt es den *Allium scorodoprasum*, den *Allium vineale*, den *Allium oleraceum*.

Im weiteren Verlauf des Frühlings wird sich unser Wissen mit Pflanzen füllen, die wir nicht gesät haben. Wegen ihrer Vitalität und Sturheit nennen wir sie "Gewachsen, wo ich will".

Weißes Stachelbeer-Gänsefuß das häufigste Unkraut, breite Spinatblätter und hellgraue Blütenpflanze. Ein etwas saurer Geschmack, der an Spinat erinnert, der mit Broccoli gekocht wurde. Die meisten Arten dieser Familie wurden gegessen. Waschen Sie die junge, gesunde, nicht holzige Pflanze ab und hacken Sie sie mit einem saftigen Stiel in Salat, Pfanne, Suppe mit Karotte und Dill. An der Nordküste wurde vor dem Hochsommer eine Mahlzeit mit reichem Dill und Schnittlauch gegessen. Sie erhalten einen Pfannkuchen, wenn Sie die Gänsefußsauce zum Pfannkuchenteig geben. Der Brei wird mit den Samen versetzt. Gänsefuß ist ein enger Verwandter von Spinat und alles, was für Spinat gilt, trifft auf sie zu. Gänsefuß ist auch eine der rotblättrigen Variante der Gartenmelde, (*Atriplex hortensis* var. *Rubra*) Diese einjährige Pflanze mit roten Blättern ist in einem gemischten Garten unverzichtbar. Lila, bis zu 2,5 m hoch, mit einem verzweigten Blütenstand, ergibt einen jungen, hell dekorierten Salat- und Partytisch mit einer leuchtend rosafarbenen Farbe. Ausserdem ist Spinat reich an Mineralien und Vitaminen.

### **Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)**

Löwenzahnblütenmarmelade, Sirup und Wein sind seit Jahrhunderten Gourmes bekannt. Löwenzahn blüht im estnischen Klima zwei Wochen lang massiv. Sie müssen zu dieser Zeit bereit sein, die Blumen zu pflücken, das ist die beste Blume, bevor die Zeit vorbei ist, Löwenzahn kann wie andere Gemüse zur Konservierung eingefroren werden. Diejenigen, die es nicht gewohnt sind, die subtile Energie der Blumen zu empfangen, sollten mit kleinen Mengen üben. Auf den ersten Blick mag es dumm erscheinen, Löwenzahn, Gras oder Kirschblüten in kleinen Mengen zu essen, bis Sie eine ganze Handvoll essen können. Im Zweifelsfall fragen wir uns vielleicht: Wenn wir so klug und mächtig sind, wie können Luftpollen, die in der Luft schweben, eine starke Person zu einer starken allergischen Reaktion veranlassen? Sie müssen starke Kommunikation ausüben und sich an unsere Verdauung gewöhnen. Die Blume kommt, um unsere Schönheit zum Leben zu erwecken.

Wenn Sie möchten, dass der Löwenzahn Energie hat, heben Sie die Blüten auf, deren Blütenblätter sich in der Mitte befinden. Dann hat die Blüte nicht die gesamte Energie des Ausbruchs zur Sonne geschickt. Wenn der Löwenzahn voller Blumen ist, ist er in der Mitte vollständig geöffnet und sieht aus wie eine halbe Kugel oder die Sonne der Erde. Der Löwenzahn wird als irdische Sonne bezeichnet.

Löwenzahnwurzeln graben im frühen Frühling oder Spätherbst, waschen, hacken und trocknen in einer einzigen Schicht. Hacken Sie alles mit den Blättern, kochen Sie die Bitter in einer sanften Salzsole 3 Minuten lang und fügen Sie den Salat, die Suppe hinzu, wo sie mit dem anderen Gemüse schmort. Die Löwenzahnwurzel passt zu Pilzen, Karotten und Kartoffeln. Um die Bitterkeit zu reduzieren, können Sie das Löwenzahnbett im Frühjahr mit einer schwarzen Foliendecke abdecken, den rohen Salat würzen oder wie Spinat backen. Die Wirkung von Löwenzahnsaft ist so stark wie die vom ganzen Löwenzahn.

