Vollständiges Kochbuch für den bürgerlichen Tisch 81-83
Der Helfer in der Not 142
Blumenpflege im Zimmer . . 237
Unsere Nahrungsmittel und ihre Verfälschung 257-258
Israelitische Küche 627-629
Haus, Hof und Garten, deren Anlage usw. 641
Die Molkerei 642-643
Vegetarisches Kochbuch . . . 817-818
Das Einmachen der Früchte . 885-886
Fleckentilgung 1004

Miniatur-Bibliothek

1217-1218 20 Pf.

Wildwachsende Salat- und Gemüsepflanzen

Preisgekrönt auf der Weltausstellung für Buchgewerbe und Graphik Leipzig 1914

Wildwachsende Salat- und Gemüsepflanzen

Leipzig
Verlag für Kunst und Wissenschaft
Albert Otto Paul

1914-DETAILFRAGE-EIN ONLINE MUSEUM

Inhaltsverzeichnis.

Vorwort	Seite	3
Salatpflanzen	„	6
Blattgemüsepflanzen	„	17
Wurzelgemüsepflanzen	„	30
Zubereitung	„	37
Abbildungen	„	39
Namenverzeichnis	„	61

Gewohnt, von den reichen Schätzen zu leben, die uns in Friedenszeiten durch den Fleiß des Landmannes oder Gartenbebauers oder durch den Handel und Verkehr mit anderen Ländern zugeführt werden, haben wir es verlernt, die Gaben zu beachten und zu gebrauchen, die uns die fürsorgliche Mutter Natur in Gestalt vieler wildwachsender Pflanzen umsonst darbietet. In der irrtümlichen Meinung, daß etwas um so wertvoller ist, je mehr man dafür zahlen muß, glauben viele, daß diese uns mühelos in Wald und Flur für die Küche zuwachsenden Pflanzen nichts wert sind, weil sie eben nichts kosten. Und doch lassen sich aus ihnen Gerichte bereiten, die den aus unseren Kulturgewächsen hergestellten weder an Wohlgeschmack noch an Nährkraft nachstehen. Mancherlei in Massen am Wegrande wachsende Pflanzen, ausgesprochene Unkräuter, lassen sich mit geringfügigen, wenig kostenden Zutaten zu wohlschmeckenden Salaten, Gemüsen und Suppen bereiten und bilden, besonders in den ersten Frühjahrswochen, in denen wir ein großes Verlangen nach frischen, „blutreinigenden" Salaten und Gemüsen haben, eine angenehme Bereicherung

des Speisezettels — doppelt willkommen in Zeiten der Not und Teuerung, wie sie durch Kriege und Mißernten herbeigeführt werden.

Daß trotzdem viele die Mühe des Suchens scheuen, liegt zum Teil an einer gewissen Bequemlichkeit, zum Teil aber auch daran, daß viele fürchten, beim Einsammeln der genießbaren auch solche Pflanzen mitzunehmen, die giftige Eigenschaften haben. Diesen möge zum Trost dienen, daß die Möglichkeit einer daraus entstehenden Vergiftung sehr gering ist; denn die Mehrzahl der dafür in Frage kommenden Pflanzen hat einen so geringen Giftgehalt, daß er beim Kochen vernichtet wird. Zudem gibt es ein ganz sicheres Mittel, einer Vergiftungsgefahr vorzubeugen, nämlich sich die Kennzeichen der wichtigsten für uns genießbaren Pflanzen an der Hand eines guten Führers so einzuprägen, daß eine Verwechselung ausgeschlossen ist. Man ziehe auch die giftigen Pflanzen, mit denen die genießbaren verwechselt werden können, zum Vergleich heran und präge sich die unterschiedlichen Merkmale besonders ein. Alle nicht genau zu bestimmenden Pflanzen meide man. Man sammle auch für Nahrungszwecke bestimmte Gewächse nicht auf Wiesen, die mit Kunstdünger bestreut sind, weil die Pflanzen solcher Wiesen gesundheitsschädlich werden können.

Zum Einsammeln der wildwachsenden Pflanzen benutze man ein handliches Körbchen, weil sie darin am besten vor dem Zerdrücken geschützt sind. Man achte beim Einsammeln soweit wie möglich darauf, daß die Pflanzen nicht erst verlesen werden müssen. Wo das nicht gut möglich ist — wie bei Schafgarbe, Gundelrebe und Scharbockskraut, die oft so dicht stehen, daß man sie mähen könnte —, muß das Verlesen möglichst bald nach dem Pflücken geschehen, bevor die Pflanzen welken, weil sie durch das Verwelken für den Anfänger unkenntlich werden und an Geschmack verlieren. Am Rande der Landstraßen und staubigen Feldstraßen sammle man nur nach einem Regenfall.

Wer nicht in der glücklichen Lage ist, ein Garten- oder Laubengrundstück sein eigen zu nennen, um dort zu ernten, der lasse sich durch nichts abhalten, hin und wieder eine freie Stunde und einen Sonntagsausflug dazu zu benutzen, etwas von den vielen Ernährungswerten zu heben, die überall in der Natur für uns bereitgehalten werden. Neben der sich daraus ergebenden angenehmen Bereicherung des häufig knappen und einseitigen Speisezettels hat man auch den Vorteil, durch die Beschäftigung mit der Pflanzenwelt manche Stunde in angenehmer, für Geist und Körper nutzbringender Weise zu verleben.

Ein großer Teil der wildwachsenden Pflanzen kommt als Ersatz für unsere Marktgemüse und -Salate nur im Frühjahr in Frage. Doch gibt es verschiedene unter ihnen, die man auch im Sommer und Herbst, ja selbst im Winter sammeln und verwenden kann. Meist handelt es sich um Pflanzen, die schon früher als Nahrungsmittel gedient haben und in manchen Teilen unseres Vaterlandes auch noch heute gesammelt und verwendet werden. Zahlreich sind vor allem die verwendbaren Kräuter und Stauden, deren junge Blätter zur Herstellung von Salat und Gemüse geeignet sind.

