

Essbare Pflanzen am Wasser:

Gewöhnliche Brunnenkresse



Sie wächst an Quellen und an Ufern klarer Bäche. Die Brunnenkresse hat ein scharf nussiges Aroma, das an den Geschmack von Rucola erinnert.

Erntegut: Blätter, Triebe, Blüten, Blütenknospen und Samen

Die Blätter lassen sich als Salat, Suppen oder Brotaufstriche verwenden. Die Blüten können roh oder als essbare Salatgarnitur dienen.

Inhaltsstoffe/ Anwendung: Vitamin A, Vitamin C, viel Jod/ bei verschleimten Luftwegen

Japanischer Flügelknöterich



Befindet sich an Fluss- und Bachufern. Der Geschmack ist säuerlich, süß und ähnelt dem eines milden Rhabarbers.

Erntegut: Triebe und Wurzeln

Die Triebe können als Pfannengemüse oder so wie Rhabarber für Kuchen, Kompott oder anderen Süßspeisen verwendet werden. Die weichen Wurzelabschnitte können geschält als Kochgemüse verwendet werden.

Inhaltsstoffe/ Anwendung: entzündungshemmend, wundheilend

Kohl-Kratzdistel



Befindet sich an nährstoffreichen feucht-nassen Plätzen, in Auen, an Ufern und Quellen. Der Grundgeschmack erinnert an Kopfsalat, die Blütenböden an Artischocke.

Erntegut: Wurzeln, Stängel, Blätter, Triebe und Büten

Alle Pflanzenteile können als Kochgemüse verwendet werden.

Inhaltsstoffe/ Anwendung: Inulin/ Osteoporose vorbeugend

Knoblauchsrauke



Die Blätter der Knoblauchsrauke besitzen, wie der Name bereits sagt, ein leichtes Knoblaucharoma, die Wurzel ähnelt dem Meerrettich und wächst in Auenwäldern

Erntegut: Wurzeln, Blätter, Triebe und Blüten

Verwendung für Salate, Suppen, Brotaufstriche

Inhaltsstoffe/ Anwendung: Antibakteriell, gegen Atemwegserkrankungen

Weitere essbare Pflanzen:

Löwenzahn

Spitzwegerich

Gänseblümchen

u.v.m.