Verwenden Sie vor der Blüte die marinierten Löwenzahnblüten (machen Sie eine starke würzige Marinade). Schmeckt nach Kapern, die eine angenehme Ergänzung zu Fleisch- und Fischgerichten sind.

### **Huflattich (*Tussilago farfarea*)**

Wir haben Frühlingsblätter gesehen, deren Blüten vor den ersten Blättern kommen. Dies ist das Symbol des göttlichen Kommens, das Kind kommt vor den Eltern. Es hängt von der Person ab, ob er die Blüten des Wildblattes von der Natur empfangen kann. Während des Trainings mag es für jemanden seltsam erscheinen, die Blüte zu essen, aber wenn dieselben Blüten zur Herstellung von Hustensirup verwendet werden, erscheint es niemandem fremd. Die würzigen Blattblätter können als Kohlblatt zur Herstellung gefüllter Brötchen verwendet werden.

### **Schachtelhalm (*Equisetum arvense*)**

Für das Essen werden frühlingsreiche Sprossen verwendet, die Sporen tragen, einige Leute machen Suppen, Aufläufe. Grüner Pollen wird als Desinfektionsmittel und für Wundpulver verwendet.

### **Winterkresse (*Barbarea arcuata*) und Westgelb (*Barbarea vulgaris*)**

Sie geben köstliche Blätter im frühen Frühling, aus denen Sie einen Salat machen können. Unverdorben Blumen schmecken wie Delikatessen wie Broccoli, Blütenblüten werden zu einem sehr guten Salat. Der Serpentinblütenbaum ist sehr schnell, dann lassen Sie die Blume durch Ihre Finger laufen, so dass nur die empfindlichen Blütenteile übrig bleiben.

### **Schlüsselblume (*Primula veris*)**

Schlüsselblume ist sehr gut für frühlingsreiche Salate. Die Blüten sind als jung sehr lecker, aber im Alter wird sich der Kelch als holzig erweisen. Dann nehmen Sie die jungen Blätter und Blüten auf, die weich sind.

Junge Blätter (während der Blüte) können in Salaten verwendet werden. Die Blätter werden normalerweise in Salaten mit anderem Frühlingsgemüse oder sogar in Kombination mit Meeresfrüchten verwendet. Manchmal wird ein Blatt zum Füllen von Fleischgerichten verwendet. Getrocknete Blätter und Pulverwurzeln werden vielen Lebensmitteln zugesetzt. Für die Zubereitung von Schimmel-Mais den mit Gras gekochten Reis kochen, der Wurzel Quark und Pulver hinzufügen und Rosinen hinzufügen. Danach das geschlagene Ei gießen und im Ofen backen. Sauerrahm oder süße Soße können als Zusatz hinzugefügt werden.

Sie sollten jedoch vorsichtig mit den Wurzeln sein. Eine Überdosierung der Wurzeln kann zu Übelkeit, Durchfall und Erbrechen führen. Vermeiden Sie die Anwendung bei Säuglingen, Säuglingen und schwangeren Frauen.

### **Zaunwicke (*Vicia-Sepium*) , Platterbse (*Lachyrus pratensis*), *Vicia-cracca***

Wenn Sie einen Blumengarten besuchen möchten, sollten Sie wissen, ob Sie Saatgut gesät haben, das zu Hause gewachsen oder im Laden gekauft wurde. Da Blumensamen heute durch Anbau aller Arten von Düngemittel gezüchtet werden, sollten Kulturblumenknospen mindestens zwei Jahre zu Hause wachsen dürfen, bevor sie ihre Blüten essen. Gleiches gilt für alle anderen essbaren Blüten. Lecker und saftig ist eine blühende Pflanze mit jungen Blüten, von denen einige ausgebrochen sind und andere nicht. Es kann dann holzige Teile geben. Essen Sie wie Garnelen oder Krebse, ziehen sie alles durch die Zähne.

