

Food forest



Italiano:

benefici, usi e ricette → pag. 3



Deutsch:

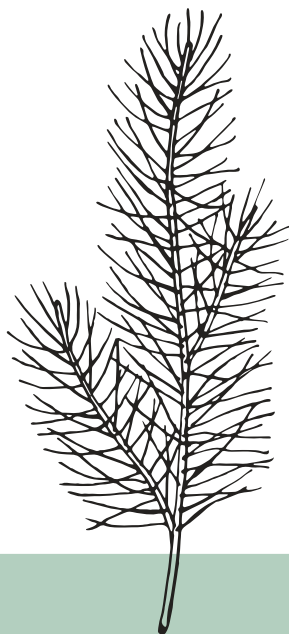
Nutzen, Gebrauch und Rezepte → S. 25



English:

Uses, Applications and Recipes → S. 48





Peció

Abete rosso

Origine nome

Nomi comuni

Famiglia

Sostanze

Picea abies

Peccio, Abete comune

Pinaceae

**Resina, oli essenziali, vitamina C,
flavonoidi, tannini, polifenol**

L'abete rosso è un albero molto diffuso nelle regioni montane e temperate ed è noto per la sua leggerezza, durabilità e facilità di lavorazione. È conosciuto per la sua resina, che ha varie applicazioni medicinali e industriali, e per il suo legno, ampiamente utilizzato in edilizia e nella produzione di strumenti musicali. Si può estrarre un olio essenziale che è utilizzato in aromaterapia per il suo aroma rinvigorente e benefico per il sistema respiratorio. È considerato un simbolo di vita eterna a causa della sua capacità di mantenere i suoi aghi verdi tutto l'anno, anche durante i mesi invernali.

IN CUCINA

Gli aghetti possono essere utilizzati freschi oppure essiccati, il loro aroma si presta a preparazioni sia dolci, come biscotti, sorbetti e gelati, che salate. È ottimo anche il brodo, realizzato come un infuso, per fare da base a risotti o zuppe.

Mantel de Santa Maria

Alchemilla



Origine nome

Nomi comuni

Famiglia

Sostanze

Alchemia vulgaris

Ventaglia comune, erba ventagliana

Rosacee

**Tannini, oli eterici, acido salicilico,
sostanze amare**

L'Alchemilla ha foglie dalla forma variabile tra circolare e reniforme, spesso con 5-11 lobi che ricordano un mantello. Le foglie raccolgono gocce d'acqua sul bordo e al centro a causa della guttazione, processo che bilancia la pressione interna rilasciando liquido dalle fessure sulle foglie. Queste gocce, simili a perle argentate, conferivano alla pianta un'aura miracolosa nel medioevo.

L'Alchemilla è un potente rimedio per la salute femminile, utile per regolare il ciclo mestruale, rafforzare gli organi genitali, favorire la cicatrizzazione post-partum e regolare il metabolismo ormonale durante la menopausa. Grazie ai tannini, è efficace anche contro diarree leggere e per la cicatrizzazione delle ferite.

IN CUCINA

L'Alchemilla può arricchire zuppe, impasti per pane e pasta, canederli, "spätzle" e risotti alle erbe, mentre i fiori decorano dolci e insalate.

Spinot salvare

Buon Enrico



Origine nome

Nomi comuni

Famiglia

Sostanze

Chenopodium bonus-henricus

Farinello Buon-Enrico, spinacio selvatico

Amarantacee

Flavonoidi, vitamina C, sali minerali, ferro,
acido ossalico

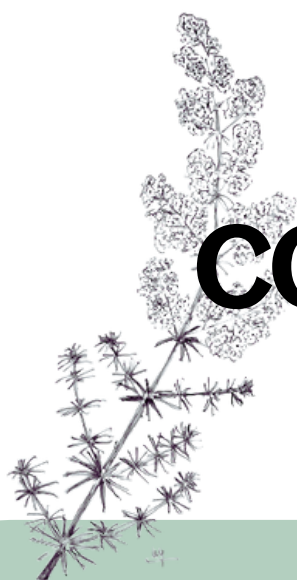
Le foglie del Buon Enrico sono triangolari astate, mentre i fiori verde-giallognoli formano una fitta pannocchia terminale. Una caratteristica distintiva è la polverina sotto le foglie, che dà la sensazione di toccare minuscole sfere farinose. Ricco di vitamine e sali minerali, il Buon Enrico è ideale da consumare fresco, poiché non si presta bene all'essiccazione.

Si raccolgono sia le foglie, disponibili già all'inizio della primavera, sia le giovani infiorescenze, considerate una prelibatezza.

Il nome deriva da una credenza popolare tedesca che attribuiva le proprietà medicamentose della pianta agli spiriti benevoli chiamati Heinrich o Heinz (= Enrico).

IN CUCINA

Si può usare come verdura e mangiare crudo o cotto come gli spinaci, con un sapore simile ma talvolta amarognolo. Contiene acidi ossalici, quindi se ne sconsiglia l'uso eccessivo a chi ha problemi renali. Oltre al suo valore culinario, è anche apprezzato per le sue proprietà medicinali, tra cui l'azione diuretica e antinfiammatoria.



Erba da conadl blanca

Caglio bianco

Origine nome

Nomi comuni

Famiglia

Sostanze

Galium mollugo

Erba zolfina, Galio bianco

Rubiaceae

**Iridoidi, tannini, flavonoidi, acidi fenolici,
cumarine**

Il caglio bianco ha una lunga storia di utilizzo nella produzione alimentare e nella medicina tradizionale. Le sue radici contengono iridoidi, usati come caglio naturale per coagulare il latte nella produzione di formaggi. Le foglie, disposte in gruppi di 6-8 a forma di stella, conferiscono alla pianta un aspetto distintivo. Oltre al suo utilizzo nel caseificio, è impiegato come rimedio erboristico per problemi gastrointestinali e renali. Tradizionalmente, era anche usato per prevedere il tempo: le foglie che si chiudono o si piegano indicavano pioggia imminente. In alcune culture, il caglio bianco è simbolo di innocenza e purezza, aggiungendo un valore simbolico al suo utilizzo pratico.

IN CUCINA

Il caglio bianco è tradizionalmente utilizzato nella preparazione del formaggio e può essere utilizzato anche per preparare tisane e infusi dalle proprietà digestive e rilassanti.



Pieria

Fragolina di bosco

Origine nome

Nomi comuni

Famiglia

Sostanze

Fragaria vesca

Fragola selvatica

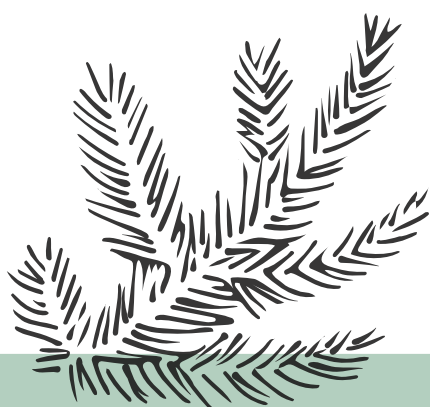
Rosaceae

Antiossidanti, vitamina C, flavonoidi, acido ellagico, acido folico, potassio, manganese

Le fragoline di bosco sono piccoli frutti rossi dal sapore dolce e succoso, noti per le loro proprietà benefiche. Oltre a essere irresistibilmente deliziose, sono ricche di antiossidanti che combattono i radicali liberi e proteggono le nostre cellule. Con un contenuto di vitamina C che rivalessa con quello delle arance, rafforzano il sistema immunitario e rendono la pelle luminosa come un raggio di sole. Le fragoline di bosco hanno anche effetti antinfiammatori, aiutando a ridurre le infiammazioni nel corpo. Grazie ai loro nutrienti, contribuiscono a sostenere il sistema immunitario e la salute cardiovascolare.

IN CUCINA

Questi frutti aromatici possono essere consumati freschi, aggiunti a insalate, utilizzati per decorare dolci o trasformati in marmellate.



Cier

Cirmolo

Origine nome
Nomi comuni
Famiglia
Sostanze

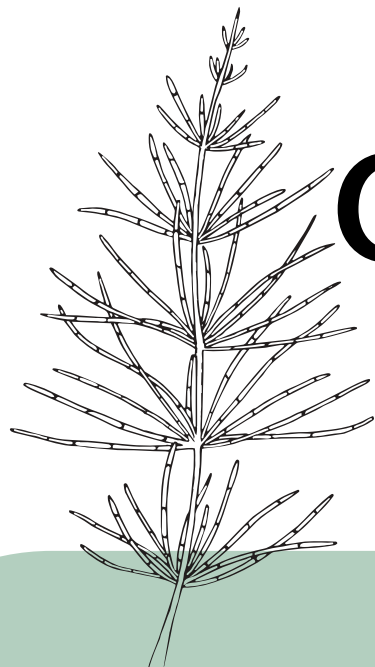
Pinus cembra
Pino cembro, Pino cembro svizzero
Pinaceae
Oli essenziali, resina, tannini, vitamina C, acidi organici, flavonoidi

Il cirmolo è noto per la sua corteccia spessa e squamosa, che sembra creare una sorta di abito invernale per proteggerlo dal freddo. Non solo è bello da guardare, ma il Cirmolo è anche famoso per il suo profumo rilassante che riempie l'aria circostante. Può vivere per centinaia di anni, diventando una presenza longeva e resistente nel paesaggio alpino.

Il suo legno è aromatico e ha un profumo piacevole, rendendolo ideale per la produzione di mobili, rivestimenti interni, pannelli e oggetti artigianali. Inoltre, è considerato una pianta protettiva contro le energie negative e i fulmini, aggiungendo un valore simbolico alla sua presenza.

IN CUCINA

I semi del Cirmolo sono commestibili e possono essere mangiati crudi o tostati, ma è importante consumarli con moderazione poiché in grandi quantità possono essere tossici.



Coda de iat

Equiseto dei campi

Origine nome

Nomi comuni

Famiglia

Sostanze

Equisetum arvense

Coda cavallina

Equisetacee

Acido silicico, flavonoidi, sali minerali

L'Equiseto ha un aspetto davvero unico, con steli cavi che richiamano le canne di bambù e foglie strette e allungate. Spesso chiamato "coda di cavallo", deve il suo nome alla somiglianza con la criniera di un cavallo. Le equisetacee sono tra le specie più antiche della Terra, risalenti a circa 400 milioni di anni fa, quando boschi di equiseto alti oltre 30 metri coprivano vaste aree. La medicina popolare utilizza l'equiseto come purificante del sangue per le cure detossinanti in primavera e autunno. Grazie al suo alto contenuto di acido silicico, è efficace contro l'osteoporosi, tonifica il tessuto connettivo e la pelle, e rafforza capelli e unghie. Inoltre, viene usato per trattare la gotta e i reumatismi, grazie alle sue proprietà diuretiche che aiutano a eliminare l'acido urico dal sangue.

