

Notiz: Essbare Pflanzen

Essbare Pflanzen zu kennen, kann dir in Notsituationen dazu verhelfen, ausreichend pflanzliche Nahrung zu finden. Von Pflanzen die du nicht hundertprozentig einordnen kannst, solltest die Finger lassen. Verwende nur solche Pflanzen, die du zweifelsfrei als genießbar bestimmst.

Liste essbarer Pflanzen:

1. Brennnesseln
2. Löwenzahn
3. Spitzwegerich
4. Breitwegerich
5. Sauerampfer
6. Bärlauch
7. Rohrkolben
8. Schilf
9. Wasserlinsen
10. junge Buchenblätter und Bucheckern
11. junge Fichtennadeln und Kiefernadeln
12. Pinienkerne aus Kiefernzapfen
13. junge Birkenblätter
14. Maulbeerblätter und Maulbeeren
15. junge Weidenblätter
16. Hagebutten
17. essbare Kakteen: Opuntien
18. Mädesüß
19. Giersch
20. Topinambur (Wurzeln)