1. Salatpflanzen.

Zu den bekanntesten unserer wildwachsenden Salatpflanzen gehören die verschiedenen Kressearten, besonders die Brunnen- und Bachkresse und die Winterkresse. Die **Brunnenkresse**[1]) (Nasturtium officinale, Abb. 1) findet man mit ihren gefiederten, saftigen Blät-

[1]) Die deutschen Namen der Pflanzen sind nicht in allen Gauen Deutschlands gleich. Die hier fettgedruckten sind die gebräuchlichsten für die betreffenden Pflanzen; die in Klammern stehenden deutschen Namen haben meist nur lokale Bedeutung. Zur Sicherheit sind die in der Botanik üblichen lateinischen Namen beigefügt.

tern und dem liegenden, weißlichen, hohlen Stengel zu Beginn des Frühjahrs hauptsächlich in und an Bächen und Gräben, an Quellen und auf feuchten Wiesen. Ihre kleinen weißen Blüten erscheinen vom Mai bis in den Herbst hinein. Die Fruchtschoten sind schmal und kurz. Sie wird ihrer schmackhaften Blätter wegen hier und da im großen angebaut, besonders bei Erfurt.

Zu gleicher Zeit und am gleichen Standort findet man die **Bachkresse** (Bachbunge, Bachkohl, Glümette, Liemkenkraut, Wassersalat, Veronica Beccabunga, Abb. 2), deren meist hellblaue, selten weiße Blüten vom Mai bis August erscheinen. Die Blätter sind kurz gestielt, eiförmig und am Rande etwas kerbig. Der ästige, saftige Stengel treibt in seichtem Wasser Wurzeln. Die Bachkresse wird in Frankreich in ausgedehntem Maße auf eigens dafür hergerichteten Gräben künstlich gezogen, um als beliebte Salatpflanze auf den Markt zu kommen.

Die **Winterkresse** (Bertramskraut, Barbenkraut, Wasserhederich, Barbaraea vulgaris, Abb. 3) findet man schon im Spätwinter hauptsächlich auf Wiesen und Feldrainen. Sie ist leicht an der leierförmigen Blattform, der gelben Blütentraube, die sich im Mai und Juni entwickelt, und den langen, abstehenden Fruchtschoten kenntlich.

Von den genannten Kressearten eignen sich die jungen, frischen Pflanzen wie die jungen Blätter älterer Gewächse vorzüglich zur Herstellung von Salat. Die frischen, in kaltem Wasser gesäuberten Blätter können auch, fein zerhackt, aufs Butterbrot gestrichen werden und sind wegen ihres hohen Eisengehalts in dieser Form besonders für Bleichsüchtige empfehlenswert.

Auch die jungen Pflanzen und gefiederten Blätter des **Wiesenschaumkrautes** (Wiesenkresse, Cardamine pratensis, Abb. 4) geben im Frühjahr einen wohlschmeckenden Salat, dem eine besonders gesunde, verdauungsfördernde Wirkung zugeschrieben wird. Man findet diese Pflanze mit ihren meist weißen, seltener lilafarbenen Kreuzblüten und den schmalen Fruchtschoten besonders in dem wasserdurchtränkten Boden niedrig gelegener Rasenflächen. Der aufrechte Stengel ist hohl und rund.

Eine auch weiteren Kreisen bekannte wilde Salatpflanze ist die **Rapunzel** (Rübenrapunzel, Feldsalat, Mädchensalat, Fürwitzlein, Ackerglockenblume, Campanula rapunculoides, Abb. 5), die auf Wiesen, Rainen, an Wegrändern und in Gebüschen wächst, wo sie ihre schmalglockigen, blauen Blüten vom Juni bis August zeigt. Sie kann fast den ganzen Winter hindurch gesammelt werden.

Im Mittelalter wurde sie häufig als Salat angebaut, den man aus der Wurzel mitsamt der Blattrosette bereitet.

Unter dem Namen **Rapunzelchen** oder Rapünzchen (Korn- oder Ackersalat, Fettmännchen, Feldkropf, Schafmäulchen, Valerianella olitoria, Abb. 6) ist eine handhohe Feldsalatpflanze bekannt, deren in Büscheln oder Rosetten stehenden Erstlingsblätter man im Vorfrühling auf etwas feuchtem, lehmigem Boden, Brachäckern, zwischen umgebrochenen Schollen, auf Wiesen und Kleefeldern findet. Ihre bläulich-weiße Blüte erscheint vom Mai bis zum August. Das Rapunzelchen wird auch in Gärten angebaut. Doch ist die auf Äckern wildwachsende Pflanze feiner als die im Garten gezogene. Um die spatelförmigen Blätter möglichst weich und mild zu machen, gebraucht man sie erst einen Tag nach dem Einsammeln.

Ein wahrer Schatz für den Tisch des Reichen wie des Armen ist der **Löwenzahn** (Kuh-, Sau-, Milchblume, Röhrleinkraut, Ketten-, Ringel-, Pust-, Butter-, Maiblume, Taraxacum officinale, Abb. 7), ein allbekanntes Unkraut, das vom Frühjahr bis zum Herbst in üppiger Fülle an Weg- und Feldrändern, auf Grasplätzen, hinter Hecken und Zäunen und in Gebüschen zu finden ist und zur Blütezeit (vom April bis in den

Herbst hinein) mit seinen großen, länglichen, meist buchtig gezähnten Blättern, die bald in Rosetten-, bald in Büschelform stehen, und seinen leuchtend gelben Korbblüten oft ganze Strecken bedeckt. Der Löwenzahn liefert nicht nur in den jungen Blattrieben einen erfrischenden Salat, sondern auch, zur Zeit der Blüte, ein wohlschmeckendes Blattgemüse nach Art des Spinats und ein sehr bekömmliches Wurzelgemüse. In den Lenztagen, wenn seine ersten gelbgrünen Sprossen sich der Sonne zukehren, ist die Haupterntezeit. Wer es haben kann, verwendet gern durch Zudecken gebleichte Blättchen, weil diese am zartesten und feinsten sind. Durch Einsetzen einiger Pflanzen in Kästchen kann man auch während des Winters leicht jederzeit Löwenzahnsalat gewinnen.

