







Unterwegs mit AGUA<sup>Stud</sup>

**Guter Heinrich (Wildspinat) (*Blitum bonus-henricus*):**



**Schafgarbe (*Achillea*):** Für das Oxymel nur junge Blätter ernten!



**Kriechender Günsel (*Ajuga reptans*):**



**Wegerich (*Plantago*):**



**Sauerklee im Wald (*Oxalis*):**



**Kresse am Bach (*Nasturtium officinale*):**







Unterwegs mit AGUA<sup>Stud</sup>

**Rosminze (*Mentha longifolia*):**



**Giersch (*Aegopodium podagraria*):**



**Die Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)**

Frische **Heidelbeeren** sind wegen der **Mineralstoffe, Vitamine und Fruchtsäuren** ein empfehlenswertes Obst, das sich auch zur Herstellung von Säften, Marmelade u.a.m. eignet.



**Die Brombeere (*Rubus caesius*)**

Haben die **Früchte** ihre volle Reife erreicht, so ist der Geschmack **süß** und weich. Sie sind reich an **Vitaminen, Ballaststoffen, Karotin, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Eisen, Phosphor, Flavonoide (blaue Farbstoffe), Pektin** und Fruchtsäuren.



**Die Himbeere (*Rubus idaeus*)**

Sie sind sehr gesund, in ihnen steckt ein ganzes Paket an **Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen**. Vor allem müssen das **Vitamin C und Vitamin A, Folsäure** sowie der hohe Anteil an **Flavonoiden** genannt werden.



**Die Wald-Erdbeere (*Fragaria vesca*)**

Sie gehört der **Familie der Rosengewächse** an und gehört schon lange zu den von Menschen gesammelten Früchten. Auch in der Antike wurden sie gepriesen und in den Legenden und Märchen spielt sie eine große Rolle. Sie haben einen **hohen Vitamin C-Gehalt** sowie **Folsäure, Mineralstoffe Kalium, Eisen, Magnesium und Kalzium**.



... **und:** Brennnessel, Gänseblümchen, Veilchen, Sauerampfer, Löwenzahn, Klee ...