



Gemüsesorten, die nicht roh gegessen werden dürfen

Rhabarber
Grüne Bohnen
Kartoffeln
Grüne Tomaten
Maniok
Auberginen
Kürbisse und Zucchini (kommt drauf an, kleines Stück probieren, wenn es bitter schmeckt, weg damit!)
Spinat nur ganz frisch verwenden (Säuglinge bis zum 7. Lebensmonat gar kein Spinat, Kleinkinder nur frisch gekochten Spinat. TK ist möglich, aber das Kochwasser weggießen!)
Mangold
Pilze (Mit Ausnahme von Champignons, Austernpilzen, Shiitakepilze)
Schwarzer Holunder
Wildkräuter (Achtung: Verwechslungsgefahr mit Giftpflanzen möglich. Daher nur mit Fachleuten sammeln. Frisch geerntete Kräuter möglichst am selben Tag verarbeiten und essen.)
Blätter, Samen und Rinden von Bäumen
Tannennadeln
Obstkerne (Das Innere in Aprikosen, Bittermandeln, Kirschen und Äpfeln bildet Blausäure bei Verdauung)
Weiße, schwarze oder rote Bohnen, Sojabohnen und Kichererbsen (Gekeimte Hülsenfrüchten 3 Minuten Blanchieren)
Bambussprossen
Rote Beete (Manche sagen, sie ist roh sehr gesund, einige schreiben, sie enthalte Oxalsäure)

Giftige Blüten – nicht essbar!

Akelei	Rainfarn
Bilsenkraut	Scharfer Hahnenfuß
Christrose	Schierling
Eisenhut	Seidelbast
Goldregen	Stechapfel
Herbstzeitlose	Steinklee
Kartoffelblüte	Tollkirsche
Maiglöckchen	Tomatenblüte
Oleander	Usambara-Veilchen
Pfaffenhütchen	