Ebenso weit verbreitet wie der Löwenzahn, ist der auf allen Wiesen und Triften in verschiedenen Arten zu findende **Sauerampfer** (Sauering, Süring, Sauerlumpe), dessen Verwendung als Salat wie als Gemüse — Ersatz für Spinat! — und als Gewürz zu Suppen und Gemüsen, denen die Pflanze einen pikanten Beigeschmack verleiht, vielen Hausfrauen bekannt ist.

Der **große Sauerampfer** (Wiesenampfer, Rumex acetosa, Abb. 8) wächst hauptsächlich auf Wiesen. Er kennzeichnet sich

durch seinen glatten, gefurchten, oben ästigen Stengel, der bis zu 90 Zentimeter hoch wird, und durch die pfeil- oder spießförmigen Blätter, von denen die unteren gestielt sind, die oberen direkt am Stengel sitzen. Die rötlichen Blütenrispen, die sich im Mai und Juni entwickeln, bilden die Spitze des Stengels. — Der **kleine Sauerampfer** (Rumex acetosella, Abb. 9), den man mehr auf Triften findet, erreicht nur eine Höhe von 30 Zentimeter und unterscheidet sich von der großen Art auch durch die Form seiner Blättchen. Seine Stengel und Blätter sind oft rötlich. — Der **krause Sauerampfer** (Rumex crispus, Abb. 10) übertrifft die erstgenannte Art noch an Größe, denn er wird bis zu 1 Meter hoch. Er bietet ein besonderes Kennzeichen in seinen Blättern, von denen die großen, unteren am Rande gekräuselt sind. Da er für sein Wachstum besseren Boden beansprucht, so findet man ihn meist nur auf fetten Wiesen und guten Äckern. — Eine vierte Ampferart ist der graugrüne **Schildampfer** (Rumex scutatus, Abb. 11), der niedriger bleibt als die große Art, aber breitere, ansehnlichere Blätter hat. Man findet ihn meist auf Felsen und zwischen Steingeröll. — Der Sauerampfer ist mit einer gewissen Einschränkung zu genießen, weil er durch seinen hohen Gehalt

an Kleesalz reizend und schädlich auf den Organismus wirken kann. Man verwende ihn darum hauptsächlich nur als Zugabe zu anderen, mehr fade schmeckenden Salat- und Gemüsegerichten. Beliebt ist z. B. ein Gericht, das zur Hälfte von Löwenzahn-, zur Hälfte von Sauerampferblättern bereitet ist. Die kleinen stärkehaltigen Samen des Sauerampfers können zur Mehlgewinnung dienen.

Einen schmackhaften Salat geben auch die jungen Wurzelblätter des **Hirtentäschels** (Beutelschneiderkraut, Täschel-, Säckli-, Blutkraut, Hainotterblume, Capsella Bursa pastoris, Abb. 12), ein häufiges Unkraut auf Äckern, in Gärten und an Wegen, auf trockenem und feuchtem Boden, das von einem Winter zum anderen wächst und dessen bestes Kennzeichen die taschen-herzförmigen Samenschötchen bilden.

Auch die einjährigen Wurzelblätter des **Wegwarts** oder der wilden Zichorie (Cichorium Intybus, Abb. 13), die Ähnlichkeit mit den Blättern des Löwenzahns haben, geben einen guten Salat oder ein dem Spinat ähnlich schmeckendes Gemüse. Man findet diese im Juli und August hellblau blühende Pflanze mit ihrem langen, steifen, verzweigten Stengel an Weg- und Ackerrändern, meist auf Ton- oder Lehmboden. Auch bei dieser Pflanze bleicht man die grundständigen, Rosetten bildenden Blätter durch Lichtentziehung, wodurch sie sehr zart werden. Die im Herbst ausgegrabenen Wurzeln in Sand gelegt und im Keller aufbewahrt, treiben gelbe Blätter, die einen feinen Frühlingssalat geben. Die Wurzeln der für Zichorienfabriken gebauten Art des Wegwarts ergeben, geröstet und gemahlen, die Zichorie des Handels, den bekannten Kaffeezusatz.

Wenig bekannt ist, daß der **zurückgekrümmte Mauerpfeffer** (Steinkraut, Siebenjahrskraut, Trippmadam, Zumpen, Frauenhaar, Herrgottskraut, Vögelbrot, Warzengras, Sedum reflexum, Abb. 14) einst in Gärten als Salat gezogen wurde. Die wildwachsende Pflanze gedeiht an sonnigen, trockenen Stellen, besonders in Steinbrüchen, aber auch an Waldrändern und in Kieferwäldern und entfaltet ihre kleinen, grüngelben Blüten im Juli und August. Die zurückgebogene Trugdolde richtet sich im Blühen auf. Die zarten Stengel und würstchenartigen Blätter am Fuße des Blütenstengels sind als Salat und Suppengemüse verwendbar. — Zu warnen ist vor dem Genuß des **scharfen Mauerpfeffers** (Sedum acre, Abb. 15), der überall dort aus lockerem, steinigem Boden und aus Gesteins- und Mauerspalten hervorwächst, wo eine andere Pflanze kaum noch fortkommt. Trotz seiner geringen Größe (4 bis 10 Zenti-

meter) macht er zur Blütezeit (Mai bis Juli) durch seine zahlreichen goldgelben Blüten auf sich aufmerksam. Der Genuß dieser scharf pfefferartig schmeckenden Pflanze verursacht Erbrechen.