### **Mädesüß (*Filipendula ulmaria*)**

Mädesüß ist einer der wunderbarsten Dünger, die man für ein paar Handvoll für den Winter mit nach Hause nehmen kann. Blüten wird zu einer guten Limonade. Bereiten Sie eine blühende Blüte mit Honig und Aromakräutern oder mit Sauerrahm zu. Für die Lagerung ist das Eingeweichte zu kochen, fügen Sie mehr Zucker hinzu dann wird alles etwas bitter. Lassen Sie die Blüten in der Milch ziehen



und verwenden Sie sie zum Dessert. Die Blume eignet sich zum Einfrieren oder Trocknen. Bei der Zubereitung des Tees wird empfohlen, die Droge vor der Zubereitung des Tees zu zerkleinern. Mädesüß kann auch als aus Rhizomen genutzt werden. Aber um ein Bad zu machen, müssen die Wurzeln bis zu neun Stunden gekocht werden, sonst könnten die aktiven Bestandteile von Mädesüß nicht von einer Person aufgenommen werden. Eine Person, die ständig stressig lebt - Hobbys, Arbeit, Verantwortung, nicht für einen Moment in Frieden und mit sich selbst zu sein. Eine Person, die zu jeder Zeit tun und liefern muss, die nicht still sitzen oder sich konzentrieren kann, was zu Schwierigkeiten beim Einschlafen führen kann. In diesem Fall können Sie sich an Mädesüß wenden. Diese Pflanze gibt Gleichgewicht und Konzentration zurück, eine Person kann ihre Ideen und Talente vernünftig einsetzen. Haben Sie bemerkt, dass der Geruch von Mädesüß während der Blüte am Sommerabend intensiv ist und die Luft bereichert. Es ist am besten, Mädesüß mit anderen Pflanzen wie Melisse, Pfefferminz, Hagebutte zu verwenden. In diesem Fall empfehle ich, ein separates Getränk für 1: 1 und Hagebutte zu machen, da die Beeren in einer 24-Stunden-Thermoskanne gezogen werden müssen.

### **Weidenröschen (*Epilobium angustifolium*)**

ist ein ausdauerndes Kraut, das zur Weidenfamilie der Weiden gehört. Die jungen Triebe und Stängel und Blätter des Weidenröschens werden in Salate geschnitten, die sich zur Ansäuerung eignen. Knödel können zu Süßigkeiten, Sirup, Gelee und sogar Eiscreme hinzugefügt werden. Die Wurzel wird im Herbst geerntet und wie üblich getrocknet. Junge Wurzeln sind süß und gegessen und werden anstelle von Bohnenkaffee zu Kaffeemischungen mit Löwenzahnwurzel, Zichorienwurzel und Eichelmehl geröstet. Gut vorbereitet, sie sind eine gute Quelle für Vitamin A und Vitamin C. Zeitraubender ist die Rhizom-Kommissionierung, die geschält und gebacken wird, aber sie schmeckt oft bitter. Um das Aroma weicher zu machen, wird das Rhizom vor der Blüte der Pflanze aufgenommen und der braune Streifen im mittleren Teil entfernt. Pflanzenwurzeln und Blätter umfassen Tannine (10-20%), Ascorbinsäure (bis zu 4), Carotine, Zucker, Pektine, Schleim und Alkaloide. Die Samen enthalten bis zu 40-45% Pflanzenfett. Risoma enthält bis zu 20% Proteine, bis zu 15% Schleim, Phosphorsalze, Kalzium und Kobalt. Blätter müssen zum Tee noch vorbereitet werden, da weder das rohe noch das getrocknete Blatt ein aromatisches Getränk ergibt. Dazu die geernteten Blätter einschließlich der Blütenstände in eine Stärke von 4-5 cm zum Verdorren bringen. Rollen und drehen Sie nach dem Tag die Pflanzenteile, bis der Saft austritt. Dann auf einen Teller legen, mit einem feuchten Tuch abdecken und 6-10 Stunden bei 25 ° C aufbewahren. Danach 40 min erhitzen. 100 ° C Zum Schluss abkühlen lassen. Das ist fermentieren.

