

- *Berk*: jong blad in thee; in maart-april kan je wat berkensap uit de stam tappen door een *kleine* inkeping (anders “bloedt” hij dood) te maken en het vocht met een dun takje of via een slangetje te leiden zodat je het kan opvangen, na afloop dichtmaken met klei of kurk, smaakt licht zoet; berkenhaarwater helpt tegen roos en haaruitval; blad werd gebruikt om stoffen en wol geel te verven
- *Beuk*: zeer jong blad en kiemplantjes die op uitvouwen staan (nootachtige smaak) rauw; de beukenootjes in kleine hoeveelheden (bevat blauwzuur) of roosteren zodat dit verdwijnt; bij pijn aan het tandvlees, de lippen, of de kiezen kauwt men op de blaadjes; onder de boom kun je een goed schuilen bij noodweer, de dichte kroon werkt als een grote paraplu en voert de regen af via de stam, bovendien worden beuken zelden door bliksem getroffen omdat ze zeer oppervlakkig wortelen
- *Den*: de naalden bevatten veel vitamine C en kunnen gekneusd in de thee, niet te zuinig zijn anders proef je niks, jonge uitlopers en knoppen werken slijmlosmakend bij inhaleren van de stoom; geldt ook voor *Spar*; pas op: gebruikt absoluut *geen Taxus* =giftig
- *Egelantier*: ook een wilde roos, echter met geurloze bloemen en blad dat sterk naar zure appels ruikt. Blad in bad, bottels als bij Hondсроos
- *Eik*: de eikels alleen na intensieve behandeling zoals lange tijd in een rivier laten hangen om het looizuur eruit te halen, kan meel en koffie van gemaakt worden; schors werd om die reden juist gebruikt bij het looien van leer, werkt dus conserverend
- *Hondsroos*: de bloem kan in de salade en het blad kan als thee, bloemen voor de geur in bad, bottels kunnen gegeten of verwerkt worden na verwijderen van de nare haren/pitjes uit de kern. Deze haren kunnen zelfs aan het einde van de spijsvertering nog voor problemen zorgen, de Fransen noemen het kontenkrabber (gratte-cul). De naam Hondсроos komt bij de Romeinen vandaan die de struik gebruikten tegen hondsdolheid
- *Kornoelje*: de Gele heet zo vanwege de gele bloesem, de donkerrode pruimvormige vruchten zijn eetbaar en de Rode Kornoelje heet zo vanwege de rode twijgen; de vruchten van de Rode Kornoelje zijn *niet* eetbaar
- *Lijsterbes*: nog ingerolde of half ontvouwde blaadjes als snack (bitterkoekjessmaak); de bessen in kleine hoeveelheden (zijn vers laxerend) of verwerkt in jam
- *Linde*: bloemen in de thee of in bad; heel jong blad in salades, de thee werkt kalmerend en helpt bij verkoudheid; de vezels uit de bast werden gebruikt voor touw en voor sandalen
- *Meidoorn*: jong blad in salade of thee; bloesem idem; bessen zijn melig maar wel eetbaar; blad en bloembladeren werken ondersteunend bij hartklachten, bloeddrukverlagend
- *Vlier* (de gewone, *niet* de kruidvlier of de bergvlier): bloesem kan je zo eten of in een deegje gedoopt bakken (gesteelde pannenkoekjes), ook geschikt om thee van te zetten, helpt bij griep, bessen worden gebruikt als kleurstof voor stempels op eieren en vlees en om toetjes te kleuren, kan je ook als inkt gebruiken in combinatie met een veer en berkenbast om op te schrijven, bessen versterken de weerstand zodat men goed/gezond de winter in gaat; verse bladeren houden vliegen op een afstand en zijn ontstekingsremmend, ze genazen op die wijze de blindheid door oogontstekingen; die te danken waren aan stoffige wegen; zigeuners gebruikten geen vlierhout op hun vuurtjes omdat een boom die zoveel geneeskracht bezit, te kostbaar is om te verbranden
- *Walnoot*: noten zijn voedzaam en werden in de signatuurleer (de vorm geeft de werking aan) geacht goed te zijn voor de hersenen; de groen/zwarte schillen die om de noten zitten werden gebruikt om haren en wol donker bruin te verven
- *Wilg*: in wilgenschors zit salicylzuur, een soort aspirine en dat werkt koortswerend, vroeger kauwden rietsnijders op wilgentakjes en werden niet ziek, ondanks dat ze uren in het water stonden; wilgentenen kunnen gebruikt worden voor allerlei vlechtwerken