Auch die jungen Blätter und Wurzeln verschiedener Distelarten können als Salat und Gemüse Verwendung finden. Am bekanntesten ist die vom Juni bis in den September hinein hellrot blühende **Ackerdistel** (Carduus arvensis, Abb. 16), die man besonders auf Äckern und Wiesen findet. Sie erreicht mit ihrem wiederholt verzweigten langen Stengel oft die Höhe des Getreides und ist meist schwach spinnwebartig überzogen. — Sehr häufig ist auch die gelbblühende **Gartensaudistel** (Gänsedistel, Sonchus oleraceus) anzutreffen, deren Blätter den Stengel an ihrem Grunde beiderseits mit zugespitzten Lappen umfassen, die man Öhrchen nennt. Durch ihre in der Erde senkrecht absteigende, allmählich dünner werdende Wurzel unterscheidet sie sich von der **Ackersaudistel** (Sonchus arvensis), deren Wurzelstock wagerecht im Boden fortkriecht. Auch erkennt man diese an den dicht mit dünnen Haaren besetzten Blütenstengeln. — Auf Schutthaufen, an Wegen und auf Triften begegnet man häufig der **nickenden Distel** (Bisamdistel, Carduus nutans, Abb. 17), die dort im Herbst und Winter

ihre regelmäßigen Blattrosetten ausbreitet. Im Frühjahr streckt sich der kräftige, ästige, behaarte Stengel bis zu Meterhöhe empor und trägt zahlreiche große, purpurrote, nickende Blütenköpfe, die stark nach Moschus riechen. — Von den genannten Distelarten kommen neben den jungen, grundständigen, rosettenbildenden Blättern — die man sammle, bevor die Wiesen grünen und deren Stacheln man vor der Zubereitung entfernt — auch mehr oder weniger die Wurzeln für eine Verwendung in Frage. Besonders lohnend ist die Verwendung der außen gelblichen, innen weißen, fingerstarken Wurzel der purpurrot blühenden **Eselsdistel** (Onopordon Acanthium), die man vielfach auf Schutthaufen und trockenen Wiesen findet. Ihr besonderes Kennzeichen bildet der spinnwebwollige Haarüberzug der Blätter und Stengel. Der Blütenboden mit seinen wabenförmigen Gruben — auch ein Unterscheidungsmerkmal von anderen Distelarten — kann als Ersatz für die Artischocke verwendet werden.

An ähnlichen Stellen wie unsere Kressen, auf überschwemmten Wiesen, an Bachufern usw., wächst die bekannte **Sumpfdotterblume** (Butter-, Eier-, Goldblume, Bachkappeln, Caltha palustris, Abb. 18), die mit ihren dunkelgrünen, glänzenden, nierenförmigen Blättern und den leuchtend goldgelben Blüten im April

und Mai oft weite Strecken überzieht. Leider ist ihre Verwendungsmöglichkeit nur gering, denn all ihre krautigen Teile sind giftig. Nur die jungen, noch fest geschlossenen, kugeligen Blütenknospen lassen sich verwenden, und zwar als Ersatz für echte Kapern. Um ihnen alle unnötige Schärfe zu nehmen, legt man sie bis zu zwei Tagen in starkes Salzwasser; erst danach macht man sie in Essig ein. Aber auch bei ihrer späteren Verwendung nehme man immer nur wenig. Die Wurzel der Sumpfdotterblume, die z. B. in Finnland zu Mehl verarbeitet und dem Brote zugesetzt wird, kann zu Brei gekocht und gegessen werden.

In derselben Weise wie die jungen Blütenknospen der Dotterblume lassen sich auch die des **Scharbockskrautes** (Feigwarzenkraut, Feigwurz, Jägerkraut, Sternblümlein, Ficaria verna, Abb. 19) verwenden, das im März und April auf feuchten Wiesen, in feuchten Hainen und an Bachufern, wo Buschwerk Halbschatten spendet, anzutreffen ist. Es hat glänzende, langgestielte, herzförmige Blätter und leuchtend gelbe Blüten, die sich aber durch die Zahl der Blumenblätter (8) von denen der Dotterblume unterscheiden. Ein besonderes Merkmal bilden die kleinen Knollen in den Achseln der Blätter, die als Weizenregen oder Himmelsgerste bezeichnet werden. Auch sie

sind eßbar und können wie die Blütenknospen behandelt und verwendet werden. Das Scharbockskraut wurde früher als Heilmittel bei Skorbut oder Scharbock und gegen Feigwarzen benutzt.

2. Blattgemüsepflanzen.

Von den uns wild zuwachsenden Blattgemüsen sind außer den schon unter „Salatpflanzen" angeführten (Löwenzahn, Sauerampfer, Wegwarte, Mauerpfeffer) besonders erwähnenswert: die **große Bibernelle** (Pimpernelle, Bockspetersilie, Pimpinella, magna, Abb. 20). Diese bis 1 Meter hoch werdende Pflanze mit ihrem kantig gefurchten Stengel findet man auf guten Wiesen, an Rainen und auf Triften, wo sie ihre weiß- bis rosafarbene, doldenförmige Blüte vom Juni bis zum August zeigt. Ihre Blätter sind einfach gefiedert und etwas glänzend. Die Fiederblätter sind ziemlich groß, dreieckig-eiförmig und am Rande ungleich gesägt; die unteren stehen auf kurzen Stielen, die oberen sitzen direkt auf. Man präge sich diese Merkmale gut ein, weil Verwechselungen mit ähnlich aussehenden, aber giftigen Doldengewächsen — z. B. dem gefleckten Schierling (siehe unter „Wurzelgemüsepflanzen") — möglich sind. Die jungen Blätter

der Bibernelle sind als Gemüse und Salat verwendbar.

