



Einleitende Bemerkungen

zum Umgang mit dieser Vorlage

Disclaimer

Die nachfolgenden Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Es besteht weder Anspruch auf Richtigkeit noch Vollständigkeit.

Die Verwendung von Pflanzen als Nahrungsmittel, zur Herstellung von Hausmitteln oder Wellnessprodukten erfolgt auf eigene Gefahr. **Es liegt in deiner Verantwortung, gesundheitliche Risiken auszuschliessen.** Wir empfehlen den **Rat einer Fachperson** einzuholen. Besondere Vorsicht ist geboten bei Kindern, Schwangeren und während der Stillzeit.

Weder das ausgefüllte Pflanzenportrait noch unsere Vorlage selbst sind als richtig oder vollständig zu verstehen. Sie sollen dir als Arbeitshilfe und Inspiration dienen, eine persönliche Beziehung zu Pflanzen aufzubauen. Du kannst die Vorlage auch als Inspiration verwenden, um deine eigene Vorlage zu erstellen.

Wir wünschen dir viel Spass beim Kennenlernen und Dokumentieren deiner Pflanzenfreunde!

Ausgefülltes Beispiel mit Erklärungshilfe:

Seiten 2 – 5

Leere Vorlage:

Seiten 6 – 9



Purpurrote Taubnessel

Lamium purpureum

Hinweise:

Name der Pflanze in Deutsch
und Latein



Hinweise:

Füge ein Foto oder eine Zeichnung ein

Hinweise:

Andere Namen, unter denen
die Pflanze bekannt ist

Honigblume

Falsche Nessel



FAMILIE: Lippenblütler (Lamiaceae)

ERNTZEIT: März bis Oktober

VERWENDBARE TEILE: Blüten, Blätter

GIFTIGKEIT: Ungiftig

VERWECHSLUNGSGEFAHR: Andere Taubnesselarten, Brennnessel

Hinweise:

Vergleiche verschiedene zuverlässige Quellen!

INHALTSSTOFFE

Vitamine B & C / Kalium / Zink / Kieselsäure

Hinweise:

Notiere vor allem Inhaltsstoffen, die du kennst (z.B. Vitamine, Mineralstoffe)

EIGENSCHAFTEN

Antibakteriell / entzündungshemmend / entgiftend / verdauungsfördernd / wundheilend

NATURHEILKUNDLICHE ANWENDUNG

Als *Tinktur* zur Förderung der Verdauung, oder zur Verwendung in Cremes / Als *Tee* oder als *Mundspülung* bei kleineren Infektionen im Mundraum / Als *Wickel* oder *Kompresse* bei Hautausschlägen / Als *Ölauszug* zur Verwendung in Salben oder pur bei Hautausschlägen



NEBENWIRKUNGEN

In der konsultierten Literatur keine gefunden.

Hinweise:

Sorgfältige Recherche mit
verlässlicher Fachliteratur ist
sehr wichtig!

KONTRAINDIKATIONEN

In der konsultierten Literatur keine gefunden.

ELEMENT: Feuer

PLANET: Mars

SYMBOLISCHE BEDEUTUNG

Widerstandsfähigkeit / Resilienz / Heilung / Fröhlichkeit / Glück

NOTIZEN

Der Nektar kann nur von Insekten mit langem Saugrüssel, z.B. Schmetterlinge, geerntet werden. Wildbienen etc. sammeln vor allem Blütenstaub.

Gedeiht auf nährstoffreichen Böden in der Nähe von 'anderem Unkraut'. Bei uns oft in der Nachbarschaft von Brennnessel, efeublättrigem Ehrenpreis und Löwenzahn. Seltener in der Nähe von Weg-Malve.



Rezepte & Anleitungen

Hinweise:

Entwickle diese Seite im Verlauf der Jahres laufend weiter!

RISOTTO MIT PURPURROTER TAUBNESSEL

1 kleine Zwiebel, 3 grosse Knoblauchzehen, 1 kleines Sträusschen purpurrote Taubnessel (Blätter und Blüten), 200g Risotto-Reis, 1.5dl Weisswein, 1 Würfel Gemüsebrühe, 1 TL Agavendicksaft, frisch gemahlener Pfeffer

VERWENDUNG DER BLÜTEN

Zur Dekoration von Blütenkekse, Kuchen, Muffins, anderen Desserts

BLÜTENSIRUP

1 Handvoll Blüten / 250ml Wasser / 250g Zucker

Hinweise:

Finde oder entwickle deine eigenen Grundrezepte, die du vielfältig einsetzen kannst!

Wir werden unsere Lieblinge nach und nach auf dem Blog veröffentlichen.

ÖL-AUSZUG ZUR SALBENHERSTELLUNG

1 Handvoll Blüten & Blätter / 150ml Traubenkernöl

MUNDSPÜLUNG GEGEN KLEINE INFEKTIONEN IM MUNDRAUM

2 EL Salbei* / 2 EL purpurrote Taubnessel* / 1 EL Salz / 1 TL Rosmarin* / 1 TL Thymian*

* getrocknet & gemörsert





FAMILIE:

ERNTZEIT:

VERWENDBARE TEILE:

GIFTIGKEIT:

VERWECHSLUNGSGEFAHR:

INHALTSSTOFFE

EIGENSCHAFTEN

NATURHEILKUNDLICHE ANWENDUNG



NEBENWIRKUNGEN

KONTRAINDIKATIONEN

ELEMENT: _____

PLANET: _____

SYMBOLISCHE BEDEUTUNG:

NOTIZEN:



Rezepte & Anleitungen