

## *Piante per alimento:*

<u><i>Nome</i></u>	<u><i>Contenuto</i></u>	<u><i>Commento</i></u>
Borrago Officinalis- Boraggine	Amido, tannini, saponina, flavonoidi e minerali.	
Plantago major- Piantaggine	Acido salicilico, flavonoidi, vit C.	Darne poca
Urtica dioica-Ortica	Vit A e C, sali minerali, acetilcolina, istamina, ferro, silicio e acido tannico.	Meglio darla secca
Urtica urens-Ortica	Vit A e C, sali minerali, acetilcolina, istamina, ferro, silicio e acido tannico.	Meglio darla secca
Podagraria	Tannini, flavonoidi, resina e una sostanza che allevia i crampi.	
Hordeum vulgare	Carboidrati, proteine, sali minerali e vitamine.	
Graminacee	Carboidrati,6% di fibra,3% di proteine e approssimativamente 78% di acqua.	Quantità illimitate
Avena	Cellulosa, vitamine, sali minerali, amido, proteine, grassi e saponina.	

Borsa del pastore	Flavoglicosidi, saponina, amine, oligoelementi e colina.	
Gallium aparine	Flavonoidi, tannini, acido citrico, glicosidi.	
Trifoglio	Ricco in proteine.	Darne molto poco
Dente di leone-Tarassaco	Vit C, tannini, oligoelementi, sali minerali.	
Mais	Vitamine, oligoelementi.	La pianta, non i semi
Segale	Oligoelementi, vitamine	
Ortica bianca	Saponina, aa essenziali, tannini e flavoglicosidi	Darne poca
Centocchio	Vit C, sali minerali, elevato contenuto di saponina	
Grano	Oligoelementi, vitamine	
Malva silvestre	Flavonoidi, tannini	