Auf trockenen Wiesen, Rasenflächen, in lichten Laubwäldern und an Wegrändern findet man die wollig-zottige **Schafgarbe** (Feldgarbe, Tausendblatt, Achillea millefolium, Abb. 21), die mit ihren kleinen, schmutzigweißen Blütenköpfen (sie blüht vom Juni bis in den Herbst hinein), die zu ansehnlichen Trugdolden gehäuft sind, weithin sichtbar ist. Ihre langen, schmalen, vielfach geteilten, doppelt gefiederten Blätter sind in jungem, zartem Zustande als Gemüse und zu Kräutersuppen verwendbar, ferner zum Würzen anderer Speisen und fein zerhackt, als Brotbelag. Sie können fast das ganze Jahr hindurch gesammelt werden. Die Schafgarbe spielt auch in der Heilkunde eine Rolle, besonders als Tee.

Dasselbe gilt von der unter dem Namen **Gundelrebe** oder Gundermann (Erdkränzlein, Erdefeu, Donnerrebe, Glecoma hederacea, Abb. 22) bekannten Pflanze, die schon im April mit ihren zarten, blauen oder violetten Lippenblüten aus Hecken an Wegrändern hervorlugt. Sie schmiegt sich mit ihren etwa fußlangen, schwachen Stengeln anfangs dem Boden an und richtet sich gegen die Spitze hin etwas auf. Ihre nieren- und herzförmigen Blätter, die am Rande gekerbt

sind, geben ein Gemüse von angenehmem, aromatischem Geschmack und lassen sich zu Salaten und Kräutersuppen verwenden.

Ein weit verbreitetes Acker- und Gartenunkraut ist die bei uns meist nur als Futter für Stubenvögel verwendete **Vogelmiere** (Sternmiere, Arwe, Hennendarm, Mäusedarm, Gänsekraut, Vögelikraut, Stellaria media, Abb. 23). Sie breitet ihre schwachen, sehr verzweigten Stengel mit den hellgrünen, eiförmigen Blättchen am Boden aus, wo sie sich darmartig verschlingen und große, dichte Rasenflächen bilden. Ihre kleinen, weißen, sternchenförmigen Blüten sieht man oft schon im März und bis in den Spätherbst hinein. Die Vogelmiere ist besonders in Italien als Gemüse- und Salatpflanze sehr beliebt und auch zu Kräutersuppen verwendbar. — Man verwechsele die weißblühende Vogelmeere nicht mit dem sehr ähnlich aussehenden **Gauchheil** (Anagallis arvensis), den man auch in Gärten und auf Brachäckern findet und der seiner ziegelroten bis violettfarbigen Blüten wegen auch „rote Miere" genannt wird; er ist giftig.

Im April findet man in Gärten und auf Äckern auch den **Kohlreps** (Feldkohl, Lüllhederich, Brassica campestris, Abb. 24). Seine meergrünen Blätter, von denen die unteren, gestielten, leierförmig-fiederspaltig

gebildet sind und den Stengel mit herzförmigem Grund umfassen, die oberen, sitzenden, länglich-eiförmige Bildung haben, können wie Kohlgemüse verwendet werden. Seine goldgelbe Trauben bildenden Blüten erscheinen im Mai und Juni. Die Frucht bildet eine aufrechtstehende Schote.

Auch aus den im Frühjahr erscheinenden jungen Blättern und Schossen der bis 80 Zentimeter hoch werdenden **Kümmelpflanze** (Kümmich, Kämel, Kämen, Carum carvi, Abb. 25) kann man ein würziges Gemüse bereiten. Die Verwendung der Samen als Gewürz ist bekannt. Sie wächst wild auf guten Wiesen und zeigt vom Mai bis Ende Juni weiße, zusammengesetzte Blütendolden, die vor dem Aufblühen rötlich überlaufen sind, und hat eine möhrenförmige, weiße Wurzel. Der ästige Stengel ist tief gefurcht. Die Blätter sind doppelt gefiedert und die gefiederten Blättchen noch dreiteilig eingeschnitten, wodurch die Blätter ein krauses, feinlaubiges Aussehen erhalten. Diese Blattform und der bekannte kümmelartige Geruch der Samen sind die besten Unterscheidungsmerkmale von ähnlich aussehenden, aber giftigen Doldengewächsen.

Eine andere wildwachsende Gewürzpflanze aus dieser Gattung ist der **Dill** (Anethum graveolens, Abb. 26), der aber gleich dem

Kümmel auch in Gärten gezogen wird. Man erkennt ihn schon vor der Blütezeit daran, daß sich seine gefiederten Blätter in sehr feine, fast borstenförmige Zipfel auflösen. Seine zusammengesetzte Blütendolde ist gelb. Die Frucht kennzeichnet sich durch eine auf der Rückenmitte hinlaufende flügelartige Riefe, die von zwei niedrigen Leisten begleitet wird. Das Kraut dieser Pflanze sowohl wie die Blütendolde und reifen Früchte finden besonders beim Einmachen von Gurken Verwendung. Aus den jungen Blättern und Schossen kann man Gemüse bereiten.

Es gibt viele wildwachsende Gemüsepflanzen, die einen vorzüglichen Ersatz für Spinat liefern, so z. B. die **Beinwurz** (Beinwell, Symphytum officinale, Abb. 27), die auf feuchten Wiesen und an Ufern von Bächen und Gräben häufig anzutreffen ist. Sie erreicht mit ihrem verzweigten, rauhhaarigen Stengel, der innen hohl ist, fast Meterhöhe und hat große, lanzettartig geformte Blätter, die gleich dem Stengel mit stachligen Borstenhaaren besetzt sind und an diesem schrägaufwärts stehen. Die grundständigen und unteren Stengelblätter sind gestielt, die oberen sitzend, am Stengel herablaufend. Die glockenförmigen Blüten zeigen sich vom Mai bis September. Sie sind bald gelblich-weiß, bald rosa bis violett ge-

färbt oder schmutzigpurpurn. Der Hauptblütenstiel ist anfänglich spiralig eingerollt, so daß die darin befindlichen Blüten alle nach einer Seite hängen. Die Wurzel wurde früher für Heilzwecke verwendet. Die jungen Blätter werden wie Spinat, die Sprossen wie Spargel zubereitet.

