

„Erkennet: Die ganze Natur, Tiere, Pflanzen und Steine sind der Garten Gottes, sein Schöpfungswerk.“

Aus dem Offenbarungswerk „Das ist Mein Wort: A und Ω“, gegeben durch Gabriele



Wildpflanzen-Wanderung Sachsendorfer Wiesen am 20.8.2014 in Cottbus

Essbare Wildpflanzen

Heute erinnern sich immer mehr Menschen an die heilende und regenerierende Wirkung der Wildpflanzen. Sie wachsen für jeden, um die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Wildpflanzen schenken dem Menschen nicht nur viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente (das 6-7-fache wie Kulturpflanzen). Sie verschenken sich selbst – ihr Wesen. Wildpflanzen wachsen ohne menschliches Zutun. Sie sind widerstandsfähig und stark und haben

die Sonnenkraft gespeichert in ihren grünen Blättern. Sie sind pure Lebenskraft und Lebensfreude. In diesem Beitrag geht es vor allem darum, die Liebe zu den Pflanzen wiederzuentdecken und ihre natürliche, einfache Art in den Speiseplan einzubauen.

Wildpflanzen werden roh verspeist, weil sie so ihre volle Wirkung entfalten können. Zu Obst und Gemüse gegessen sind sie in Verbindung mit Samen und Nüssen (am Anfang gewöhnungsbedürftig, später sehr lecker) und sättigend.

Inhaltsverzeichnis

- 1 Wildpflanze – Definition lt. Wikipedia
- 2 Warum der Mensch ohne die Pflanzen nicht leben kann – die Pflanzen aber ohne den Menschen
- 3 Umgang beim Pflücken der Wildpflanzen
- 4 Gedicht „Ausstrahlung“ von Elke Nowack
- 5 Liste essbare Wildpflanzen und ihre heilende Kraft (50)
- 6 Rezeptempfehlungen
- 7 Literaturempfehlungen
- 8 Literaturverzeichnis
- 9 Quellen

1 Wildpflanze – Definition lt. Wikipedia

Eine **Wildpflanze** ist eine wild, also ohne menschliches Zutun, wachsende, spontan auftretende Pflanzenart. Im Unterschied zu den vom Menschen durch Zucht ,d. h. durch Auslese, Kreuzung und sonstiger genetischer Manipulation, entwickelten Kulturpflanzen sind Wildpflanzen das Ergebnis andauernder evolutionärer Anpassung der Pflanzen an die Umweltbedingungen.

2 Warum der Mensch ohne die Pflanzen nicht leben kann – die Pflanzen aber ohne den Menschen

Pflanzen sind die Lebensgrundlage des Menschen und der Tiere. Wildpflanzen sind direkt verbunden mit der Mutter Erde und der heilenden Kraft der Sonne. Sie ernähren sich vom Element Wasser und von dem Kohlendioxid aus unserer Atemluft. In Verbindung mit dem Licht der Sonne entsteht Glukose und als Abfallprodukt Sauerstoff. Der Sauerstoff wird über das Blatt wieder an die Umwelt abgegeben (vereinfachte Erklärung der Fotosynthese). Der Sauerstoff ist die Lebensgrundlage für den Menschen. So sind wir mit den Pflanzen und Bäumen in ständiger Kommunikation/Austausch.

Der regelmäßige Verzehr von einheimischen Wildpflanzen versorgt den Körper auf natürliche und ökonomische Art mit basenbildenden Mineralien, Vitaminen, Eiweiß und erübrigt so die Einnahme von diversen Pulvern und Kapseln als Nahrungsergänzung.

3 Umgang beim Pflücken von Wildpflanzen

Pflanzen sind Leben. Unser Leben hängt vom Überleben der Pflanzen ab, die uns umgeben. Sie schaffen nicht nur unsere wunderbare Umgebung, die uns heilt und Körper und Seele nährt. Ohne sie ist nichts nachhaltig auf unserem schönen Planeten. Pflanzen sind die Grundlage unserer Evolution, der Zivilisationen und der Kulturen.

Deshalb ist es sehr wichtig die Pflanzen mit dankbarem, liebevollem Herzen und tiefem Respekt vor dem Schöpfer und der Mutter Erde zu pflücken. Mit ihnen zu kommunizieren, sich für die heilende Kraft der Pflanze zu bedanken. Nur so viel zu nehmen, wie wir auch verwenden wollen und können. Immer nur die Pflanze ohne Wurzel nehmen, so dass die Pflanze um so besser wieder nachwachsen kann.

Genauso ist es mit uns Menschen, wir sind hier um das zu geben, was uns ausmacht. Natürlich die bedingungslose Liebe leben und die Gaben, die nur wir mitgebracht haben in dieses Leben, zum Wohle aller zum Ausdruck zu bringen. Das nährt unsere Seele, macht uns glücklich, gesund und friedvoll. Wenn wir gebraucht werden, können wir uns voll entfalten und immer mehr geben aus unserer wahren Quelle.

4 Gedicht

„Ausstrahlung“ von Elke Nowack:

Ich liebe mich selbst, um mein Höchstes zu finden und in vollkommenen, geistigen Ausdruck diese Liebe nach Außen zu strahlen.

Ich liebe die Pflanzen, die fest verankert in Mutter Erde, deren frisches Grün mich nährt und farbenprächtige Vielfalt immer währt.

Ich liebe die Tiere, die des Menschen treuer Freund mir in tiefer Liebe zugetan, achte und schütze ich ihre Lebensbahn.

Ich liebe Gott, die Intelligenz, die alles lenkt, nehme meine Lebensaufgabe dankbar an, weil ich mich für den Weg immer selbst entscheiden kann.

5 Die heilende Kraft der Wildpflanzen

- siehe Liste im Excel-Programm (3 Seiten)

6 Rezeptempfehlungen

- Im Reich der Wildpflanzen von Christa Kerinnis
- Das kleine Handbuch der Torten, Kekse und Kuchen von Teresa-Maria Sura
- Rohköstlich Gesunden von Teresa-Maria Sura
- www.rohzepte.de
- Rohköstlich leben mit Mimi Kirk
- Zeitschrift: Die Wurzel

7 Literaturempfehlungen

- „Der Große Gesundheits-Konz“, Bund für Gesundheit
- „Im Reich der Wildpflanzen“ von Christa Kerinnis
- „Essbare Wildpflanzen“ von Steffen Guido Fleischauer/Jürgen Guthmann/Roland Spiegelberger
- „Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen“ von Steffen Guido Fleischauer/Jürgen Guthmann/Roland Spiegelberger
- Steinbachs Naturführer „Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter“
- Kosmos Naturführer „Was blüht denn da?“
- „Unsere essbaren Wildpflanzen“ von Rudi Beiser
- „Botschaften der Pflanzen“ von Michaela Hörl

8 Literaturverzeichnis

- „Der geistige Weg durch die intensive Meditation“ Gedichte von Elke Nowack
- Der Große Gesundheits-Konz, Bund für Gesundheit
- div. Hefte Natürlich Leben vom Bund der Gesundheit
- „Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung“, A. K. Koschtschejew

9 Quellen

- [www.Kompendium der CERES-Heilmittel](http://www.Kompendium%20der%20CERES-Heilmittel) – Dr. Roger Kalbermatten
- www.kräuter-verzeichnis.de