Foraging 101

safety tips

Don't forage in high traffic areas.

Avoid areas where pesticides have been sprayed.

Avoid perfectly groomed landscapes.

Never eat anything you're not 100% sure of.

Ellen Zachos ez@backyardforager.com

Foraging 101 plant list

1) *Amelanchier alnifolia*
2) *Asarum caudatum*
3) *Asclepias syriaca*
4) *Claytonia perfoliata*
5) *Cornus mas*
6) *Eleagnus umbellata*
7) *Fallopia japonica*
8) *Helianthus tuberosus*
9) *Hemerocallis fulva*
10) *Hosta* species
11) *Juniperus communis*
12) *Lindera benzoin*
13) *Malus* species
14) *Malva parviflora*
15) *Matteucia struthiopteris*
16) *Oenothera biennis*
17) *Opuntia* species
18) *Phytolacca americana*
19) *Picea* species
20) *Quercus* species
21) *Portulaca oleracea*
22) *Rhus typhina*
23) *Rosa rugosa*
24) *Sambucus candensis*
25) *Taraxacum officional*
26) *Urtica dioica*

Backyard Forager