Auch die gefiederten Blätter des **Wiesenknopfes** (Wiesenkolben, Rotkopf, Blutkraut, Ruhrkraut, Herrgottsbärtlein, Sanguisorba officinalis, Abb. 28), den man hier und da in einer Höhe bis 90 Zentimeter auf feuchten Wiesen findet, liefern ein gutes Spinat- und Suppengemüse. Sein besonderes Merkmal ist der vom Juni bis zum August sichtbare schwarz-rote Blütenkolben, der einen wäscheartigen Geruch ausströmt.

Einen guten Ersatz für Spinat ergeben ferner: der bis zu 1 Meter hoch werdende **Geißfuß** (Giersch, Ziegenfuß, Ferkelfuß, Gesel, Aegopodium Podagraria, Abb. 29), seiner wuchernden Wurzelschnüre wegen ein gefürchtetes Gartenunkraut, das man auch an Hecken und Gräben findet. Der hohle, dreikantige Stengel ist gefurcht. Die weiße, doldenförmige Blüte ist vom Juli bis September sichtbar. Ein besonderes Kennzeichen bilden die am Rande ungleich gesägten, dreizähligen, lanzettlich geformten Blätter, von denen die unteren lang gestielt sind. Vorsicht

vor Verwechselungen mit anderen, ähnlich aussehenden, aber giftigen Doldengewächsen!

Der **Gänsefuß** (Heinerle, guter Heinrich, Chenopodium bonus Henricus, Abb. 30), den man meist in der Nähe menschlicher Wohnungen findet, also auf Höfen, an Wegen, Straßen und auf Schutthaufen. Er erreicht eine Höhe von 60 Zentimeter. Sein besonderes Kennzeichen sind die umgekehrt gänsefußförmigen Blätter. Sein weiß-grüner Blütenstand hat die Form einer zusammengesetzten Ähre. Die ganze Pflanze ist mehlartig bestäubt und etwas klebrig.

Der **Hederich** (Haddik, Hedern, Küddik, Ackerrettich), Raphanus raphanistrum, Abb. 31), ein allbekanntes und weitverbreitetes Acker- und Gartenunkraut, das seine blaßgelbe bis weiße Blüte vom Mai bis zum Oktober zeigt. Sein besonderes Kennzeichen ist die Fruchtschote, die perlschnurartig eingeschnürt ist und bei der Reife in so viel Glieder zerfällt als Perlen vorhanden sind. Bei dem ebenfalls in großen Mengen auf Äckern zu findenden **Ackersenf** (Ackerkohl, Sinapis arvensis) fehlt dieses Kennzeichen der Schote. Er ist sonst dem Hederich sehr ähnlich und kann wie dieser verwendet werden. Seine Blüte zeigt ein reines Gelb.

Das vom Mai bis Juli ebenfalls gelb blühende **Gänsefingerkraut** (Gänseblume,

Gräusich, Gänserich, Kammkraut, Silberblatt, Hundsribbe, Potentilla Anserina, Abb. 32) liebt besonders die Nähe menschlicher Wohnungen und kommt auffällig häufig in Gänsegärten und auf Dorfangern vor. Seine schön gefiederten Blätter sind bei der einen Art unterseits, bei der anderen ober- und unterseits silberglänzend. — Auch die jungen, zarten Blätter unserer wilden **Veilchen-** und **Stiefmütterchen** geben im Frühjahr einen brauchbaren Spinatersatz.

Wenig bekannt ist es, daß auch die **große Brennessel** (Donnernessel, Züngel, Urtica dioica, Abb. 33), die man meist nur als lästige Unkrautpflanze betrachtet, ein sehr gutes Gemüse gibt, das sich mit Spinat zu messen vermag. Ihre jungen Blätter, im März oder April gepflückt, schmecken zwar nicht so weich wie die des echten Spinats, werden aber gerade aus diesem Grunde auch ihre Liebhaber finden. Von dieser Pflanze müssen die Sprossen sehr jung und zart genommen werden, weil die älteren das ihnen eigentümliche feine Aroma verlieren und hart und holzig werden. Beim Pflücken und Verlesen der Blätter ziehe man Handschuhe an; denn mit dem festen Zugreifen, wobei sie nicht brennen sollen, ist es allein nicht getan. Der herzhafte Geschmack kann durch Zusatz von Schafgarbe, Melde oder Sauerampfer

gemildert werden. Umgibt man nach der Zubereitung dieses Gemüse mit halbierten, gekochten Eiern, Scheiben von gekochtem Schinken oder Fleischersatz, dann wird hinter dem verlockend aussehenden, wohlschmeckenden Gericht niemand die mißachtete Brennessel suchen. Man findet diese Pflanze fast überall, besonders aber auf wüsten Plätzen, an Zäunen und Hecken und an Grabenrändern.

In Gärten und auf Schutt findet man häufig die **kleine Brennessel** (Urtica urens), deren junge Blätter von besonderem Wohlgeschmack sind.

Den gleichen Standort hat die **Taubnessel** (Bienensaug, Lamium, Abb. 34), die von Unkundigen oft mit der Brennessel verwechselt wird und bis zur Blütezeit (vom April ab) dieser auch sehr ähnlich ist. Aber durch die Form ihrer Blüte und durch den Umstand, daß ihr die der Brennessel eigenen Brennhaare fehlen, unterscheidet sie sich doch wesentlich von dieser. Die Taubnessel findet man in verschiedenen Arten: weiße, stengelumfassende, rote und gefleckte Taubnessel. Schmackhaft sind nur die Blätter der gefleckten Art, die der weißblühenden sehr ähnlich ist. Sie wächst in Laubwäldern und feuchten Gebüschen und hat dementsprechend große, zarte Blätter, die häufig weiß gefleckt sind. Man findet sie nur bis Ende Mai.