### **Kleine und große Braunelle (*Prunella vulgaris* und *Prunella grandiflora*)**

Diese Pflanzen tolerieren auch schattiges und geringes Mähen. Ich rate Ihnen, Salate und andere Nahrungsmittel und Tee mit dem gewöhnlichen Kegel zu füllen, aber die Blätter sollten vorher gründlich gespült und sanft gerollt werden, um die bitteren Tannine zu entfernen. Die Anwendung einer Prise hilft, die Gesundheit zu stärken und den Körper zu reinigen, indem er verschiedenen Mischungen hinzugefügt wird.

### **Quecke *Elymus repens***

Der Nährwert des im Feld wachsenden Wildkraut-Rhizoms entspricht dem von Getreide. Moos enthält 76% Stärke und Zucker, Eiweiß 8,8% und Fett 0,5%. Außerdem hat das Rhizom

die Fähigkeit, den subtilen Nebengeschmack anderer Nahrungspflanzen hervorzuheben. Das Rhizom wird gewaschen, gehackt, getrocknet, geröstet und fein gemahlen und den Teemischungen zugesetzt. Gekochte und gehackte Rhizome können auch zu Müsli und Brei hinzugefügt werden.

### **Acker Kratdistel (Cirsium arvense)**

Junge Triebe waren der Vorläufer von Kohl und eignen sich heute für die Zubereitung einer köstlichen Brühe..

Boretsch (Borago officinalis)

Boretsch wird in Gärten als Zierpflanze angebaut, die selten auf dem Feld wächst. Die frischen Blätter haben einen Gurkengeruch und können in gehackten und saftigen Salaten oder einfach im vorzeitigen Frühjahrsgrün verwendet werden. Ein zwei Jahre altes, kräftiges, rauhes Haar, das im Juni-Juli zwischen 20 und 60 cm hoch wird, hellblaue, selten rosa Blüten bilden einen blauen Blütenstand, der Sandwiches, Salate und alle Arten von Nahrungsbehältern schmücken kann. Es wird zum Einmachen von sauren Gurkchen gebutzt.

### **Beinwell (Symphytum officinale L.)**

Wir sind es gewohnt, seine Blätter und Wurzeln auf das kranke Knie, auf Gelenke und Blutergüsse zu legen - das Gift zu leiten und die Entstehung neuer Gewebe zu unterstützen. Aber wir könnten ihre jungen Blätter und jungen Blütenknospen auch als Salat verwenden, wenn sie jung sind und mit Gurken leicht aromatisiert werden. Wenn die ersten Blätter erwachsen werden, drückt die Pflanze ihre Kraft von der Wurzel zum Blatt. Wenn die Blätter holzig sind, ist die Blume so jung, dass wir sie in einen Salat geben können.

### **Acker Hellerkraut (Thlaspi arvense)**

Das Hellerkraut ist für Kräutersalz geeignet.

### **Ampher Knöterich (Persicaria lapathifolia)**

Schneiden Sie die blühende weiche Krone im Juli ab und verwenden Sie sie als Spinat.

### **Gundermann (Clechoma hederacea),**

gewürzt mit jungen Blättern von Weißklee (Trifolium repens) sehr gut und würzig.

### **Sauerampher (Rumex acetosa),**

ein saures langes Blatt, das in Salaten, Suppen und Eintöpfen wie Spinat gegessen wird.

Auch alle Blätter von **Wegerich (Plantago major, P. media und P. lanceolata)**, und **Gänseblümchen (Bellis perennis)** können für Salat, und Blumen zur Dekoration verwendet werden.

