
NAHRUNG

3. SURVIVAL EINTOPF KOCHEN

1. Zutaten

Suche dir alle essbaren Pflanzen und Früchte, die du in deiner Umgebung findest und koche sie in einem Wasser auf.

- Brombeeren
- Brennnessel
- Walnüsse
- Löwenzahn
- Blätter vom Wiesensalbei
- Salbei ist auch gut für das Zahnfleisch & die Mundhygiene
- Kleine Äpfel
- Eicheln Lege diese vorher in Wasser, damit die Bitterstoffe entweichen.
- Beeren und Blätter vom Weißdorn
- Salzkristall
- Physalis

- Asiatische Springkraut
- Blätter von Wiesenknopf
- Schoten von Breit/Spitzwegerich
- Klee
- Schafgarbe -> Achtung Verwechslungsgefahr mit dem giftigen Schierling
- Wilde Karotten