

PURE WALD ENERGIE

Die heilsame, belebende Kraft
der essbaren Bäume



3
Rezepte
inklusive

+ CELIA VILDGROEN +

Gesunde Ernährung mit wilder Pflanzenkraft

WAS GIBT UNS DER WALD?

Das Wertvolle am Wald für uns Menschen.

Kennst Du noch das Märchen vom Rotkäppchen. Dort muss das kleine, freundliche Mädchen durch den Wald gehen, um ihre Großmutter zu besuchen. Im Wald begegnet sie dem Wolf und wird von ihm gefressen. Auch im Märchen von Hänsel und Gretel kommt der Wald nicht sehr gut weg. Denn dort wohnt die böse Hexe.

Der Wald hat für uns etwas mystisches aber auch gefährliches, auch durch die Märchen die uns erzählt worden sind. Dabei war es für die Menschen vor der Industrialisierung völlig normal täglich im Wald zu sein und von ihm zu leben.

Nicht nur das Holz zum wärmen und bauen wurde aus dem Wald verwendet, auch die Früchte und Pflanzen für Heilzwecke und für die tägliche Ernährung.



Früher wussten sie dabei nicht, dass der Aufenthalt im Wald dabei ihr Immunsystem stärkt. Prof. Dr. Quing Li von der Nippon Medical School in Tokio hat den Einfluss des Waldes auf unseren Körper untersucht und festgestellt, dass die Terpentine, die der Wald ausströmt, unsere Killer-T-Zellen kräftig anregt und somit unserem Immunsystem Energie schenkt. Dieser Effekt kann bis zu 7 Tagen anhalten, je nach Länge des Aufenthaltes.

Der Wald schenkt uns Gesundheit.

DER WALD HAT MICH GERETTET.

Lerne aus meiner Geschichte...

Bevor ich mein Herzenprojekt als Autorin und Fachkundige für essbare Wildpflanzen gestartet habe, war ich sehr viele Jahre in meinem Beruf als Marketingmanagerin und Designerin beschäftigt. In dieser Branche sind ein hoher Leistungsdruck, Überstunden und viel Arbeit am Computer und im Büro an der Tagesordnung.

Ich bin ein sehr engagierter, fleißiger Mensch und arbeite gern. Doch dabei habe ich nicht auf mich und mein Wohlbefinden geachtet. So hatte ich einige chronische Erkrankungen entwickelt und landete im Erschöpfungssyndrom.

Arbeiten war auf einmal nicht mehr möglich, die Nächte waren quälend, die Tage zäh und schwer. Mit letzter Kraft schleppte ich mich nach draußen. Erst einige Meter im Viertel, dann weitere Spaziergänge und dann nach einer Weile endlich wieder die ersten Kilometer in den Wald bis die Wanderungen länger wurden.



Im Wald erinnerte ich mich an die Liebe zu den Pflanzen, die ich als Kind schon gespürt hatte. Ich erinnerte mich an die Erzählungen meiner Großmutter über essbare Pflanzen und fing an die wilden Kräuter wieder zu verspeisen. Nach und nach gewann ich an Kraft, mein Stoffwechsel kam wieder in Schwung und ich wurde immer gesünder. Heute habe ich meine volle Power wieder und meine chronischen Beschwerden sind weg.

Der Wald hat mich geheilt.

NAHRUNG AUS DEM WALD

Das bietet uns der Wald für unsere Ernährung.

Der Wald ist ein Rundum Paket für unsere Gesundheit. Hier erhalten wir reine, frische Luft. Wir bewegen uns, indem wir durch ihn wandern, etwas pflücken und uns dadurch bücken. Wir kommen zur Ruhe, indem wir pausieren und unsere Gedanken im Grün schweifen lassen.

Doch er kann noch mehr. Er kann uns wie früher zu unseren Urzeiten ernähren. Damit meine ich die Pflanzen des Waldes, die wilden Kräuter wie auch die Bäume.

Im Jahreslauf finden wir die verschiedensten Wildkräuter, von denen viele essbar sind. Aber auch die frischen Wipfeln der Nadelbäume im April und Mai sind essbar, ebenso die zarten Frühlingsblätter von Ahorn, Esche, Linde und Buche. Die Samen der Linde können wir als Snack im Juni und Juli naschen. Im Herbst in den Mastjahren schenken uns die Bäume ihre Früchte, wie zum Beispiel die Bucheckern.