IN CUCINA

L'Equiseto può essere consumato crudo o cotto, in insalata o in zuppa, oppure conservato nell'aceto. Inoltre si può consumarlo in tisane o mescolata al sale per le sue incredibili proprietà rimineralizzanti.



Santamaria

Garofanina di bosco

Origine nome

Nomi comuni

Famiglia

Sostanze

Dianthus deltoides

Garofano selvatico, Garofanella

Caryophyllaceae

**Alcaloidi, flavonoidi, triterpenoidi,
acidi fenolici, saponine**

La garofanina di bosco è una pianta nota per la sua eccezionale resistenza alle condizioni ambientali difficili, come i terreni poveri e rocciosi. I fiori sono generalmente rosa o viola, caratterizzati da una macchia più scura al centro del petalo, che aggiunge un tocco di colore distintivo. Questi fiori sono particolarmente attrattivi per gli insetti impollinatori come api, farfalle e bombi, contribuendo così alla biodiversità e alla salute degli ecosistemi in cui crescono. Tradizionalmente, la garofanina di bosco è stata utilizzata in erboristeria per le sue presunte proprietà medicinali, tra cui effetti tonici e astringenti.

IN CUCINA

I fiori della Garofanina di bosco possono essere utilizzati per preparare infusi aromatici, per aromatizzare piatti salati (burro, olio aromatizzato) oppure per preparare sciroppi e gelatine.



Müia

Lampone

Origine nome

Nomi comuni

Famiglia

Sostanze

Rubus idaeus

Rubino dei boschi

Rosaceae

Vitamina C, fibre dietetiche, antiossidanti

Il lampone è un frutto aggregato composto da molti piccoli frutti chiamati drupeole, ognuno contenente un piccolo seme al centro.

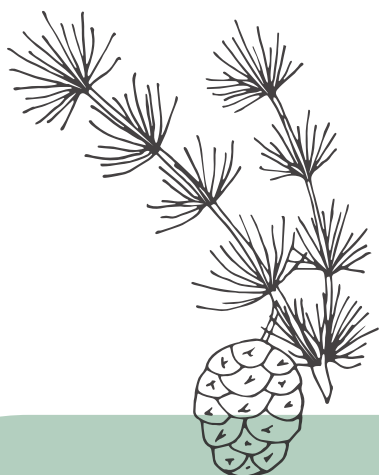
Questi frutti non solo sono deliziosi, ma anche ricchi di vitamina C, che potenzia il sistema immunitario, e di antiossidanti che contrastano i danni dei radicali liberi, preservando la giovinezza delle cellule.

Le fibre dietetiche presenti nei lamponi favoriscono la digestione e aiutano a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Con i loro nutrienti preziosi, i lamponi donano un tocco di magia e vitalità alla dieta quotidiana.

IN CUCINA

I lamponi sono utilizzati freschi, per preparare succhi, marmellate, dolci, e sono un'aggiunta gustosa a cereali, yogurt e insalate.



Lersc

Larice comune

Origine nome
Nomi comuni
Famiglia
Sostanze

Larix decidua
Larice europeo
Pinaceae
Resina, componenti antibatterici e curativi

Il larice comune è noto per la sua resina, che è stata storicamente utilizzata per le sue proprietà medicinali, come il trattamento di ferite e lesioni cutanee. La pianta è anche rinomata per la sua resistenza a molte malattie e parassiti, rendendola preziosa in ambienti forestali naturali e piantagioni. Apprezzato per la sua durezza e resistenza all'umidità, il legno di larice comune è ampiamente utilizzato in carpenteria, costruzione di mobili, rivestimenti esterni e altro ancora. Gli aghi dell'albero sono teneri e flessibili, il che rende il larice comune adatto a sopportare il peso della neve invernale senza subire danni strutturali. Uno spettacolo sorprendente del larice comune si verifica in autunno, quando perde i suoi aghi aghiformi, creando un notevole cambio stagionale nel paesaggio forestale.

IN CUCINA

Il larice può essere utilizzato come pesto e le gemme per preparare risotti.



Achilea

Ciarí mat

Millefoglie montano

Achillea millefoglie

Origine nome
Nomi comuni
Famiglia
Sostanze

Achillea millefolium
Sanguinella, Erba del soldato
Asteracee
**Sostanze amare, oli essenziali, tannini,
flavonoidi, sali minerali**

Il nome botanico "achillea" deriva dall'eroe greco Achille, che usava questa pianta per curare le ferite dei suoi soldati. I fiori della millefoglie sono piccoli e piatti, con una fragranza dolce e leggermente pungente. Inoltre, i fiori possono essere utilizzati per preparare tinte vegetali per tessuti o per tingere la lana in modo naturale.

Caratteristiche: emostatica, diuretica, cicatrizzante, digestiva, antinfiammatoria, antibatterica, tonificante, regola le mestruazioni, spasmolitica e cura vari disturbi femminili

RICETTA

Vino all'Achillea

1 manciata di fiori e foglie di achillea
3 chiodi di garofano
1 stecca di cannella
1 arancia biologica tagliata a fette
0,75 l di vino bianco secco

Mettere tutti gli ingredienti in un vaso grande e lasciar macerare per 10-15 giorni agitolandolo quotidianamente. Filtrare e conservare in frigorifero. Il vino all'achillea è un ottimo ingrediente per un aperitivo.



Dlasena

Mirtillo rosso

Origine nome
Nomi comuni
Famiglia
Sostanze

Vaccinium myrtillus
Mirtilli di bosco, mirtilli selvatici
Ericaceae
Antociani, vitamine, minerali, fibre alimentari

I mirtilli rossi sono piccole bacche rosse che combattono lo stress ossidativo, proteggendo le cellule e sostenendo la salute generale. Conosciuti per prevenire le infezioni urinarie grazie alle proantocianidine, impediscono ai batteri di attaccarsi alle pareti delle vie urinarie.

Le popolazioni indigene hanno utilizzato i mirtilli rossi come alimento, tintura naturale e rimedio per vari disturbi, apprezzandone le proprietà benefiche per la salute. I mirtilli rossi hanno anche la particolare capacità di galleggiare nell'acqua, grazie alle piccole sacche d'aria nei frutti.

IN CUCINA

I mirtilli rossi sono un'aggiunta salutare alla dieta quotidiana, utilizzati freschi, in marmellate, succhi, dolci e altri piatti creativi.

Granëta

Mirtillo nero



Origine nome

Nomi comuni

Famiglia

Sostanze

Vaccinium

Mirtilli acidi, Cranberry

Ericaceae

**Antiossidanti, vitamina C, vitamina K,
fibre alimentari**

I mirtilli neri sono piccole bacche dolci, che non solo danno loro il colore caratteristico ma anche promuovono la salute del cuore e rafforzano il sistema immunitario. Conosciuti per migliorare la funzione cerebrale e cognitiva, sostengono la memoria, l'apprendimento e migliorano la visione notturna. Nelle foreste, i mirtilli neri sono pionieri che preparano il terreno per altre piante, facilitando la successione ecologica e contribuendo alla biodiversità. Le foglie e le radici dei mirtilli neri sono utilizzate nella medicina popolare per vari disturbi.

IN CUCINA

I mirtilli neri si consumano freschi, secchi, in succhi, marmellate, integratori alimentari e altri prodotti, offrendo un gusto acido e fresco ideale per molteplici preparazioni culinarie e per migliorare la salute.



Ortia

Ortica

Origine nome
Famiglia
Sostanze

Urtica dioica
Orticacee

**Acido silicico, calcio, ferro, magnesio,
vitamina C, istamina, acido formico**

L'ortica è una pianta tipica di terreni ricchi di sostanze nutritive, molto diffusa e considerata un'erbaccia, ma in realtà possiede numerose proprietà nutritive e curative. Anticamente, le fibre di ortica venivano usate per produrre tessuti prima dell'avvento del cotone. Un estratto di ortica è un eccellente concime, utile per proteggere le piante dai parassiti. Inoltre è vitale per alcuni rari tipi di bruchi di farfalla.

Le foglie di ortica sono diuretiche, stimolano il metabolismo e disintossicano il sangue nelle cure depurative primaverili.

Il suo alto contenuto di sali minerali, acido silicico e potassio stimola la funzione renale, favorendo l'eliminazione di calcoli renali e acido urico.

Il ferro presente nell'ortica stimola la produzione di globuli rossi, mentre i frutti sono tonici e afrodisiaci.

RICETTA

Spalmabile ai semi d'ortica

2 manciate di noci

2 cucchiaini di semi d'ortica tostati

1 pizzico di sale alle erbe

un po' d'olio d'oliva

Tritare le noci, aggiungere i semi d'ortica, il sale e l'olio e amalgamare il tutto in un composto spalmabile.

Servire con pane al farro, eventualmente aggiungere alcune bacche di sorbo finemente tritate.



Ciaüta

Panace comune

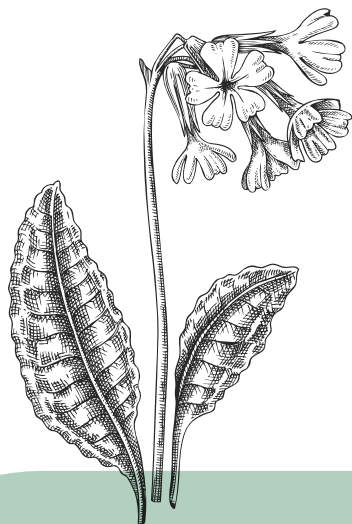
Origine nome
Nomi comuni
Famiglia

Heracleum sphondylium
Spondilio, sedano dei prati
Apiaceae

Il panace comune è una pianta cespugliosa che cresce fino ad altitudine nivale in boschi e zone riparate e ombrose. Conosciuto anche come il "ginseng d'Europa", è apprezzato per le sue foglie utilizzate storicamente nel trattamento di ferite, scottature, punture d'insetti e irritazioni cutanee, schiacciate e applicate direttamente sulla pelle per alleviare il disagio. La pianta è rinomata per le sue proprietà antinfiammatorie e lenitive. I suoi fiori sono una fonte ricca di nettare, attrattivi per una varietà di insetti impollinatori.

IN CUCINA

I germogli si possono preparare in insalata. I semi possono essere fatti macerare in alcool per preparare un gradevole liquore.