Die sich überall, besonders aber auf Schutthaufen breitmachende **Gartenmelde** (Melle, Atriplex hortense, Abb. 35) wird in manchen Gegenden geradezu „wilder Spinat" genannt. Die grau-grünen, glanzlosen, fast spießförmigen Blätter — von denen die untersten gezähnt, die obersten, länglich-lanzettlich geformten, meist ganzrandig sind — geben in jungem Zustande ein Gemüsepüree, das dem echten Spinat an Wohlgeschmack nicht nachsteht. Man trifft die vielfach auch angebaute Gartenmelde in verwildertem Zustande auch häufig in Dorfgärten, wo sie ihre kleinen, weiß-grünen Blüten, die ähnlich wie beim Sauerampfer eine lange, beblätterte Rispe bilden, vom Juni bis zum August zeigt. Der hohe, aufrechte Stengel ist graugrün bis rötlich. — Gleich der beschriebenen Art können noch verschiedene andere bei uns vorkommende Meldearten verwendet werden.

Auch die jungen Frühlingstriebe des **Taubenkropfes** (Hasenöhrlein, Büchsenpuffer, Bullerblume, Schaumröslein, Widerstoß, Silene vulgaris, Abb. 36) sind wie Spinat verwendbar und können auch als Salat zubereitet werden. Man findet diese Pflanze an Wegrändern, auf trockenen Wiesen und in Laubwäldern, wo sie ihre weißen Blüten vom Juni bis zum September zeigt. Der

netzartig geaderte Blütenkelch ist kropfartig aufgeblasen. Die lanzettlich geformten, scharf zugespitzten Stengelblätter sind so zu zweien angeordnet, daß sie zwei aufrechtstehenden Hasenohren gleichen.

Ein spinatartiges Gemüse gibt auch die an lichten Stellen niederer Laubwaldungen und auf Waldwiesen in einer Größe bis zu 75 Zentimeter zu findende **Waldrapunzel** (weiße Rapunzel, Teufelskralle, Herrgottsbärtchen, wilde Heimele, Phyteuma spicatum, Abb. 37), die schon in manchen Teuerungsjahren als Gemüse auf den Tisch kam. Die herzförmigen, zugespitzten Blätter zeigen häufig einen braunen Fleck. Die dicken, dichten weiß-grünlichen Blütenähren geben, vor dem Aufblühen gesammelt (Blütezeit Mai bis Juni) roh einen wohlschmeckenden Salat und können auch wie Blumenkohl zubereitet werden. Auch die jungen Grundblätter und die fleischige, rübenartige Wurzel sind als Gemüse oder Salat benutzbar.

An Waldrändern und auf Waldlichtungen findet man das zu Gruppen vereinigte, bis zu 1 Meter hoch werdende **schmalblättrige Weidenröschen** (Waldweidenröschen, Feuerkraut, wilder Oleander, Epilobium angustifolium, Abb. 38), das zur Blütezeit mit seinen purpurroten, reichblütigen Trauben weit sichtbar und auch an seinen langen, schmalen,

schotenartigen Fruchtkapseln kenntlich ist. Die weidenartig schmalen Stengelblätter können zur Spinat- und Salatbereitung verwendet werden. Die Wurzelblätter lassen sich wie Spargel zubereiten. Die gleiche Verwendung gestattet das an Gräben gesellig wachsende großblumige **zottige Weidenröschen** (Epilobium hirsutum), das eine Höhe von 1 bis $1^1/_2$ Meter erreicht. Seine trichterförmige Blumenkrone ist gleichfalls rot. Die getrockneten Blätter sind ein häufig zu Verfälschungen benutztes Teesurrogat.

Einen Ersatz für Spargel bietet uns auch der **Hopfen** (Humulus Lupulus, Abb. 39), der vielfach für Zwecke der Bierbereitung angebaut wird, aber auch wild an Hecken und Zäunen, in Erlenbrüchen und Gebüschen wächst. Infolge seiner sehr langen, dünnen Stengel ist er genötigt, überall eine Stütze zu suchen, an der er sich dann emporwindet. Man erkennt den Hopfen auch an seinen großen, drei- bis fünflappigen, beiderseits behaarten Blättern, die dem Weinblatt sehr ähnlich sind, zur Zeit der Blüte (Juni bis August) an den großen, der Erde zugeneigten, gelblichen Blütentrauben und, vom August an, an den gelblich-grünen Fruchtzapfen. Von dieser Pflanze kommen für Nahrungszwecke im April und Mai die jungen, purpurroten Schößlinge in Betracht, ehe sie die

Blätter entfalten. Diese als „Hopfenspargel" bezeichneten Sprossen geben ein sehr schmackhaftes Gemüse, das sich mit dem Spargel messen kann, und einen guten Salat.

Einen Ersatz für grüne Bohnen liefern uns die schotenartigen, grünen Fruchthülsen des **Besenginsters** (Besenstrauch, Hasenbram, Sarothamnus scoparius, Abb. 40). Man findet diesen immergrünen Strauch, der 1 bis 2 Meter hoch wird, auf Kies- und Sandfeldern und dürren Heiden, wo er seine zahlreichen großen, goldgelben Schmetterlingsblüten vom Mai bis Juli entfaltet. Auch die zahlreichen, langen, dünnen, grünen Ruten sind ein charakteristisches Merkmal dieser Pflanze, deren reife Samen zermahlen als Kaffeezusatz dienen können.

Auch auf eine größere Ausnutzung der vielfach in Gärten angebauten **Sonnenblume** (Sonnenrose, Helianthus annuus) sei hier aufmerksam gemacht; denn von dieser Pflanze können viel mehr Teile ausgenutzt werden, als es gewöhnlich geschieht. Die jungen geschälten Stengel lassen sich als Gemüse verwerten. Die jungen, kleinen Fruchtböden können in ähnlicher Weise wie Artischocken verwendet werden, und die mehl- und ölreichen Samen sind nahrhaft und wohlschmeckend. Man kann sie wie Mandeln beim Kuchenbacken benutzen, in gemahlener

Form auch zwischen anderem Mehl zum Brotbacken oder auch zur Herstellung von Breien und Grütze verwenden.