Dabei sollten wir die Waldkost als hochwertiges Superfood ansehen, welches uns der Wald kostenfrei zur Verfügung stellt. In der frischen Pflanzennahrung stecken mehr Vitamine, Mineralstoffe und weitere wertvolle Inhaltsstoffe als bei jeglichem Obst und Gemüse im Supermarkt. Zudem fehlen den lang gelagerten Produkten im Laden die besonderen Vitalstoffe, wie zum Beispiel die Biophotone.

Der Wald kann Dich vital nähren, seelisch wie körperlich.

TRINKBARER WALD

Dein waldiges Lebenselixier



Im Wald fließen Flüsse, Bäche und in manchen Gegenden sammelt sich das Wasser in einem See. Noch bedeutender sind die Quellen des Waldes, oft in höchster Wasserqualität, die ihm entspringen. Aus zahlreichen Gesteinsschichten sprudelt lebendiges Wasser mit lebenswichtigen Mineralstoffen an die Oberfläche. Dieses Wasser können wir in vielen Wäldern direkt vor Ort trinken.

Doch nicht nur das Wasser des Waldes bietet uns gesundheitlich viel. Wir können uns auch die Vitamine, Biophotone und Stoffe der Waldpflanzen in trinkbarer Form einverleiben.

1

Rezept Waldsmoothie

Zutaten:

- 1 Handvoll Blaubeeren
- 1 Handvoll Tannenzapfen
- 1/4 Salatgurke
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1/2 Banane
- 1 Esslöffel Flohsamenschalen
- 200 ml Wasser

Zubereitung:

Wasche alles gründlich und gebe alle Zutaten in einen Mixer. Kräftig pürieren und sofort genüsslich trinken.



ESSBARER WALD

Unsere ursprüngliche Nahrung aus dem Wald



Die Blätter vieler Bäume sind essbar. Gerade im Frühling, wenn sie frisch aus den Knospen sich herauswickeln und ganz zart sind, schmecken die Blätter der Bäume herrlich mild. Buchenblätter haben im Frühling einen leicht zitronigen Geschmack je nach Buchenart. Linde schmeckt zart und mild. Später im Jahreslauf können die Blätter getrocknet werden und als grünes Laubmehl vielen Backwaren als gesundes Beimehl zugegeben werden mit tollem Effekt.

Rezept Ebereschensalat mit mediterranem Flair

2

Zutaten für 2 Portionen:

1/2 große Salatgurke

2 große Tomaten

2 Esslöffel Olivenöl

4 große Spritzer Balsamico Essig

8 Blätter von den Blattfiedern der Eberesche

2 Messerspitzen Schabziegerklee

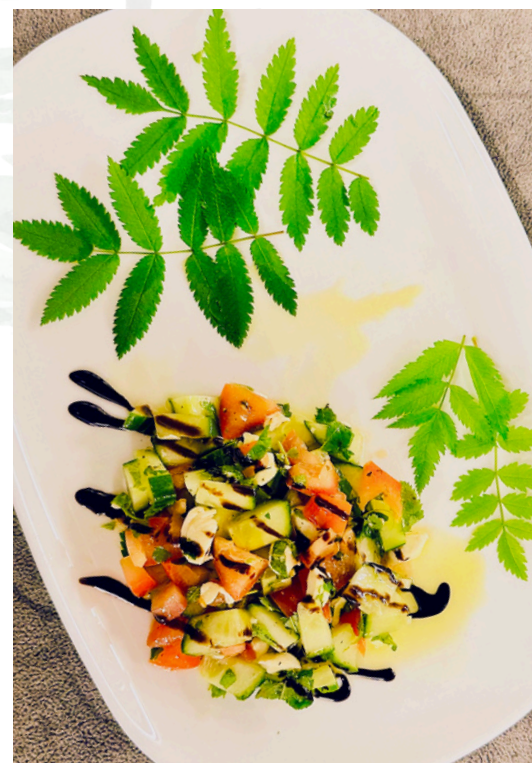
Salz und Pfeffer

optional: veganer Fetakäse

Zubereitung:

Gurke und Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und darüber das Öl und den Essig gießen.

Dazu den Schabziegerklee und etwas Salz hinzufügen. Die Ebereschensblätter waschen und sehr klein schneiden und hinzugeben. Alles umrühren, abschmecken und kurz ziehen lassen.