Antlea de bosch

Primula maggiore

Origine nome

Nomi comuni

Famiglia

Sostanze

Primula veris

Primula primavera

Primulaceae

Flavonoidi, saponine, tannini

La Primula maggiore è un piccolo fiore che incanta gli occhi con i suoi petali gialli brillanti. Utilizzata tradizionalmente nelle tisane per lenire la tosse e alleviare il mal di gola, è anche apprezzata per le sue proprietà antinfiammatorie naturali. Non solo è utile per la salute, ma anche bellissima nei prati, attirando le api e promuovendo la biodiversità tramite l'impollinazione. L'olio essenziale estratto dai fiori della Primula maggiore è stato impiegato in aromaterapia per i suoi potenziali effetti rilassanti e calmanti. Spesso considerata un simbolo della primavera, questa primula fiorisce proprio all'inizio della stagione, portando con sé un tocco di freschezza e vitalità nei paesaggi naturali.

IN CUCINA

Con la primula si può preparare un'ottima marmellata, numerosi dolci e aromatizzare l'aceto di vino, da usare come originale condimento per le insalate.



Rabarb de munt

Rabarbaro alpino

Origine nome

Nomi comuni

Famiglia

Sostanze

Rheum rhaponticum

Rabarbaro montano

Polygonaceae

Vitamina C, potassio, fibre alimentari

Questa pianta robusta è rinomata per la sua capacità di resistere al freddo estremo delle montagne. I suoi steli carnosì e succosi sono il principale motivo della sua coltivazione e utilizzo. Le foglie, invece, non sono commestibili a causa del loro alto contenuto di ossalati, che possono essere tossici se consumati in grandi quantità. Il Rabarbaro Alpino contiene anche composti fitochimici con proprietà antinfiammatorie e antiossidanti che possono favorire la salute generale. Con la sua resistenza al freddo estremo, questa pianta aggiunge carattere alla nostra foresta e offre molteplici possibilità culinarie con foglie e steli utilizzati in varie preparazioni.

IN CUCINA

Il rabarbaro è apprezzato principalmente per il suo sapore agrodolce, che lo rende ideale per la preparazione di dolci, marmellate e dessert grazie al loro sapore agrodolce che delizia il palato.



Erba ajia ajia de pre

Rumex acetosa

Origine nome

Nomi comuni

Famiglia

Sostanze

Rumex acetosa

Erba brusca/ cucca, Pan e vin

Polygonaceae

**Flavonoidi, tannini, vitamina C,
acido ossalico**

La romice acetosa ha un aspetto insolito, con steli verdi piatti che assomigliano a foglie, ma sono in realtà ramificazioni aghiformi chiamate cladodi, fondamentali per la fotosintesi. La romice è una pianta comune nei prati, che cresce rigogliosa fino all'autunno dopo ogni taglio. Le foglie a forma di punta di lancia sono lucide e leggermente carnose al tatto, mentre l'infiorescenza allungata passa dal verde al rosso. Da bambini, il suo stelo era spesso sgranocchiato per il suo sapore marcatamente acido, dovuto alla presenza di acido ossalico, che in eccesso può causare danni renali da ossalato di calcio. La sua crescita densa e resistente può aiutare a stabilizzare il terreno e prevenire l'erosione.

RICETTA

Salsa fredda all'acetosa

100 g di tofu-seta
1 cucchiaino di senape
3 cucchiaini di tamari
2 manciate di acetosa
pepe nero dal mulino
4 cucchiaini di olio d'oliva

Appassire l'acetosa al vapore per 1 minuto e raffreddare. Passare tutti gli ingredienti al mixer per ottenere una crema liscia. Con il mixer azionato, aggiungere l'olio a filo e montare la crema.

La salsa si sposa bene con filetti di trota affumicata, con altro pesce marinato o con patate bollite.



Sgrijorun

Silene rigonfia

Origine nome

Nomi comuni

Famiglia

Silene vulgaris

Verzette, Strigoli, Schiopitt

Cariofilacee

La silene è una pianta che può crescere fino a 30–50 cm di altezza, con foglie opposte lanceolate di colore blastro. Le foglie sono succulente e carnose, un adattamento per conservare l'acqua nelle condizioni alpine. All'inizio della stagione, le foglioline possono presentare punte rosse o viola e sono attraenti per gli insetti impollinatori, come api e farfalle. Durante la fioritura, la silene forma caratteristici palloncini che da bambini si usava far scoppiare. La silene può trattare disturbi legati alla digestione e come diuretico. Si raccolgono le cimette prima della fioritura, quando la pianta è appena spuntata, la prima raccolta è la più saporita e abbondante.

RICETTA

Contorno alla silene rigonfia

500 g di foglie giovani di silene rigonfia

1 cipolla piccola

un po' di burro

sale

Raccogliere le foglie prima della fioritura, cuocere brevemente in poca acqua.

Tritare la cipolla, farla rosolare nel burro e aggiungervi la silene tritata.



Salata de pre Tarassaco

Origine nome
Nomi comuni
Famiglia
Sostanze

Taraxacum officinale
Dente di leone, Soffione
Asteracee
**Sostanze amare, acido silicico, vitamine,
sali minerali, inulina**

Il tarassaco, conosciuto anche come orologio del contadino, è un piccolo fiore giallo, simbolo di resilienza e determinazione, ed è noto per la sua capacità di crescere ovunque. Come molte piante primaverili, il tarassaco è un forte disintossicante del sangue, ideale per le cure depurative. Le sue radici supportano la funzione del fegato e stimolano tutti gli organi digestivi, compresi reni e vescica.

Ricco di vitamine e sali minerali, il tarassaco contiene anche sostanze amare dalle proprietà estremamente curative.

Caratteristiche: rafforza il fegato, stimola il metabolismo, diuretico, depurativo del sangue, antireumatico, antinfiammatorio

RICETTA

Capperi di tarassaco

Al posto dei capperi si possono utilizzare le gemme di tarassaco. Si porta ad ebollizione acqua e aceto in parti uguali, con l'aggiunta di alcuni grani di pepe, una foglia di alloro, sale e un pizzico di zucchero o miele. Si riempie un vaso con le gemme di tarassaco, si aggiunge il liquido ancora caldo fino a coprire completamente le gemme.



Traföi cöce

Trifoglio pratense

Origine nome

Nomi comuni

Famiglia

Sostanze

Trifogium pratense

Trifoglio rosso, trifoglio dei prati

Fabacee

Fitormoni (isoflavoni), flavonoidi, tannini, cumarine, vitamine, minerali

I fiori del trifoglio pratense, di colore rosa o viola, attirano molti insetti impollinatori come api e farfalle. Nella medicina popolare, è usato per curare la tosse e le malattie respiratorie, oltre che per depurare il sangue. I fitormoni (isoflavoni) hanno effetti antiossidanti, proteggono le cellule, regolano gli ormoni e riducono i disturbi della menopausa.

Inoltre, è usato per nutrire il bestiame grazie al suo alto contenuto proteico.

Essendo una leguminosa, il trifoglio migliora il suolo legando l'azoto atmosferico, rendendolo un fertilizzante naturale efficace.

RICETTA

200 g di panna acida

100 g di formaggio fresco

100 g ricotta

un po' di zucchero o miele

3 manciate di fiori di trifoglio

Mescolare i petali del fiore con il resto degli ingredienti. Formare delle palline con l'impasto e ricoprirle di petali di trifoglio.



Manëster

Sorbo degli uccellatori

Origine nome

Nomi comuni

Famiglia

Sostanze

Sorbus aucuparia

Sorbo selvatico, Albero dei sorbi

Rosaceae

**Acido sorbico, vitamina C, tannini,
antociani, flavonoidi, pectina, acidi organici**

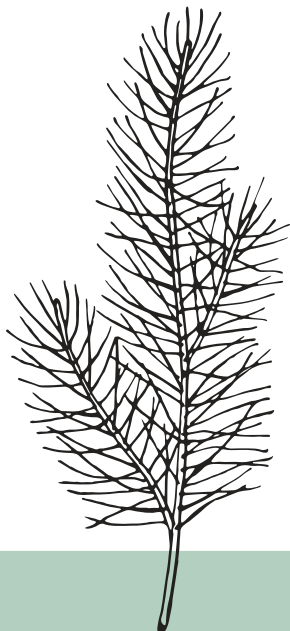
Questo albero maestoso è una risorsa preziosa per la fauna e un piacere per i nostri occhi. Il Sorbo degli uccellatori è noto per i suoi grappoli di bacche rosse e arancioni che attirano una varietà di uccelli, da cui deriva il suo nome affascinante. Le sue bacche sono una fonte di cibo vitale per gli uccelli durante i mesi più freddi, contribuendo alla loro sopravvivenza e alla biodiversità. Le sue foglie sono utilizzate nella medicina tradizionale per preparare tisane rinfrescanti, mentre il suo legno è apprezzato per la lavorazione artigianale. Esplora l'eleganza del Sorbo degli Uccellatori nella nostra foresta, ammira le sue bacche luminose e fai attenzione ai canti degli uccelli che si riuniscono attorno a questo albero speciale. Il Sorbo degli Uccellatori è un simbolo di nutrimento e connessione con la natura.

IN CUCINA

Il Sorbo degli uccellatori può essere consumato crudo o usato per preparare una varietà di prodotti, tra cui confetture, composte, pastilà (mescolato con miele e noci) e succhi di frutta.

Food forest





Peció

Fichte

Ursprung des Namens
gebräuchliche Namen
Familie
Substanzen

Picea abies

Peccio

Pinaceae

**Harz, ätherische Öle, Vitamin C,
Flavonoide, Gerbstoffe, Polyphenole**

Die Fichte ist ein Baum, der in bergigen und gemäßigten Regionen weit verbreitet ist und für seine Leichtigkeit, Haltbarkeit und leichte Verarbeitung bekannt ist. Sie ist bekannt für ihr Harz, das verschiedene medizinische und industrielle Anwendungen hat, sowie für ihr Holz, das weit verbreitet im Bauwesen und bei der Herstellung von Musikinstrumenten verwendet wird. Ein ätherisches Öl kann extrahiert werden, das in der Aromatherapie für sein belebendes Aroma und seine wohltuende Wirkung auf das Atmungssystem verwendet wird. Sie wird als Symbol des ewigen Lebens betrachtet, da sie ihre Nadeln das ganze Jahr über grün halten kann, sogar während der Wintermonate.

IN DER KÜCHE

Die Nadeln können frisch oder getrocknet verwendet werden, und ihr Aroma eignet sich sowohl für süße Zubereitungen, wie Kekse, Sorbets und Eiscreme, als auch für herzhaftere Gerichte. Die Brühe, die wie ein Aufguss zubereitet wird, ist auch hervorragend als Basis für Risottos oder Suppen.