Die jungen Blätter von **Wiesen Kerbel (*Anthriscus sylvestris*)** schmecken gut. Die Wurzel kann gedünstet werden und eignet sich zum Würzen von Suppen und Saucen.

• Junge Blätter und Triebe **der Gänsedistel (*Sonchus arvensis*)** der junge, geschälte Stengel der Pflanze wird roh gegessen, mit Butter für den speziellen Geschmack geschmort oder in Salzwasser gekocht. Lecker und gesund! Das Rhizom wurde ein Nahrungsmittel zur Behandlung von Knochenschmerzen und Erkältungen zugesetzt, wobei die Blätter an eiternden Wunden gebunden wurden. Getrocknete Wurzeln können geröstet und Kaffeemischungen hinzugefügt werden.

### **Carum Carvi, der wilde Kümmel**

Er zog vom Garten in die Natur und fühlt sich auf Wiesen wohl. Säen Sie die Samen zwischen das Saatbeet oder den Gemüsegarten. Ihre jungen Blätter eignen sich für Salate, im Herbst mit Rübensuppe gewürzt, für Tee und Medizin. Die Küchenverwendung ist obligatorisch für Kohlgerichte - sie verhindert Blähungen nach dem Essen.

## **Noch mehr Rezepte !**

### **Knoblauchrauke (*Alliaria petiolata*)**

Frühlingswurzeln ähneln Meerrettich. Sie können die ganze Pflanze frisch essen. Blütenblätter von Salat ähneln Senf. Beim Erhitzen verliert sich das Aroma. Bereiten Sie ein Geschmacksöl vor, das Sie bei Bedarf zu Lebensmitteln hinzufügen können. Die Mischung aus Quark und frischem Lachs wird mit Knoblauchzehe gewürzt. Geeignet für Spitzengeschmack.

### **Schilfrohr (*Phragmites australis*)**

Wenn sich Schilf in Ihrer Nähe befindet, sollten Sie wissen, dass Sie die jungen Triebe (vor der Blüte) in Salzwasser kochen und als würzigen Spargel essen können. Wie die jungen Rhizome werden auch die Schilfstriebe des Schilfrohrs zu Mehl verarbeitet und als Wasserbrot bezeichnet. Schilf-Rhizome sind im Frühling bis zu zweieinhalb Meter lang, sie sind zart und süß und können roh, gekocht oder gebacken gegessen werden. Das rohe Schilfgras hat bis zu 5% Zucker, es wird zu Mehl und Kaffeeersatz. Es sollte jedoch berücksichtigt werden, dass es einige Zeit dauert, sich an das neue, unbekannte Essen zu gewöhnen.

Als ich mich mit Vertretern indigener Völker traf, die auf künstlichen schwimmenden Uros-Inseln in Peru lebten, lehrten sie mich, wie man sich von den jungen Schösslingen ernährt. Der Grund, warum Pflanzen und Pflanzen, die in der freien Natur verzehrt werden, nicht gern gegessen werden, ist offensichtlich die Befürchtung, dass man versehentlich die Wurzeln einer giftigen Pflanze benutzen könnten. Deshalb müssen wir lernen, Pflanzen die uns wichtig sind, gut zu erkennen. So dass wir bei Experimentieren nicht zu unbekanntem Pflanzen gelangen.

Auch in Estland ist der Verbrauch von Informationen über den Verzehr von Nahrungsmitteln in letzter Zeit viel weit verbreitet.