PFLANZENPORTRÄT FICHTE

Picea abies Familie der Kieferngewächse (Pinaceae)



Die gemeine Fichte kommt reichlich in Nord-, Ost- und Mitteleuropa vor. Sie wächst bis in Höhenlagen von 2500m und mag vor allem feucht kühles Wetter. Sie ist ein widerstandsfähiger, immergrüner Nadelbaum. Sie hält Temperaturen bis -60 °C aus.

Klare Erkennungsmerkmale:

Anders als bei der Tanne, stechen die Nadeln der Fichte. Werden die Nadeln von der Mittelrippe abgezogen, sind Häkchen am Nadelende zu sehen.

Essbare Pflanzenteile:

Junge Triebe: April bis Anfang Juni
Ausgereifte Nadeln: Juli bis März

Die Wipfeln (Triebe) schmecken leicht zitronig herb und können sofort gegessen werden. **Bitte nie von jungen Bäumen sammeln.** In den Trieben stecken viel Vitamin C, Mineralien und Spurenelemente sowie Öle. Diese ätherischen Öle befinden sich ganzjährig in den Nadeln der Fichte und können gegen Rheuma, Verspannung, Atemwegserkrankungen und Erkältungen helfen. Entweder äußerlich als Bad oder Dämpfe. Innerlich als Tee, Tinktur oder als genussliches Gericht.



SÜSSER WALD

Raffinierte, gesunde und süße Köstlichkeiten



Blaubeeren und Preiselbeeren nascht fast jeder gerne und diese werden auch oft noch im Wald gesammelt. Doch nicht nur aus den Beeren lassen sich leckere, süße Desserts, Eis und Shakes herstellen, auch die frischen Wipfel im Mai von Nadelbäume bieten einen fein zitronig herben Geschmack, der sehr gut zu Süßspeisen passt. Dabei soll der Genuss aber nicht zu Lasten des Körpers gehen. Daher entwickle ich als Ernährungsberaterin gesunde, süße Rezepte.

Rezept Fichtenwipfel-Eis

3

Zutaten für 2 Portionen:

1/2 gefrorene Banane in Scheiben

30 g Fichtenwipfel

100g gefrorene Mandelsahne

1 EL Mandelmus

20 g Birkenzucker

Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung:

Tag vorher Mandelsahne und Banane in einem Eiswürfelbehälter hineingeben und in das Tiefkühlfach legen. Am nächsten Tag Mandelsahneeiswürfel aus der Tiefkühltruhe.

nehmen und leicht antauen lassen. Gefrorene Bananenscheiben, Fichtenwipfel, Mandelmus, Birkenzucker und die Mandelsahneeiswürfel in den Mixer geben. Zitronensaft hinzufügen und alles so lange mixen bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Servieren und sofort genießen.



DER WALD IST DEIN HEILER

Die sieben wichtigsten essbaren Wildkräuter
als Buch oder eBook



Um Dir den Einstieg in die Ernährung mit essbaren Wildkräutern zu erleichtern, habe ich ein **handliches und praktisches Buch** geschrieben, mit dem Du **sicher die richtigen Pflanzen bestimmen** kannst.

Außerdem findest Du **leckere, einfache und schnelle Rezepte**, mit denen Du die wilden Pflanzen gleich köstlich zubereiten kannst und solltest Du dazu nicht Zeit haben, findest Du **gute Lagertipps** ebenfalls im Buch.

[hier bestellen](#)

REZEPTE

Vitalbooster:

Zutaten für 2 Säfte:
1 Handvoll Brennnesselblätter
1 Stängelsellerie
2 Granatapfel

Zubereitung:
Brennnesselblätter und Stängelsellerie waschen. Granatapfel in der Mitte halbieren. Eine große Schüssel nehmen, eine Granatapfelhälfte darüber halten und mit einer Kelle auf den Granatapfel klopfen, so dass die Kerne herauspringen. Danach den Stängelsellerie in 3-4 cm große Stücke schneiden und abwechselnd mit den Brennnesselblättern und Granatapfelkernen in den Entsafter geben.



Proteinreiches Frühstück:

Zutaten für 2 Personen:
2 Handvoll Brennnesselsamen
(frisch oder getrocknet)
8 frische Zwetschgen oder Pflaumen
200 g Haferflocken
400 ml pflanzliche Milch
8 Walnüsse
1/2 Teelöffel Ceylon-Zimt

Zubereitung:
Die Haferflocken in die Schüsseln geben. Die pflanzliche Milch in einem Topf erwärmen, aber nicht kochen. Die angenehme warme, pflanzliche Milch auf die Haferflocken gießen, umrühren und kurz quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zwetschgen und die Brennnesselsamen waschen. Die Zwetschgen klein schneiden. Die Walnüsse knackeln und die Walnusskerne grob zerkleinern. Nun den Zimt und die Brennnesselsamen zu den Haferflocken geben, alles gut umrühren. Darauf die Zwetschgen und die Walnüsse verteilen. Leicht warm und nach Zimt duftend ist dieses Frühstück ein Hochgenuss.