Mantel de Santa Maria

Frauenmantel

Ursprung des Namens
gebräuchliche Namen

Familie
Substanzen

Alchemia vulgaris

Fächerkraut

Rosacee

**Gerbstoffe, ätherische Öle,
Salicylsäure, Bitterstoffe**

Der Frauenmantel hat Blätter, die in ihrer Form von rund bis nierenförmig variieren, oft mit 5–11 Lappen, die einem Mantel ähneln. Die Blätter sammeln Wassertropfen am Rand und in der Mitte aufgrund der Guttation, einem Prozess, der den inneren Druck ausgleicht, indem Flüssigkeit aus den Blattspalten freigesetzt wird. Diese Tropfen, die silbernen Perlen ähneln, verliehen der Pflanze im Mittelalter eine wunderbare Aura. Der Frauenmantel ist ein starkes Mittel für die Gesundheit von Frauen, nützlich zur Regulierung des Menstruationszyklus, zur Stärkung der Genitalorgane, zur Förderung der postpartalen Heilung und zur Regulierung des Hormonstoffwechsels während der Menopause. Dank ihrer Gerbstoffe ist sie auch wirksam gegen leichte Durchfälle und zur Wundheilung.

IN DER KÜCHE

Der Frauenmantel kann Suppen, Brot- und Nudelteige, Knödel, Spätzle und Kräuterrisottos bereichern, während die Blüten Desserts und Salate dekorieren.

Spinot salvare



Guter Heinrich

Ursprung des Namens
gebräuchliche Namen

Familie
Substanzen

Chenopodium bonus-henricus

Wildspinat

Amarantacee

**Flavonoide, Vitamin C, Mineralsalze,
Eisen, Oxalsäure**

Die Blätter des Guten Heinrich sind dreieckig und lanzettlich, während die grünlich-gelben Blüten eine dichte, endständige Rispe bilden.

Ein charakteristisches Merkmal ist das Pulver unter den Blättern, das das Gefühl vermittelt, winzige mehligte Kugeln zu berühren.

Reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist der Gute Heinrich ideal für den frischen Verzehr, da er sich nicht gut zum Trocknen eignet.

Geerntet werden sowohl die Blätter, die bereits Anfang des Frühlings verfügbar sind, als auch die jungen Blütenstände, die als Delikatesse gelten.

Der Name leitet sich von einem deutschen Volksglauben ab, der die medizinischen Eigenschaften der Pflanze wohlwollenden Geistern zuschrieb, die Heinrich oder Heinz genannt wurden.

IN DER KÜCHE

Es kann als Gemüse verwendet und roh oder gekocht wie Spinat gegessen werden, mit einem ähnlichen, aber manchmal leicht bitteren Geschmack. Neben seinem kulinarischen Wert wird es auch für seine medizinischen Eigenschaften geschätzt, darunter die harntreibende und entzündungshemmende Wirkung.



Erba da conadl blancia

Wiesen-Labkraut

Ursprung des Namens

gebräuchliche Namen

Familie

Substanzen

Galium mollugo

Schwefelgras

Rubiaceae

**Iridoide, Gerbstoffe, Flavonoide,
Phenolsäuren, Cumarine**

Das Wiesen-Labkraut hat eine lange Geschichte in der Lebensmittelproduktion und der traditionellen Medizin.

Seine Wurzeln enthalten Iridoide, die als natürliches Lab zur

Gerinnung von Milch bei der Käseherstellung verwendet werden.

Die Blätter, die in sternförmigen Wirteln von 6–8 angeordnet sind, verleihen

der Pflanze ein markantes Aussehen. Neben seiner Verwendung in der

Käseherstellung wird es als Heilmittel bei Magen-Darm- und

Nierenproblemen eingesetzt. Traditionell wurde es auch zur

Wettersvorhersage verwendet: sich schließende oder faltende Blätter deuteten auf bevorstehenden Regen hin. In einigen Kulturen ist das weiße

Labkraut ein Symbol für Unschuld und Reinheit, was seinem praktischen

Nutzen einen symbolischen Wert hinzufügt.

IN DER KÜCHE

Das Wiesen-Labkraut wird traditionell in der Käseherstellung verwendet und kann auch zur Zubereitung von Kräutertees

und Aufgüssen mit verdauungsfördernden und

entspannenden Eigenschaften genutzt werden.



Pieria

Walderdbeere

Ursprung des Namens

Familie

Substanzen

Fragaria vesca

Rosaceae

Antioxidantien, Vitamin C, Flavonoide,
Ellagsäure, Folsäure, Kalium, Mangan

Walderdbeeren sind kleine, rote Früchte mit einem süßen und saftigen Geschmack, bekannt für ihre wohltuenden Eigenschaften. Neben ihrem unwiderstehlich köstlichen Geschmack sind sie reich an Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen und unsere Zellen schützen. Mit einem Vitamin-C-Gehalt, der dem von Orangen nahekommt, stärken sie das Immunsystem und verleihen der Haut einen strahlenden Glanz wie Sonnenlicht. Wald-Erdbeeren haben auch entzündungshemmende Effekte, die helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Dank ihrer Nährstoffe unterstützen sie das Immunsystem und die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

IN DER KÜCHE

Diese aromatischen Früchte können frisch gegessen, Salaten hinzugefügt, zur Dekoration von Desserts verwendet oder zu Marmelade verarbeitet werden.



Cier

Zirbelkiefer

Ursprung des Namens

gebräuchliche Namen

Familie

Substanzen

Pinus cembra

Zirbe

Pinaceae

**Ätherische Öle, Gerbstoffe, Vitamin C,
organische Säuren, Flavonoide, Harz**

Die Zirbelkiefer ist bekannt für ihre dicke, schuppige Rinde, die eine Art Winterkleid zu bilden scheint, um sie vor der Kälte zu schützen.

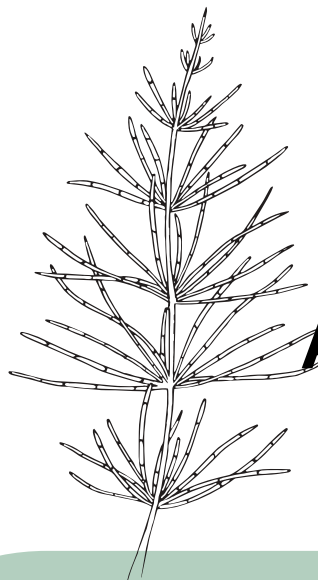
Sie ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch berühmt für ihren entspannenden Duft, der die umgebende Luft erfüllt.

Die Zirbelkiefer kann Hunderte von Jahren alt werden und wird zu einer langanhaltenden und widerstandsfähigen Präsenz in der alpinen Landschaft. Ihr Holz ist aromatisch und duftet angenehm, was es ideal für die Herstellung von Möbeln, Innenauskleidungen, Paneelen und Kunsthandwerksgegenständen macht.

Außerdem gilt sie als schützende Pflanze gegen negative Energien und Blitzschläge, was ihrer Präsenz einen symbolischen Wert verleiht.

IN DER KÜCHE

Die Samen der Zirbelkiefer sind essbar und können roh oder geröstet gegessen werden, jedoch ist es wichtig, sie in Maßen zu konsumieren, da sie in großen Mengen giftig sein können.



Coda de iat

Acker-Schachtelhalm

Ursprung des Namens

gebräuchliche Namen

Familie

Substanzen

Equisetum arvense

Pferdeschwanz

Equisetaceae

**Kieselsäure, Flavonoide,
Mineralsalze**

Der Acker-Schachtelhalm hat ein wirklich einzigartiges Aussehen mit hohlen Stängeln, die an Bambusrohre erinnern, und schmalen, länglichen Blättern. Oft auch "Pferdeschwanz" genannt, verdankt er seinen Namen seiner Ähnlichkeit mit der Mähne eines Pferdes.

Die Schachtelhalme gehören zu den ältesten Pflanzenarten der Erde und stammen aus einer Zeit vor etwa 400 Millionen Jahren, als Wälder aus Schachtelhalmen über 30 Meter hoch weite Gebiete bedeckten.

In der Volksmedizin wird der Schachtelhalm als Blutreiniger für Entgiftungskuren im Frühling und Herbst verwendet. Dank seines hohen Gehalts an Kieselsäure ist er wirksam gegen Osteoporose, stärkt das Bindegewebe und die Haut, und stärkt Haare und Nägel. Außerdem wird er zur Behandlung von Gicht und Rheuma eingesetzt, aufgrund seiner harntreibenden Eigenschaften, die helfen, Harnsäure aus dem Blut zu entfernen.

IN DER KÜCHE

Der Acker-Schachtelhalm kann roh oder gekocht gegessen werden, in Salaten oder Suppen, oder in Essig eingelegt werden. Außerdem kann er als Kräutertee wegen seiner harntreibenden Eigenschaften konsumiert werden oder mit Salz gemischt werden.



Santamaria

Schmalblättriges Weidenröschen

Ursprung des Namens

gebräuchliche Namen

Familie

Substanzen

Dianthus deltoides

Wilde Nelke

Caryophyllaceae

**Alkaloide, Flavonoide, Triterpenoide,
Phenolsäuren, Saponine**

Das Weidenröschen ist eine Pflanze, die für ihre außergewöhnliche Widerstandsfähigkeit gegen schwierige Umweltbedingungen wie arme und steinige Böden bekannt ist. Die Blüten sind in der Regel rosa oder violett und zeichnen sich durch einen dunkleren Fleck in der Mitte des Blütenblattes aus, der einen Hauch von charakteristischer Farbe hinzufügt. Diese Blumen sind besonders attraktiv für bestäubende Insekten wie Bienen, Schmetterlinge und Hummeln, was zur Biodiversität und zur Gesundheit der Ökosysteme, in denen sie wachsen, beiträgt. Traditionell wurde die Waldnelke in der Kräutermédisin aufgrund ihrer vermeintlichen médisinischen Eigenschaften verwendet, darunter tonisierende und adstringierende Wirkungen.

IN DER KÜCHE

Die Blüten können verwendet werden, um aromatische Aufgüsse zuzubereiten, salzige Gerichte zu würzen (Butter, aromatisiertes Öl) oder um Sirup und Gelee herzustellen.