### **Kohl (*Crambe maritima*)**

Küstenbewohner haben Meerkohl verwendet. Wenn Sie sich selbst aussähen, müssen Sie wissen, dass der Meerkohl eine Geschichte von tiefem Sandboden hat. Säen Sie die Samen im frühen Frühling in einer Tiefe von 30 cm, 1-2 cm tief, und lassen Sie die Pflanze sich einige Jahre lang sammeln. Im Alter von ein paar Jahren können Sie die Blätter im Frühling aufnehmen oder die jungen Blütenknospen wie Brokkoli verwenden. Bleichen e. Bedecken Sie die Pflanze mit einem schwarzen Filmzelt, um den Geschmack zu mildern, oder kochen Sie die dickeren Stiele für 5-10 Minuten in Salzwasser.

### **Blasentang *Fucus vesiculosus***

Häufig auftretende Blasentang ist ein entzündungshemmendes Mittel (Reinigungsmittel), ein Abführmittel, ein Stoffwechsellmittel.

### **Pfeilkraut (*Sagittaria Sagittifolia*)**

Sie hat nussgroße Knollen tief im Wasser, eineinhalb Mal so viel Kartoffelgehalt, aber der Stärkegehalt lag bei 35%. Sie schmecken wie rohe Nüsse, gekocht wie Erbsen und gebacken wie Kartoffeln.

### **Gemeiner Froschlöffel (*Alisma plantago-augustica* L.)**

Frisch giftiger Froschlöffel wurde von Menschenmassen wie Bratkartoffeln gegessen, bevor die Kartoffeln in Europa ankamen. Frisch ist die Pflanze giftig für Menschen und die meisten Tiere. Die gesamte Pflanze enthält giftigen, hautreizenden Milchsaft. Nur Schafe, können sie roh essen. Im Gegensatz dazu verschwindet die Toxizität beim trocknen und erhitzuen.

### **Seerose (*Nymphaea alba*)**

Es ist auch interessant, die Pflanzenuhr zu beachten, die wir nicht mehr kennen, aber um beispielsweise die Samen der Seerose zu bekommen, musste man wissen, dass die Blume der Seerosen um 7 Uhr morgens aufsteigt und absteigt um 17 Uhr. Der Nahrungsverbrauch von Seerosen und Wassertassen ist durch den Naturschutz begrenzt. Die Pflanze wird im Sommer und Herbst gesammelt

### **Origanum (*origanum vulgare*)**

Die Droge hat ein starkes Aroma und einen bitter-würzigen Geschmack. In einem verschlossenen Glasbehälter 3 Jahre aufbewahren und als Gewürz in Pizzas und Fleischgerichten, in Gemüsetöpfen, oft mit Minze, verwenden.

### **Königskerze *Verbascum thapsus***

Sie müssen bei trockenem Wetter gesammelt und nicht zerdrückt werden, da dies die gelben Blüten bräunen würde. Aus dem gleichen Grund sollten Sie die gefallenen Blütenblätter nicht sammeln. Die Blüte dauert nur wenige Tage. Die Droge wird bei 40-50 ° C in einer einzigen Schicht getrocknet. Blütenblätter und Staubgefäße haben einen milden Geruch und Süße. Die Blüte kann gemischten reichlich Sauce beigemischt werden. Die Blüten dürfen nicht mit den schwarzen Teilen der Pflanze verwechselt werden (die Staubkanäle sind violett).

### **Himbeere (*Rubus idaeus*)**

Rote, selten gelbe oder weißliche, köstliche, beerengepflückte fleischige Früchte werden im Juli erhältlich sein. Himbeeren tragen alle 3-4 Jahre eine reiche Ernte. Im Winter würden Himbeerstängel kochen, bis der Geschmack und die rote Farbe kommt.

### **Brombeeren (Caesius)**

Die Frucht ist eine bläulich-schwarze Vollfrucht - eine essbare Beere, die im Juli-August fertig sein wird. Zum Kochen wird Wein fermentiert.

### **Isländische Flechte oder Moos (Cetraria islandica)**

Im Notfall wurde diese Flechte in Finnland und anderen skandinavischen Ländern zum Brotmehl hinzugefügt. Durch die Hydrolyse erhält die isländische Flechte aus 100 kg Trockengewicht 70 kg Glukose. Die zerquetschten Flechten können mit einer dicken Pastenmasse gekocht werden, die bei Einnahme die Magensaftsekretion erhöht, die Verdauungsaktivität reguliert und ein guter Verdauungsförderer ist.