© Grafik: Botanische Zeichnung
Abbildung einer Wiesenlabkraut
Abbildung rechts: Echtes Labkraut im Sommer

Erkennungsmerkmale:
Labkraut kann zu einer ausdauernden Staude mit wachsenden nach unten gerichteten, kletternden Stängeln heranwachsen. Die Blätter sind länglich oder oval, bis zu 10 cm lang und 4 cm breit. Die Blätter sind gegenständig angeordnet. Die Blüten sind in dichten, zylindrischen Blütenständen (Cymes) angeordnet. Die Blüten sind weiß oder hellviolett.

Versendbare Teile & Sammelzeiten:
Triebspitzen, Stängel und Blätter: ganzjährig
Blüten: Mai bis Oktober
Samen: Juni bis November

mit neuen Rezepten

Hole Dir jetzt das Wissen und noch mehr Rezepte von Fachberaterin Celia von Vildgroen



DAS WALDKRAFT-TAGES-RETREAT

Der Ruf und die Kraft des Waldes für deine Sinne,
deine Seele und neue Selbsterkenntnis

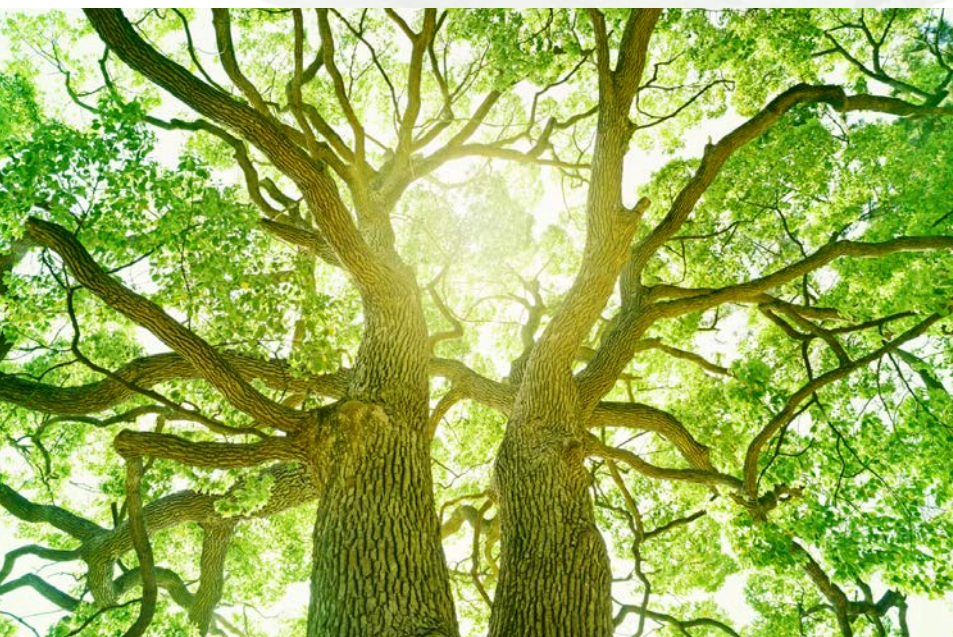


Du sehnst dich nach der Kraft des Wald. Willst durchatmen und Energie aufladen.

Du möchtest in der grünen Oase spazieren und Ballast loswerden, aber nicht allein.

Dann komme mit mir. Lass uns gemeinsam einen Tag voller purer Natur erleben und wenn Du magst, erzähle ich Dir auch etwas von altem Wissen und neuen Wildpflanzen, die Du mit allen Sinnen erleben kannst.

Anfrage hier



Ein exklusiver Tag mit Celia von Vildgroen, dein persönliches Natur-Retreat für 895,-€



KONTAKT ZU CELIA VILDGROEN

zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen
zertifizierte, ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin
und Autorin

vildgroen.com
mail@vildgroen.com

Eingetragene Marke
alle Urheberrechte liegen bei Vildgroen®
Vervielfältigung und Weitergabe nur nach Einwilligung.

Gesunde Ernährung mit wilder Pflanzenkraft