

Blättersalat aus Buchen- und Hainbuchenblättern

Buchen- und Hainbuchenblätter enthalten keine Giftstoffe.

Die jungen Blätter, die nach dem Austrieb wachsen, lassen sich als Frühlingsalat essen und können mit einer Marinade deiner Wahl als Salat genossen werden.

Wirkungen der Blätter: Antibakteriell, Antioxidativ, Entzündungshemmend,
Gastroprotektiv = den Magen schützend, Kühlend

Und Inhaltsstoffe: In frischen Buchenblättern sind mehr als 0,20 % Vitamin C enthalten. Auch die getrockneten Blätter weisen Vitamin C auf.

Zudem finden sich in Buchenblättern:

Flavonoide

Leukocyanidin

Kaffeesäure

Triterpensaponine

Aminosäuren

Mineralien (Calcium, Siliziumdioxid)

und Wachse

Birkenblätter enthalten, wie die Blätter von Ahorn und Efeu sowie die Rosskastanie, Saponine, die in geringer Dosis heilsam wirken, jedoch in großer Menge giftig sind.