Müia

Himbeere

Ursprung des Namens
gebräuchliche Namen

Familie
Substanzen

Rubus idaeus

Waldrubin

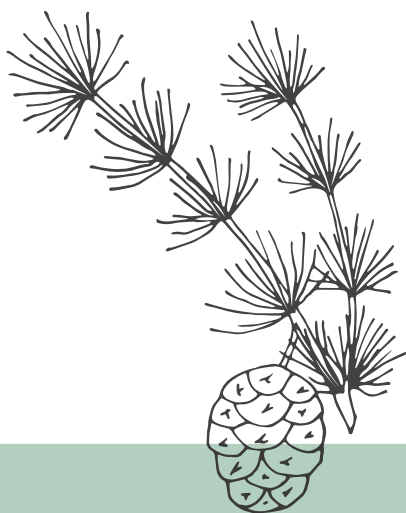
Rosaceae

**Vitamin C, Ballaststoffe,
Antioxidantien**

Himbeere ist eine Sammelfrucht, die aus vielen kleinen Früchten, den sogenannten Steinfrüchtchen, besteht, von denen jede einen kleinen Samen in der Mitte enthält. Diese Früchte sind nicht nur köstlich, sondern auch reich an Vitamin C, das das Immunsystem stärkt, und Antioxidantien, die die Schäden durch freie Radikale bekämpfen und die Jugendlichkeit der Zellen bewahren. Die Ballaststoffe in Himbeeren fördern die Verdauung und helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Mit ihren wertvollen Nährstoffen verleihen Himbeeren der täglichen Ernährung einen Hauch von Magie und Vitalität.

IN DER KÜCHE

Himbeeren werden frisch verwendet, um Säfte, Marmeladen, Desserts zuzubereiten und sind eine leckere Ergänzung zu Müsli, Joghurt und Salaten.



Lersc

Europäische Lärche

Ursprung des Namens

gebräuchliche Namen

Familie

Substanzen

Larix decidua

Lärche

Pinaceae

**Harz, antibakterielle und heilende
Komponenten**

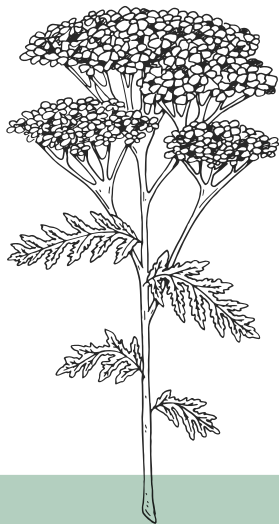
Die Lärche ist bekannt für ihr Harz, das historisch für seine medizinischen Eigenschaften verwendet wurde, wie die Behandlung von Wunden und Hautverletzungen. Die Pflanze ist auch berühmt für ihre Resistenz gegen viele Krankheiten und Parasiten, was sie in natürlichen Waldumgebungen und Plantagen wertvoll macht.

Geschätzt für ihre Haltbarkeit und Feuchtigkeitsbeständigkeit wird das Holz der Lärche weitreichend in der Zimmermannskunst, Möbelherstellung, Außenverkleidungen und mehr verwendet.

Die Nadeln des Baumes sind weich und flexibel, was die Lärche geeignet macht, um das Gewicht des winterlichen Schnees ohne strukturelle Schäden zu tragen. Ein bemerkenswertes Schauspiel der Lärche zeigt sich im Herbst, wenn sie ihre nadelförmigen Nadeln verliert und so einen markanten saisonalen Wandel in der Waldlandschaft schafft.

IN DER KÜCHE

Die Lärche kann als Pesto verwendet werden und die Knospen können für Risottos zubereitet werden.



Achilea Ciarí mat

Wiesen-Schafgarbe

Ursprung des Namens
gebräuchliche Namen

Familie
Substanzen

Achillea millefolium

Soldatengras

Asteracee

**Bitterstoffe, ätherische Öle, Gerbstoffe,
Flavonoide, Mineralsalze**

Der botanische Name "achillea" leitet sich vom griechischen Helden Achill ab, der diese Pflanze aufgrund ihrer heilenden Eigenschaften zur Behandlung der Wunden seiner Soldaten verwendete.

Die Schafgarbe ist eine wundersame Pflanze mit vielfältigen Eigenschaften: sie ist hämostatisch, harntreibend, wundheilend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend, antibakteriell,

tonisierend, reguliert die Menstruation, krampflösend und behandelt verschiedene Frauenleiden. Die Blüten der Schafgarbe sind klein und flach mit einem süßen und leicht würzigen Duft.

Darüber hinaus können die Blüten verwendet werden, um pflanzliche Farbstoffe für Stoffe herzustellen oder Wolle auf natürliche Weise zu färben.

REZEPT

Schafgarbenwein

1 Handvoll Schafgarbenblüten und -blätter

3 Nelken

1 Zimtstange

1 Orange in Scheiben geschnitten

0,75 Liter trockener Weißwein

Alle Zutaten in ein großes Glas geben und 10-15 Tage lang ziehen lassen, dabei täglich schütteln.

Abseihen und im Kühlschrank aufbewahren.



Dlasena

Heidelbeere

Ursprung des Namens

Familie

Substanzen

Vaccinium myrtillus

Ericaceae

**Anthocyane, Vitamine, Mineralstoffe,
Ballaststoffe**

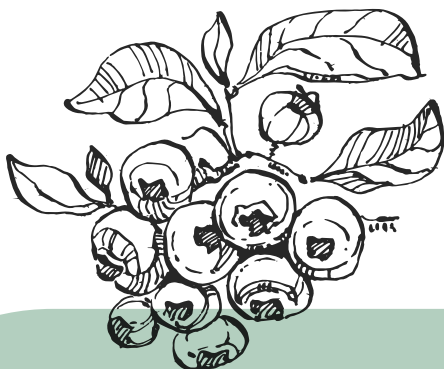
Heidelbeeren sind kleine rote Beeren, die oxidativen Stress bekämpfen, Zellen schützen und die allgemeine Gesundheit unterstützen.

Bekannt für die Vorbeugung von Harnwegsinfektionen durch Proanthocyanidine verhindern sie, dass Bakterien an den Wänden der Harnwege haften bleiben. Indigene Völker haben Heidelbeeren als Nahrungsmittel, natürliche Farbstoffe und Heilmittel für verschiedene Beschwerden verwendet und schätzen ihre gesundheitlich wohltuenden Eigenschaften.

Heidelbeeren haben auch die einzigartige Fähigkeit, in Wasser zu schwimmen, dank kleiner Lufttaschen in den Früchten.

IN DER KÜCHE

Heidelbeeren sind eine gesunde Ergänzung zur täglichen Ernährung und werden frisch, in Marmeladen, Säften, Desserts und anderen kreativen Gerichten verwendet.



Granëta

Preiselbeere

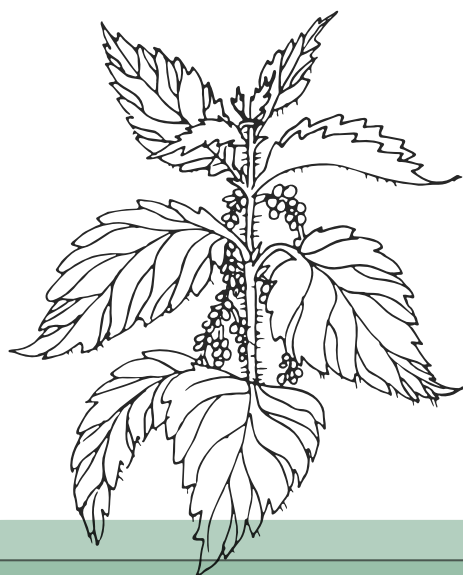
Ursprung des Namens
gebräuchliche Namen
Familie
Substanzen

Vaccinium
Cranberry
Ericaceae
**Antioxidantien, Vitamin C, Vitamin K,
Ballaststoffe**

Preiselbeeren sind kleine, süße Beeren, die ihnen nicht nur ihre charakteristische Farbe verleihen, sondern auch die Herzgesundheit fördern und das Immunsystem stärken. Bekannt für die Verbesserung der Gehirn- und kognitiven Funktion unterstützen sie das Gedächtnis, das Lernen und verbessern die Nachtsicht. In Wäldern sind Preiselbeeren Pioniere, die den Boden für andere Pflanzen vorbereiten, indem sie die ökologische Sukzession erleichtern und zur Biodiversität beitragen. Die Blätter und Wurzeln von Preiselbeeren werden in der Medizin für verschiedene Beschwerden verwendet.

IN DER KÜCHE

Preiselbeeren werden frisch, getrocknet, in Säften, Marmeladen, Nahrungsergänzungsmitteln und anderen Produkten konsumiert und bieten einen sauren und frischen Geschmack, der ideal für verschiedene kulinarische Zubereitungen ist und die allgemeine Gesundheit verbessern kann.



Ortia

Brennessel

Ursprung des Namens

Familie

Substanzen

Urtica dioica

Urticaceae

**Kieselsäure, Kalium, Eisen, Histamin,
Magnesium, Vitamin C, Ameisensäure**

Die Brennessel ist eine mehrjährige Pflanze, typisch für nährstoffreiche Böden, weit verbreitet und oft als Unkraut angesehen, besitzt aber tatsächlich zahlreiche ernährungsphysiologische und heilende Eigenschaften.

Historisch wurden Brennnesselfasern verwendet, um Textilien herzustellen, bevor Baumwolle aufkam. Ein Brennessel-Extrakt ist ein ausgezeichneter Dünger, der nützlich ist, um Pflanzen zu stärken und vor Schädlingen zu schützen. Darüber hinaus ist die Brennessel lebenswichtig für einige seltene Arten von Schmetterlingsraupen. Brennesselblätter sind harntreibend, regen den Stoffwechsel an und entgiften das Blut während der Frühjahrsentgiftung.

Ihr hoher Gehalt an Mineralien, Kieselsäure und Kalium fördert die Nierenfunktion und hilft bei der Ausscheidung von Nierensteinen und Harnsäure. Das in der Brennessel enthaltene Eisen stimuliert die Produktion roter Blutkörperchen, während die Früchte als Tonika und Aphrodisiaka wirken.

REZEPT

Brennnesselsamen-Aufstrich

2 Handvoll Walnüsse

2 EL geröstete

Brennnesselsamen

eine Prise Kräutersalz

etwas Olivenöl

Die Walnüsse zerkleinern, die Brennnesselsamen, Salz und Olivenöl hinzufügen und alles zu einer streichfähigen Mischung vermengen. Mit Dinkelbrot servieren und nach Belieben fein gehackte Ebereschenbeeren hinzufügen.



