## Essbare Pflanzen

**Der Tisch in der Natur ist im Sommer reich gedeckt mit schmackhaften Früchten. Frisch vom Strauch genascht, als Saft und Marmelade haltbar gemacht oder für später eingefroren sind sie nahrhafte und gesunde Leckereien.**

**Gesunde Naschereien aus der Natur**

Brombeeren wollen erarbeitet werden. Unmengen an Dornen verteidigen die fast schwarzen Früchte, die sich sehr gut für Marmelade und Gelees eignen. Brombeeren enthalten viel Vitamin C, Kalzium, Eisen und Phosphor. Für Bienen und Schmetterlinge sind Brombeerhecken ein wahres Paradies.

Viele Wildfrüchte sind wahre Vitaminbomben

Waldhimbeeren punkten mit viel Vitamin C, Kalium und Magnesium. Sie stärken außerdem die Abwehrkräfte und fördern die Wundheilung. Als Pionierpflanze besiedeln sie gerne Kahlschläge und liefern Nektar für Bienen. Die Raupen von mehr als 50 verschiedenen Schmetterlingsarten besiedeln die behaarten Blätter.

Blaues Wunder am Berg – Die Heidelbeere

Heidelbeeren wachsen als Zwergsträucher gerne in Nadelwäldern und besiedeln auch höhere Lagen bis über 2.000 Meter. Sie werfen zwar im Herbst die Blätter ab, die grünen Triebe dienen aber Wildtieren als wichtige Futterquelle im Winter. Heidelbeeren haben antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Besonders lecker können sie als Marmelade verarbeitet werden. Sie kann mit der giftigen Tollkirsche verwechselt werden

Süßer Duft lockt Bienen an – Der Holunder

Der Duft der Blüten des Schwarzen Holunder lockt im Frühjahr zahlreiche Bestäuber an. Im Teig herausgebacken sind die Blüten eine köstliche Nascherei. Auch Dicksaft lässt sich aus den Blüten zaubern. Die schwarzen Beeren sind zwar roh nicht gut verdaulich, zu Hollerkoch oder Marmelade verarbeitet sind sie ein Genuss.

Immer der Nase nach: Der Bärlauch

In feuchten, nährstoffreichen Au- und Laubwäldern findet sich im Frühjahr in riesigen Beständen der aromatisch duftende Bärlauch. Essbar sind nicht nur die frischen Blätter, sondern auch die Knospen, die Blüten und sogar die Zwiebel. Bärlauchblätter können zu Suppen, Pesto und Aufstrichen verarbeitet werden. Vorsicht ist vor er Verwechslung mit den giftigen Maiglöckchen geboten.

Gelber Blütenteppich im Frühjahr: Der Löwenzahn

Im Frühjahr können die jungen Blätter des Löwenzahns zu Salat, Gemüse oder Suppen verarbeitet werden. Die Blüten eignen sich als essbare Dekoration. Die Wurzeln können im Herbst ähnlich wie Karotten als Gemüse verwendet werden. Die Inhaltsstoffe des Löwenzahns regen den Stoffwechsels an und wirken harntreibend.

**Pflanzen richtig bestimmen, um Vergiftungen zu vermeiden. Einige Pflanzen können giftige Doppelgänger haben.**

**Weitere Informationen** erhalten Sie bei der Energie- und Umweltagentur des Landes NÖ auf www.naturland-noe.at und unter 02742 219 19.