### **Esche (Fraxinus excelsior)**

Junge Früchte können in einer Marinade gegessen werden. Blätter und Triebe werden von Haustieren wie Schafen gern verzehrt.

### **Hasel (Corylus avellana)**

Die fertigen Haselnüsse waren zu Weihnachten eine köstliche Delikatesse in der nördlichen Region, aber die Blätter sind sowohl für Schmetterlinge als auch für Menschen geeignet. Es ist ratsam, die jungen Blätter zu trocknen und als Pulver zu verwenden, um die Geschmackseigenschaften von Lebensmitteln zu verbessern.

### **Schneeball (Viburnum opulus)**

Verwenden Sie Beeren nach dem Nachtfrost oder legen Sie die zubereiteten Beeren in den Kühlschrank und verwenden Sie sie dann. Marmeladen werden mit den Beeren versetzt. Als Unterstützer des süßen und sauren Geschmacks und der Gesundheit werden die Schneeballbeeren gepflückt und kalt gehalten, wenn die Beeren vor dem Nachtfrost abgeholt wurden. Denn nach dem Nachtfrost verspeisen die Vögel die Beeren schnell. Kleine Zweige können im Frühjahr mit Knospen oder jungen Trieben im Sommer geschnitten werden. Trockne die Blume im Ofen bei 40-50 ° C

### **Fichte Picea abies**

Die frischen Sprosse der Fichte sind weich, essbar und angenehm säuerlich, da sie viel Vitamin C enthalten. Marmelade, Sirup e werden aus Fichte zu Eiscreme hergestellt. Im Alter von wenigen Wochen beginnen sie zu Holz zu werden . Holzige Triebe sind nicht mehr essbar. Nahrungsmittelpilze können auch in Hüttenkäse gezüchtet und mit essbaren Pflanzen kombiniert werden. Essbare Pilze diskutieren wir in diesem Artikel nicht.

### **Kiefer Pinus Sylvestri**

Kiefernbestände und -zweige werden sowohl für den tierischen als auch für den menschlichen

Verzehr verwendet. Größere junge Zweige mit c- und B-Vitaminen eignen sich zum Aroma von Gelee, Eiscreme und Marmeladengetränken.

## Kurze Beschreibung geeigneter Salatpflanzen:

- junge Blätter von Weißklee (*Trifolium repens*)  
;
- junge Triebe von Kratzdistel (*Cirsium arvense*);
- junge Blätter der Schlüsselblume (*Primula officinalis*);
- Waldsprossen Die jungen Blätter von Wiesenkerbel (*Anthriscus sylvestris*)s schmecken gut wie aus dem Kräutergarten. Die Wurzel kann gedünstet werden und eignet sich zum Würzen von Suppen und Saucen.
- Gemeinsamkeiten mit Gewürzen hat Gundermann (*Clechoma hederacea* ) im Salat;
- Meerrettich *Oxalis acetosella* eignet sich für Salate und Croissants;
- Kresse (*Lepidum sativum*) ist eine der an Vitamin C reichsten Pflanzen überhaupt, das essentielle Senföl der Blätter wirkt antibiotisch; heilt Atemwegserkrankungen und Blasenentzündungen, wenn Sie ein frisches Sandwich damit essen;
- Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris*) eignet sich für Salat;
- junge Triebe und Blätter von Chamaenerion *angustifolium*, der schmalen Weidenröschen, werden für Salate geerntet; In der Suppe entsteht ein Pilzgeschmack:
- (*Lamium album*) Taubnessel und junge, rote Triebe und Blätter von *L. purpureum*;
- Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*),  
\*das Blatt der schwarzer Johannisbeere
- Junge Blätter aller Wegerich (*Plantago major*-, *P. media*- und *P. lanceolata*)-Blätter;
- Schafgarben (*Achillea millefolium*) von jungem Schafgarben-Gewürzsalat zur Stärkung des Blutes, zur Behandlung von Schwäche und Melancholie;
- Sauerampfer (*Rumex Acetosa*) wurde in Salaten, Suppen und Eintöpfen mit Spinat • junge Blätter \*  
\*und Triebe der Gänse3distel *Sonchus arvensis*;
- Vogelmiere (*Stellaria media*) eignet sich für Suppen und Eintöpfe, für rohen Salat.