Ciaüta

Wiesen-Bärenklaut

Ursprung des Namens
gebräuchliche Namen
Familie

Heracleum sphondylium
Wiesensellerie
Apiaceae

Der Wiesen-Bärenklau ist eine buschige Pflanze, die bis zur alpinen Höhenlage in Wäldern und geschützten, schattigen Gebieten wächst. Auch bekannt als "Europäischer Ginseng", wird er für seine Blätter geschätzt, die historisch zur Behandlung von Wunden, Verbrennungen, Insektenstichen und Hautirritationen verwendet wurden, indem sie zerquetscht und direkt auf die Haut aufgetragen wurden, um Unbehagen zu lindern. Die Pflanze ist bekannt für ihre entzündungshemmenden und beruhigenden Eigenschaften. Ihre Blüten sind eine reiche Nektarquelle, die eine Vielzahl von bestäubenden Insekten anzieht.

IN DER KÜCHE

Die Sprossen können in Salaten verwendet werden.
Die Samen können in Alkohol eingelegt werden,
um einen angenehmen Likör zuzubereiten.



Antlea de bosch

Hohe Schlüsselblume

Ursprung des Namens

gebräuchliche Namen

Familie

Substanzen

Primula veris

Frühlingsprimel

Primulaceae

**Flavonoide, Saponine,
Gerbstoffe**

Die hohe Schlüsselblume ist eine kleine Blume, die die Augen mit ihren leuchtend gelben Blütenblättern verzaubert. Traditionell in Kräutertees verwendet, um Husten zu lindern und Halsschmerzen zu lindern, wird sie auch für ihre natürlichen entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt. Nicht nur für die Gesundheit nützlich, sondern auch schön auf Wiesen, zieht sie Bienen an und fördert die Biodiversität durch Bestäubung. Das aus den Blüten der hohen Schlüsselblume extrahierte ätherische Öl wird in der Aromatherapie wegen seiner potenziell entspannenden und beruhigenden Wirkung eingesetzt. Oft als Symbol des Frühlings betrachtet, blüht diese Primel genau zu Beginn der Saison und bringt einen Hauch von Frische und Vitalität in natürliche Landschaften

IN DER KÜCHE

Mit der Schlüsselblume kann man ausgezeichnete Marmelade, zahlreiche Süßspeisen zubereiten und Weinessig aromatisieren, um ihn als originelle Salatsoße zu verwenden.



Rhabarb de munt

Alpenampfer

Ursprung des Namens
gebräuchliche Namen

Familie
Substanzen

Rheum rhabarbaricum

Bergrhabarber

Polygonaceae

**Vitamin C, Kalium,
Ballaststoffe**

Diese robuste Pflanze ist bekannt für ihre Fähigkeit, extremen Kältebedingungen in den Bergen standzuhalten. Ihre fleischigen, saftigen Stängel sind der Hauptgrund für ihren Anbau und ihre Verwendung. Die Blätter sind jedoch aufgrund ihres hohen Oxalatgehalts nicht essbar, da dieser in großen Mengen giftig sein kann. Der Alpenampfer enthält auch phytochemische Verbindungen mit entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften, die die allgemeine Gesundheit fördern können. Mit seiner Resistenz gegen extreme Kälte bereichert diese Pflanze unseren Wald und bietet vielfältige kulinarische Möglichkeiten, indem Blätter und Stängel in verschiedenen Zubereitungen verwendet werden.

IN DER KÜCHE

Alpenampfer wird hauptsächlich wegen seines süß-sauren Geschmacks geschätzt, der ihn ideal für die Zubereitung von Desserts, Marmeladen und Süßspeisen macht, die den Gaumen erfreuen.



Erba ajia

Ajia de pre

Wiesen-Sauerampfer

Ursprung des Namens

gebräuchliche Namen

Familie

Substanzen

Rumex acetosa

Raues Gras

Polygonaceae

**Flavonoide, Gerbstoffe, Vitamin C,
Oxalsäure**

Die Sauerampfer hat ein ungewöhnliches Aussehen mit flachen grünen Stängeln, die Blättern ähneln, aber tatsächlich nadelförmige Verzweigungen namens Cladodien sind, die für die Photosynthese wesentlich sind. Der

Sauerampfer ist eine häufige Pflanze in Wiesen,
die üppig bis zum Herbst nach jedem Schnitt wächst.

Die lanzettlichen Blätter sind glänzend und leicht fleischig im Griff, während
die längliche Blüte von Grün zu Rot wechselt.

Als Kinder wurde ihr Stiel oft wegen ihres stark sauren Geschmacks geknabbert, der auf das Vorhandensein von Oxalsäure zurückzuführen ist, die in übermäßigen Mengen Nierenschäden durch Calciumoxalat verursachen kann. Ihr dichtes und robustes Wachstum kann dazu beitragen, den Boden zu stabilisieren und Erosion zu verhindern.

REZEPT

Kalte Sauerampfer-Sauce

100 g Seidentofu

1 Esslöffel Senf

3 Esslöffel Tamari (Sojasauce)

2 Handvoll Sauerampfer

gemahlener schwarzer Pfeffer

4 Esslöffel Olivenöl

Sauerampfer 1 Minute dämpfen und abkühlen lassen. Alle Zutaten in einem Mixer zu einer glatten Creme pürieren. Mit laufendem Mixer das Öl langsam hinzufügen und Creme aufschlagen. Die Sauce passt gut zu geräucherten Forellenfilets, anderem marinierten Fisch oder gekochten Kartoffeln.



Sgrijorun

Raubenkropf-Leimkraut

Ursprung des Namens
gebräuchliche Namen
Familie

Silene vulgaris
Silene
Cariofilacee

Das Raubenkropf-Leimkraut ist eine Pflanze, die bis zu 30–50 cm hoch wachsen kann und lanzettliche, bläulich-grüne, gegenständig angeordnete Blätter hat. Die Blätter sind saftig und fleischig, eine Anpassung zum Wasserspeichern in alpinen Bedingungen.

Früh in der Saison können die Blätter rote oder violette Spitzen haben und sind attraktiv für bestäubende Insekten wie Bienen und Schmetterlinge. Während der Blüte bildet die *Silene* charakteristische ballonartige Strukturen, die Kinder gerne zum Platzen bringen.

Die *Silene* kann Verdauungsstörungen behandeln und wirkt als harntreibendes Mittel. Die Blütenköpfe werden vor der Blütezeit geerntet, wenn die Pflanze gerade aufgegangen ist; die erste Ernte ist am schmackhaftesten und reichlichsten.

REZEPT

Raubenkropf-Leimkraut-Beilage

500 g junge geschwollene Blätter
1 kleine Zwiebel
etwas Butter
Salz

Die Blätter vor der Blüte ernten, kurz in wenig Wasser kochen. Die Zwiebel fein hacken, in Butter anschwitzen und die gehackten *Silene* hinzufügen.



Salata de pre Löwenzahn

Ursprung des Namens
gebräuchliche Namen

Familie
Substanzen

Taraxacum officinale

Bauernuhr

Asteraceae

**Bitterstoffe, Kieselsäure, Vitamine,
Mineralstoffe, Inulin**

Der Löwenzahn, eine kleine gelbe Blume, die für Widerstandsfähigkeit und Entschlossenheit steht, ist bekannt für seine Fähigkeit, überall zu wachsen. Wie viele Frühlingspflanzen ist der Löwenzahn ein kraftvoller Blutreiniger, ideal für Entgiftungskuren. Seine Wurzeln unterstützen die Leberfunktion und stimulieren alle Verdauungsorgane, einschließlich Nieren und Blase. Reich an Vitaminen und Mineralien enthält der Löwenzahn auch bittere Substanzen mit äußerst heilenden Eigenschaften. Eigenschaften: stärkt die Leber, regt den Stoffwechsel an, harntreibend, Blutreiniger, entzündungshemmend

REZEPT

Löwenzahnkapern

Anstelle von Kapern können Löwenzahnknospen verwendet werden. Bringen Sie gleiche Teile Wasser und Essig zum Kochen und fügen Sie einige Pfefferkörner, ein Lorbeerblatt, Salz und eine Prise Zucker oder Honig hinzu. Füllen Sie ein Glas mit Löwenzahnknospen und gießen Sie die noch heiße Flüssigkeit ein, bis die Knospen vollständig bedeckt sind.



Traföi cöce

Rotklee

Ursprung des Namens

gebräuchliche Namen

Familie

Substanzen

Trifogium pratense

Wiesenklee

Fabacee

**Phytohormone, Flavonoide, Gerbstoffe,
Cumarine, Vitamine, Mineralstoffe**

Die Blüten des Rotklees, in rosa oder violetten Farbtönen, ziehen viele bestäubende Insekten wie Bienen und Schmetterlinge an.

In der Medizin wird er zur Behandlung von Husten und Atemwegserkrankungen sowie zur Blutreinigung verwendet. Phytoöstrogene (Isoflavone) haben antioxidative Wirkungen,

schützen Zellen, regulieren Hormone und reduzieren die Symptome der Menopause. Darüber hinaus wird er aufgrund seines hohen Proteingehalts zur Fütterung von Vieh verwendet.

Als Leguminose verbessert der Rotklee den Boden durch Bindung von atmosphärischem Stickstoff und macht ihn zu einem effektiven natürlichen Dünger.

REZEPT

200 g saure Sahne

100 g Frischkäse

100 g Ricotta

etwas Zucker oder Honig

3 Handvoll Rotklee Blüten

Die Blütenblätter mit den restlichen Zutaten vermischen. Kugeln aus der Mischung formen und mit Wiesen-Klee Blütenblättern bedecken.



Manëster

Eberesche

Ursprung des Namens

gebräuchliche Namen

Familie

Substanzen

Sorbus aucuparia

Vogelbeerbaum

Rosaceae

**Sorbinsäure, Vitamin C, Gerbstoffe, Pektin,
Anthocyane, Flavonoide, organische Säuren**

Dieser majestätische Baum ist eine wertvolle Ressource für die Tierwelt und eine Freude für unsere Augen. Die Vogelbeere ist bekannt für ihre Trauben von roten und orangefarbenen Beeren, die eine Vielzahl von Vögeln anziehen, woraus sich ihr faszinierender Name ableitet.

Ihre Beeren sind eine lebenswichtige Nahrungsquelle für Vögel während der kälteren Monate und tragen zu deren Überleben und zur Biodiversität bei.

Ihre Blätter werden in der Medizin zur Zubereitung erfrischender Kräutertees verwendet, während ihr Holz für Handwerkskunst geschätzt wird. Erkunden Sie die Eleganz der Eberesche in unserem Wald,

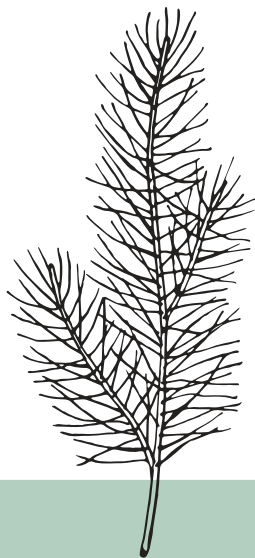
bewundern Sie seine leuchtenden Beeren und lauschen Sie den Gesängen der Vögel, die sich um diesen besonderen Baum versammeln. Die Eberesche ist ein Symbol für Ernährung und Verbindung mit der Natur.

