



DIE TOP 10 SURVIVAL NAHRUNGSQUELLEN IM WINTER

von und mit Reini Rossmann



#1: ZAPFEN

- Zapfen von Koniferen sind eine wertvolle Nahrungsquelle
- schnell, einfach und gefahrlos zu sammeln
- Halte Dich an Fichte und Kiefer
- 100 Gramm ca. 780 kcal



#2: KÄFERLARVEN IN PFLANZENLEICHEN

- Spalte ausgetrocknete Pflanzenleichen
- Larven von Käfern und Fliegen
- Achtung bei rohem Verzehr -> Details dazu erfährst Du im [Nahrungskurs \(hier klicken\)](#)



#3: PFAHLWURZEL DER GROSSEN KLETTE

- Uns interessiert die Wurzel der einjährigen Pflanze
- Die Pflanzenleiche der Klette zeigt uns die Jungpflanzen
- Inhaltsstoffe der Wurzel:
Inulin mit ca. 30 bis 50 kcal / 100g



#4: ROHRKOLBEN UND SCHILF

- An Gewässern besonders stehenden Wasser zu finden
- Energiereiche Wurzel mit Inulin ca. 30 bis 50 kcal / 100g
- Problem im Winter ist gefrorenen Boden. Also nur in frostfreier Zeit sinnvoll.



#5: LINDENKNOSPEN

- Knospen aller Lindenarten beinhalten Schleimstoffe
- Schleimstoffe = Kohlehydrate
- Traubenzucker der Natur



#6: RESTE VON FRÜCHTEN

- Besonders Hagebutte & gemeiner Schneeball lange im Winter
- Achtung bei Schneeball -> Aufbereitung nötig -> Details dazu erfährst Du im [Nahrungskurs \(hier klicken\)](#)



#7: BRENNESSELSAMEN BZW. NÜSSCHEN

- Uns interessieren die weiblichen Nüsschen
- Auch im Winter zu finden
- Vorteil: Wenig Aufwand im Vorbeigehen



#8: BÄRLAUCHZWIEBEL

- Der unterirdische Teil, also die Zwiebel ist auch im Winter verfügbar.
- Achtung auf Verwechslung! (Details zur Bestimmung und Unterscheidung zu Giftpflanzen lernst Du im Nahrungskurs)

#9: KARDE, LÖWENZAHN UND CO....

- Alle Kardenarten und fast alle Korbblütengewächse verwendbar. Bestimmung lernst Du im Nahrungskurs
- Interesse an den Wurzeln der einjährigen Pflanze



#10: SAMENSTÄNDE VON BREITWEGERICH, NACHTKERZE UND CO.

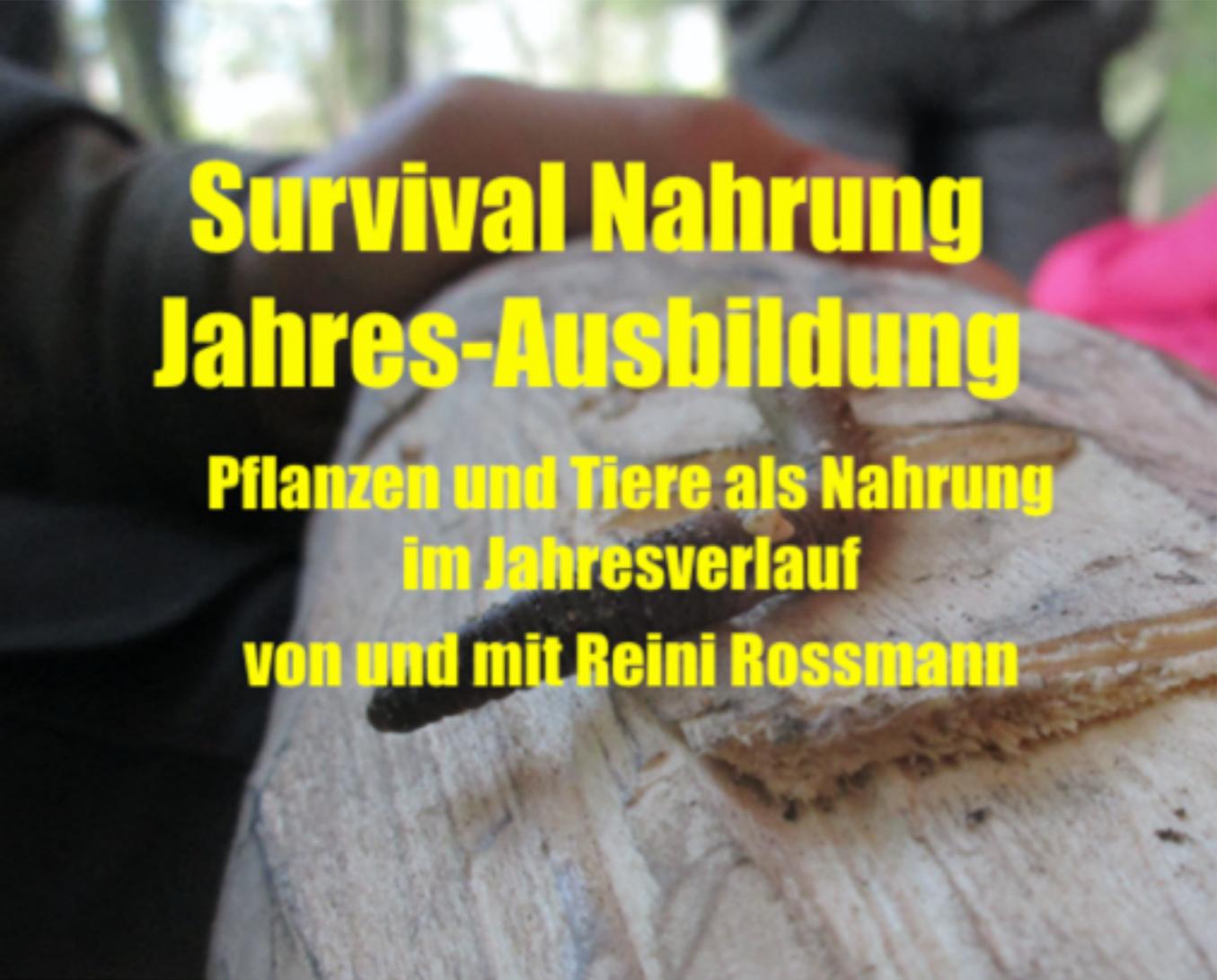
- Samen von Wegerichen, Nachtkerzen, Königskerzen, usw.
- Samen enthalten fette Öle
- Vorteil: einfach und ohne Aufwand beim Vorbeigehen



MEHR ERFAHREN

.....

- Willst Du mehr über Nahrung aus der Natur lernen willst
- Willst Du Dich so unabhängig wie möglich in der Natur ernähren können
- Lerne Pflanzen und Tiere, die Dich wirklich satt machen
- Jede Jahreszeit hat eigene Nahrungsquellen! Geh mit mir den Weg und lerne diese übers Jahr kennen.



Survival Nahrung Jahres-Ausbildung

Pflanzen und Tiere als Nahrung
im Jahresverlauf
von und mit Reini Rossmann

MEHR INFOS ZUM [NAHRUNGSKURS \(HIER KLICKEN\)](#)