## ZUSAMMENFASSUNG:

In einem kleinen Garten halten die mächtigen Wildpflanzen ihre Kraft und werden selbst zu Gastgebern. Sie können jedoch ein separates Beet für Wildpflanzen herstellen, bei dem einige größere Pflanzen, die Rolle der Leitpflanze übernehmen, um sie herum wachsen und rote Stachelbeeren und Nelken sowie Gartensprossen mit zarten weißen Blüten hervorbringen. Im Sonnenlicht könnte die Oberfläche mit Löwenzahn bedeckt sein, der im Frühjahr zum Ausbleichen bedeckt wird. An einem schattigen Platz unter Bäumen breiten sich. Pflanzen Sie eine kraftvolle Hecke auch in den sandigen Boden, wo Sie Anfang Mai eine Pflanze übernehmen können. Sie können Rhabarber, Pastinaken, Rosenkohl oder anderes dauerhaftes und schönes Gemüse hinzufügen.

Verbrauchsmaterialien, deren Zutaten Sie für Lebensmittel verwenden, sollten an einem geeigneten Ort auf dem Grundstück gepflanzt werden, um die Sonne oder den Wind zu schützen.

Um die Menschen zu überzeugen, dass unsere Vorfahren auf dem Tisch der Natur gut zu essen wussten nennen wir hier Pflanzen, die der Suppe hinzugefügt oder gegrillt wurden, oder auch roh und zu Fleisch gegessen wurden. Seitdem haben sich unsere Essgewohnheiten geändert. Wenn Sie sich für unsere traditionelle Kultur interessieren, lernen Sie zuerst, diese Pflanzen zu erkennen. Viele Pflanzen und Algen sind giftig. Mit Hilfe von Informationen aus guten Büchern können Sie klären was gut ist. Wenn Ihnen der Geschmack der einen oder anderen Pflanze nicht gefällt, sollten Sie die Pflanze auch nicht essen, auch wenn es sich um ein gutes Wildkraut handelt. Auch das mussten unsere Ahnen von Kind an lernen.

Wenn Sie die Pflanzen kennenlernen, bringen Sie sie nicht gleich in die Küche, es sei denn, Sie sind absolut sicher, dass Sie die Pflanze richtig bestimmt haben.

Hinweis:

Es gibt viele gute Wildpflanzenbestimmungsbücher.

Es ist möglich, jede genannte Pflanze im internet nachzuschlagen.

Es gibt auch apps für das handy die es ganz einfach machen, Pflanzen zu bestimmen.

Von Mercedes Merimaa, Estland

Biographisches:



Mercedes Merimaa, geb 1954, ist Estin. Sie hat zwei Töchter und vier Enkelkinder. Nach einem Studium in Estland, England und Russland arbeitet sie heute mit dem alten Wissen über Pflanzen. Einmal im Jahr veranstaltet sie im Mai das Löwenzahnfest an dem Interessierte aus ganz Europa teilnehmen. Sie schreibt Bücher in denen sie ursprüngliche Rezepte z. B. zu Löwenzahnwein oder Pfifferlingswermut veröffentlicht, aber auch köstliche Kräuter-oder Blumensalatrezepte. Ihr Pflanzenwissen hilft, Mensch und Natur im Gleichgewicht zu halten.

Mercedes Meriamaa Foto Fuhrberg