IN DER KÜCHE

Die Beeren der Eberesche können roh gegessen oder zur Herstellung einer Vielzahl von Produkten verwendet werden, einschließlich Marmeladen, Kompotten, Pastillen (gemischt mit Honig und Nüssen) und Fruchtsäften.

Food forest





Peció

Spruce

Name origin
Common names
Family
Substances

Picea abies

Peccio

Pinaceae

**Resin, essential oils, vitamin C, flavonoids,
tannins, polyphenols**

The Spruce is a tree widely found in mountainous and temperate regions and is known for its lightness, durability, and ease of processing. It is recognized for its resin, which has various medicinal and industrial applications, and for its wood, extensively used in construction and musical instrument production. An essential oil can be extracted, which is used in aromatherapy for its invigorating aroma and beneficial effects on the respiratory system. It is considered a symbol of eternal life due to its ability to keep its needles green all year round, even during the winter months.

IN THE KITCHEN

The needles can be used fresh or dried, and their aroma lends itself to both sweet preparations, such as cookies, sorbets, and ice creams, and savory ones. The broth, made as an infusion, is also excellent for serving as a base for risottos or soups.

Mantel de Santa Maria

Alchemil



Name origin
Common names
Family
Substances

Alchemia vulgaris
common Ventaglia
Rosacee
Tannins, essential oils, salicylic acid,
bitter substances

The Alchemil has leaves that vary in shape from circular to kidney-shaped, often with 5-11 lobes that resemble a cloak. The leaves collect water droplets on the edge and in the center due to guttation, a process that balances internal pressure by releasing liquid from the leaf edges. These droplets, resembling silver pearls, gave the plant a miraculous aura in the Middle Ages. Alchemil is a powerful remedy for women's health, useful for regulating the menstrual cycle, strengthening the genital organs, promoting post-partum healing, and regulating hormonal metabolism during menopause. Thanks to its tannins, it is also effective against mild diarrhea and for wound healing.

IN THE KITCHEN

The ventagliana can enrich soups, bread and pasta doughs, dumplings, "spätzle", and herb risottos, while the flowers decorate desserts and salads.

Spinot salvare

Perennial goosefoot



Name origin
Common names
Family
Substances

Chenopodium bonus-henricus
Mountain spinach
Amarantaceae
Flavonoids, vitamin C, mineral salts, iron,
oxalic acid

The leaves of Perennial goosefoot are triangular and spear-shaped, while the greenish-yellow flowers form a dense terminal panicle.

A distinctive feature is the powdery substance under the leaves, which gives the sensation of touching tiny floury spheres. Rich in vitamins and minerals, Good King Henry is ideal for consumption fresh, as it does not dry well. Both the leaves, available as early as the beginning of spring, and the young inflorescences, considered a delicacy, are harvested.

The name derives from a German folk belief that attributed the plant's medicinal properties to benevolent spirits called Heinrich or Heinz (= Henry).

IN THE KITCHEN

It can be used as a vegetable and eaten raw or cooked like spinach, with a similar but sometimes slightly bitter taste. It contains oxalic acids, so excessive use is not recommended for those with kidney problems. Besides its culinary value, it is also appreciated for its medicinal properties, including diuretic and anti-inflammatory effects.



Erba da conadl blancia

Hedge Bedstraw

Name origin
Common names
Family
Substances

Galium mollugo
Sulphur grass
Rubiaceae

Iridoids, tannins, flavonoids, phenolic acids,
coumarins

The Hedge bedstraw has a long history of use in food production and traditional medicine. Its roots contain iridoids, used as a natural rennet to coagulate milk in cheese production. The leaves, arranged in star-shaped whorls of 6–8, give the plant a distinctive appearance. Besides its use in cheesemaking, it is employed as an herbal remedy for gastrointestinal and kidney problems. Traditionally, it was also used to predict the weather: leaves that closed or folded indicated imminent rain. In some cultures, white bedstraw is a symbol of innocence and purity, adding symbolic value to its practical use.

IN THE KITCHEN

The Hedge bedstraw is traditionally used in cheese making and can also be used to prepare herbal teas and infusions with digestive and relaxing properties.



Pieria

Wild strawberry

Name origin
Family
Substances

Fragaria vesca

Rosaceae

Antioxidants, vitamin C, flavonoids, ellagic acid, folic acid, potassium, manganese

Wild strawberries are small, red fruits with a sweet and juicy flavor, known for their beneficial properties. Besides being irresistibly delicious, they are rich in antioxidants that fight free radicals and protect our cells. With a vitamin C content rivaling that of oranges, they strengthen the immune system and give the skin a radiant glow like sunshine. Wild strawberries also have anti-inflammatory effects, helping to reduce inflammation in the body. Thanks to their nutrients, they support immune system and cardiovascular health.

IN THE KITCHEN

These aromatic fruits can be consumed fresh, added to salads, used to decorate desserts, or transformed into jams.



Cier

Swiss stone pine

Name origin
Family
Substances

Pinus cembra

Pinaceae

Essential oils, resin, tannins, vitamin C,
organic acids, flavonoids

The Swiss stone pine is known for its thick, scaly bark, which appears to create a sort of winter coat to protect it from the cold.

Not only is it beautiful to look at, but the Swiss stone pine is also famous for its relaxing fragrance that fills the surrounding air.

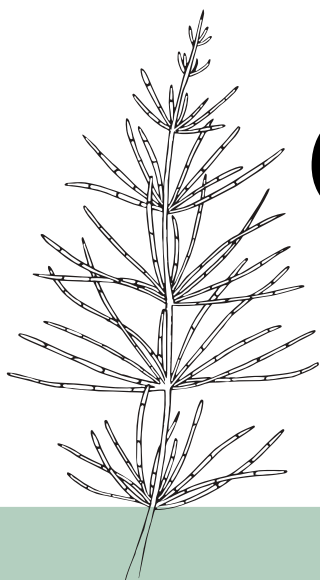
It can live for hundreds of years, becoming a long-lasting and resilient presence in the Alpine landscape.

Its wood is aromatic and has a pleasant scent, making it ideal for furniture making, interior paneling, and artisanal objects.

Moreover, it is considered a protective plant against negative energies and lightning, adding symbolic value to its presence.

IN THE KITCHEN

The seeds of the Swiss stone pine are edible and can be eaten raw or roasted, but it's important to consume them in moderation as they can be toxic in large quantities.



Coda de iat

Field horsetail

Name origin
Family
Substances

Equisetum arvense
Equisetaceae
Silicic acid, flavonoids,
mineral salts

The Field horsetail has a truly unique appearance, with hollow stems resembling bamboo canes and narrow, elongated leaves. Often called "horsetail," it owes its name to its resemblance to a horse's mane. Horsetails are among the oldest plant species on Earth, dating back approximately 400 million years ago, when forests of horsetail over 30 meters tall covered vast areas. Traditional medicine uses horsetail as a blood purifier for detoxifying treatments in spring and autumn. Thanks to its high content of silicic acid, it is effective against osteoporosis, tones connective tissue and skin, and strengthens hair and nails. Additionally, it is used to treat gout and rheumatism due to its diuretic properties that help eliminate uric acid from the blood.

IN THE KITCHEN

The Field horsetail can be eaten raw or cooked, in salads or soups, or preserved in vinegar. It can also be consumed as a herbal tea for its diuretic properties, or mixed with salt for its incredible remineralizing properties.



Santamaria

Willowherb

Name origin
Common names
Family
Substances

Dianthus deltoides
Wild carnation
Caryophyllaceae
Alkaloids, flavonoids, triterpenoids,
phenolic acids, saponins

The Willowherb is a plant known for its exceptional resistance to difficult environmental conditions, such as poor and rocky soils. The flowers are generally pink or purple, characterized by a darker spot at the center of the petal, which adds a touch of distinctive color. These flowers are particularly attractive to pollinating insects such as bees, butterflies, and bumblebees, thus contributing to biodiversity and the health of the ecosystems in which they grow. Traditionally, woodland carnation has been used in herbal medicine for its purported medicinal properties, including tonic and astringent effects.

IN THE KITCHEN

The flowers can be used to prepare aromatic infusions, to flavor savory dishes (butter, flavored oil), or to make syrups and jellies.



Müia

Raspberry

Name origin
Common names
Family
Substances

Rubus idaeus
Forest ruby
Rosaceae
Vitamin C, dietary fibre, antioxidants

Raspberry is an aggregate fruit composed of many small fruits called drupelets, each containing a small seed at the center. These fruits are not only delicious but also rich in vitamin C, which boosts the immune system, and antioxidants that counteract the damage of free radicals, preserving cell youthfulness. The dietary fibers present in raspberries promote digestion and help maintain stable blood sugar levels. With their valuable nutrients, raspberries add a touch of magic and vitality to the daily diet.

IN THE KITCHEN

Raspberries are used fresh, to prepare juices, jams, desserts, and are a tasty addition to cereals, yogurt, and salads.



Lersc

Larch

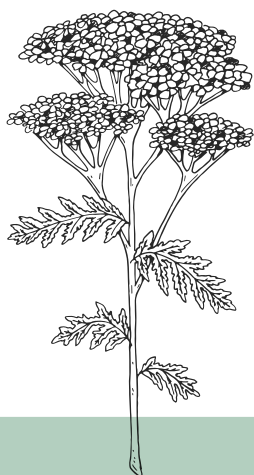
Name origin
Common names
Family
Substances

Larix decidua
European larch
Pinaceae
Resin, antibacterial and healing components

The larch is known for its resin, historically used for its medicinal properties such as treating wounds and skin injuries. The plant is also renowned for its resistance to many diseases and parasites, making it valuable in natural forest environments and plantations. Appreciated for its durability and moisture resistance, larch wood is widely used in carpentry, furniture construction, exterior cladding, and more. The tree's needles are soft and flexible, making larch capable of bearing the weight of winter snow without structural damage. A striking display of the common larch occurs in autumn when it sheds its needle-like leaves, creating a significant seasonal change in the forest landscape.

IN THE KITCHEN

The Larch can be used for pesto,
and the buds can be used to prepare risottos.



Achilea

Ciarí mat

Yarrow

Name origin
Common names
Family
Substances

Achillea millefolium
Soldier's grass
Asteraceae
Bitter substances, essential oils, tannins,
flavonoids, mineral salts

The botanical name "achillea" derives from the Greek hero Achilles, who used this plant to heal the wounds of his soldiers due to its healing properties.

Yarrow is a miraculous plant with multiple characteristics:

it is hemostatic, diuretic, cicatrizing, digestive, anti-inflammatory, antibacterial, tonic, regulates menstruation, spasmolytic, and treats various female disorders. The flowers of yarrow are small and flat, with a sweet and slightly pungent fragrance. Moreover, the flowers can be used to prepare plant-based dyes for fabrics or to naturally dye wool.

RECIPE

Yarrow Wine

1 handful of yarrow flowers
and leaves
3 cloves
1 cinnamon stick
1 organic orange sliced
0.75 liters of dry white wine

Place all ingredients in a large jar
and let macerate for 10–15 days,
shaking it daily.

Strain and store in the refrigerator.
Yarrow wine is an excellent
ingredient for an aperitif.



Dlasena

Bilberry

Name origin
Common names
Family
Substances

Vaccinium myrtillus
Wild blueberries
Ericaceae
**Anthocyanins, vitamins, minerals,
dietary fibre**

Bilberries are small red berries that combat oxidative stress, protecting cells and supporting overall health.

Known to prevent urinary tract infections due to proanthocyanidins, they prevent bacteria from adhering to the walls of the urinary tract.

Indigenous populations have used bilberries as food, natural dye, and remedy for various ailments, appreciating their beneficial health properties.

Bilberries also have the unique ability to float in water, thanks to small air pockets in the fruits.

IN THE KITCHEN

Bilberries are a healthy addition to the daily diet, used fresh, in jams, juices, desserts, and other creative dishes.



Granèta

Lingonberry

Name origin
Common names
Family
Substances

Vaccinium
Cranberry
Ericaceae

**Antioxidants, vitamin C, vitamin K,
dietary fibre**

Lingonberries are small, sweet berries, which not only give them their characteristic color but also promote heart health and strengthen the immune system.

Known to improve brain and cognitive function, they support memory, learning, and enhance night vision.

In forests, lingonberries are pioneers that prepare the ground for other plants, facilitating ecological succession and contributing to biodiversity.

The leaves and roots of lingonberries are used in medicine for various ailments.

IN THE KITCHEN

They are consumed fresh, dried, in juices, jams, dietary supplements, and other products, offering a tart and fresh taste ideal for various culinary preparations and for improving overall health.



Ortia

Nettle

Name origin
Family
Substances

Urtica dioica
Orticaceae

Silicic acid, calcium, iron, magnesium,
vitamin C, histamine, formic acid

Nettle is a perennial plant typical of nutrient-rich soils, widely spread and often considered a weed, but it actually possesses numerous nutritional and healing properties. Historically, nettle fibers were used to produce textiles before the advent of cotton. A nettle extract is an excellent fertilizer, useful for strengthening plants and protecting them from pests. Additionally, nettle is vital for some rare types of butterfly caterpillars.

Nettle leaves are diuretic, stimulate metabolism, and detoxify the blood during spring cleansing treatments.

Its high content of minerals, silica, and potassium promotes kidney function, aiding in the elimination of kidney stones and uric acid.

The iron in nettle stimulates red blood cell production, while the fruits act as tonics and aphrodisiacs.

RECIPE

Nettle Seed Spread

2 handfuls of walnuts

2 tablespoons of toasted nettle seeds

a pinch of herb salt

a little olive oil

Crush the walnuts, add the nettle seeds, salt, and olive oil, and mix everything into a spreadable mixture. Serve with spelt bread, optionally adding finely chopped rowan berries.



Ciaüta

Common Panacea

Name origin
Common names
Family

Heracleum sphondylium
Wild celery
Apiaceae

The Common panacea is a bushy plant that grows up to alpine altitudes in forests and sheltered, shady areas. Also known as "European ginseng," it is valued for its leaves historically used in treating wounds, burns, insect bites, and skin irritations, crushed and applied directly to the skin to alleviate discomfort. The plant is renowned for its anti-inflammatory and soothing properties. Its flowers are a rich source of nectar, attracting a variety of pollinating insects.

IN THE KITCHEN

The shoots can be used in salads. The seeds can be macerated in alcohol to prepare a pleasant liqueur.



Antlea de bosch

Oxlip

Name origin
Common names
Family
Substances

Primula veris
Spring primrose
Ericaceae
Flavonoids, saponins, tannins

The Oxlip is a small flower that enchants the eyes with its bright yellow petals. Traditionally used in herbal teas to soothe coughs and alleviate sore throats, it is also appreciated for its natural anti-inflammatory properties. Not only is it beneficial for health, but it is also beautiful in meadows, attracting bees and promoting biodiversity through pollination. The essential oil extracted from the flowers of *Primula veris* has been used in aromatherapy for its potential relaxing and calming effects. Often considered a symbol of spring, this primrose blooms right at the beginning of the season, bringing a touch of freshness and vitality to natural landscapes.

IN THE KITCHEN

You can prepare excellent jam, numerous desserts, and flavor wine vinegar, to use as an original dressing for salads.



Rabarb de munt

Mountain rhubarb

Name origin
Family
Substances

Rheum rhaponticum
Polygonaceae
Vitamin C, potassium,
dietary fibre

This robust plant is renowned for its ability to withstand extreme cold in the mountains. Its fleshy, juicy stems are the main reason for its cultivation and use. However, the leaves are not edible due to their high oxalate content, which can be toxic if consumed in large quantities. Alpine Rhubarb also contains phytochemical compounds with anti-inflammatory and antioxidant properties that can promote overall health. With its resilience to extreme cold, this plant adds character to our forest and offers multiple culinary possibilities with leaves and stems used in various preparations.

IN THE KITCHEN

Rhubarb is primarily valued for its tart flavor, making it ideal for preparing desserts, jams, and desserts that delight the palate with its sweet and tangy taste.



Erba ajia

Ajia de pre

Red sorrel

Name origin
Family
Substances

Rumex acetosa

Polygonaceae

Flavonoids, tannins, vitamin C,
oxalic acid

The Red sorrel has an unusual appearance with flat green stems that resemble leaves, but are actually needle-like branches called cladodes, crucial for photosynthesis. Sorrel is a common plant in meadows, growing lush until autumn after each cut.

The lance-shaped leaves are shiny and slightly fleshy to the touch, while the elongated inflorescence shifts from green to red.

As children, its stem was often nibbled for its markedly sour taste, due to the presence of oxalic acid, which in excess can cause kidney damage from calcium oxalate. Its dense and robust growth can help stabilize soil and prevent erosion.

RECIPE

Cold sorrel sauce

100 g of silk tofu
1 tablespoon of mustard
3 tablespoons of tamari
2 handfuls of sorrel
black pepper
4 tablespoons of olive oil

Steam the sorrel for 1 minute and let it cool. Blend all ingredients in a mixer until smooth. With the mixer running, slowly add the oil in a steady stream and whip the cream. The sauce goes well with smoked trout fillets, other marinated fish, or boiled potatoes.



Sgrijorun

Bladder campion

Name origin
Common names
Family

Silene vulgaris
Silene
Cariofilaceae

Bladder campion is a plant that can grow up to 30–50 cm tall, with lanceolate, bluish-green leaves arranged oppositely. The leaves are succulent and fleshy, an adaptation to conserve water in alpine conditions. Early in the season, the leaves may have red or purple tips and are attractive to pollinating insects such as bees and butterflies. During flowering, Silene forms characteristic balloon-like structures that children used to pop.

Silene can treat digestive disorders and acts as a diuretic.

The flower heads are harvested before flowering, when the plant has just emerged; the first harvest is the most flavorful and abundant.

RECIPE

Stuffed Silene Side Dish

500 g of young swollen silene leaves
1 small onion
a little buttersalt

Harvest the leaves before flowering, briefly cook in a little water. Chop the onion, sauté it in butter, and add the chopped silene.



Salata de pre

Dandelion

Name origin
Common names
Family
Substances

Taraxacum officinale
Farmer's clock
Asteraceae
Bitter substances, silicic acid, vitamins,
minerals, inulin

The dandelion, a small yellow flower symbolizing resilience and determination, is known for its ability to grow anywhere. Like many spring plants, the dandelion is a powerful blood cleanser, ideal for detoxification treatments. Its roots support liver function and stimulate all digestive organs, including the kidneys and bladder. Rich in vitamins and minerals, the dandelion also contains bitter substances with extremely healing properties.

Characteristics: strengthens the liver, stimulates metabolism, diuretic, blood purifier, anti-rheumatic, anti-inflammatory

RECIPE

Dandelion Capers

Instead of capers, dandelion buds can be used.

Bring equal parts water and vinegar to a boil, adding a few peppercorns, a bay leaf, salt, and a pinch of sugar or honey.

Fill a jar with dandelion buds, then pour in the still-hot liquid until the buds are completely covered.



Traföi cöce

Red clover

Name origin
Common names
Family
Substances

Trifolium pratense
Meadow clover
Fabaceae

Phytohormones (isoflavones), flavonoids,
tannins, coumarins, vitamins, minerals

The flowers of red clover, in pink or purple hues, attract many pollinating insects such as bees and butterflies. In folk medicine, it is used to treat coughs and respiratory diseases, as well as to purify the blood.

Phytoestrogens (isoflavones) have antioxidant effects, protect cells, regulate hormones, and reduce menopausal symptoms.

Moreover, it is used to feed livestock due to its high protein content.

As a legume, red clover improves soil by fixing atmospheric nitrogen, making it an effective natural fertilizer.

RECIPE

200 g of sour cream
100 g of fresh cheese
100 g of ricotta-cheese
a little sugar or honey
3 handfuls of red clover flowers

Mix the flower petals with
the rest of the ingredients.
Form balls with the mixture
and coat them with
red clover petals.



Manëster

Rowan tree

Name origin
Common names
Family
Substances

Sorbus aucuparia

Wild rowan

Rosaceae

**Sorbic acid, vitamin C, anthocyanins,
tannins, flavonoids, pectin, organic acids**

This majestic tree is a precious resource for wildlife and a delight to our eyes. The Rowan, known for its clusters of red and orange berries, attracts a variety of birds, from which it derives its fascinating name.

Its berries are a vital food source for birds during colder months, contributing to their survival and biodiversity.

Its leaves are used in medicine to prepare refreshing herbal teas, while its wood is valued for craftsmanship.

Explore the elegance of the Rowan tree in our forest, admire its bright berries, and listen to the songs of birds gathering around this special tree. The Rowan is a symbol of nourishment and connection with nature.

IN THE KITCHEN

The Rowan tree's berries can be eaten raw or used to prepare a variety of products, including jams, preserves, pastilles (mixed with honey and nuts), and fruit juices.