3. Wurzelgemüsepflanzen.

Als Wurzelgemüse kommt von den wildwachsenden Pflanzen u. a. in Betracht: der **Knollen- oder Rübenkerbel** (Kerbelrübe, Buschmöhre, Peperle, Chaerophyllum bulbosum, Abb. 41), eine Schirm- oder Doldenpflanze, die auch als Gewürzpflanze kultiviert wird. Sie wächst wild in feuchten Ufergebüschen und als Unkraut auf Äckern und entfaltet ihre zusammengesetzte weiße Blütendolde im Juni und Juli. Der unten steifhaarige, rotgefleckte Stengel wird bis zu 2 Meter hoch. Er ist oben glatt und bläulich bereift. Die großen Blätter sind dreifach gefiedert und haben tief fiederspaltige Blättchen mit schmalen, spitzigen, an den obersten Blättern fadendünnen Läppchen, ähnlich wie beim Kümmel. Der Knollenkerbel gehört zu den wohlschmeckendsten Wurzelgemüsen. Das Kraut dieser Pflanze gilt für giftig.

Man hüte sich vor Verwechselungen mit dem giftigen **Taumelkerbel** (Kälberkropf, Chaerophyllum temulum, Abb. 42), der im Mai an Hecken und Zäunen und in Gebüschen erscheint. Der bis 1 Meter hohe

Stengel ist behaart, kantig, unter den Knoten etwas angeschwollen und meist schmutzigrot gefleckt. Die Blätter sind zweifach gefiedert, und die Fiederblättchen haben stumpfe Läppchen, die eine kurze, stachlige Spitze tragen. Die Blüte ist gleich der des Knollenkerbels: eine zusammengesetzte Dolde. Die Früchte sind schwärzlich mit gelblichen, rundlichen Riefen.

Es sind auch Verwechselungen möglich mit dem gefleckten Schierling, dem Wasserschierling und der Hundspetersilie, alles Pflanzen, die sehr giftig sind. Dem **gefleckten Schierling** (Conium maculatum, Abb. 43) begegnet man in großen Mengen an Zäunen, Hecken, Gräben, Acker- und Wegrändern, wo er schon durch seine düstergrünen Blätter auffällt. Sein bis zu 2 Meter hoher Stengel ist im unteren Teil braunrot gefleckt (besonderes Merkmal!). Das dreifach gefiederte Blatt hat, zwischen den Fingern gerieben, einen mäuseartigen Geruch. Die Blattstiele sind hohl. — Den **Wasserschierling** (Cicuta virosa, Abb. 44) findet man an Gräben, Teichen und in Sümpfen. Er unterscheidet sich von den genannten Doldengewächsen besonders durch seine Blattform. Das Blatt ist doppelt gefiedert, die Fiederblättchen sind lineal und gesägt. Das sicherste Erkennungszeichen dieser mehr als meterhohen Pflanze

ist sein im Innern quer gefurchter Wurzelstock, der einen selleriartigen Duft ausströmt. — Die **Hundspetersilie** (Hundsgleiße, Gartengleiße, Gartenschierling, Aethusa cynapium, Abb. 45) findet man oft in Gärten, und zwar meist zwischen der echten Petersilie und dem genießbaren Kerbel. Statt des angenehmen Duftes der echten Petersilie verbreitet die Hundspetersilie einen unangenehmen, knoblauchartigen Geruch, der sich besonders beim Zerreiben der mehrfach gefiederten Blätter geltend macht. Den Beinamen „Gleiße" verdankt sie dem Umstande, daß die oben dunkelgrünen Blätter an der Unterseite stark glänzen. Zur Blütezeit wird diese Pflanze gleich dem Wasserschierling durch die schmalen Hüllblättchen charakterisiert, die sich unter den einzelnen Blütendolden ausbreiten.

Zu den bereits kultivierten Gewächsen gehört auch die meterhohe **Pastinake** (Hirschmöhre, Moorwurzel, Balsternaken, Pastinaca sativa, Abb. 46), die in früheren Zeiten sogar sehr viel angebaut, aber von der Kartoffel verdrängt wurde. Die wildwachsende Pflanze entfaltet ihre goldgelben Blütendolden vom Juli bis zum September an trockenen Stellen, in Steinbrüchen, an Zäunen und an Wegrändern, aber auch auf Wiesen und an Gräben. Ihre möhrenartige,

zuckerhaltige Wurzel ist genießbar. Auch die zarten, einfach gefiederten Blätter sind verwendbar. Sie sind oberseits meist glänzend.

Eßbar sind auch die Wurzelknollen der **Erdnuß** (Erdeichel, Ackernuß, Kälberkraut, Erkelnuß, Knollenwurz, Lathyrus tuberosus, Abb. 47), einer wickenartigen Pflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütler, die besonders auf lehmigen Äckern wächst und vom Juni bis zum August mit ihren wohlriechenden, rosenroten Blüten eine unwillkommene Zierde der Getreidefelder bildet. Ihre hellgrünen, paarigen, länglichen Blätter sind verkehrt eiförmig. Die tiefsitzenden, haselnußgroßen Knollen an dem fadenförmigen Wurzelstock müssen bisweilen förmlich ausgegraben werden. Ihrer dicken Schalen wegen müssen sie ziemlich lange kochen. Sie schmecken wie Kastanien und können auch geröstet werden.

Auch von der einjährigen, noch stengellosen Pflanze der **Nachtkerze** (Nachtröschen, gelbe oder Gartenrapunzel, Siebenschläfer, Oenothera biennis, Abb. 48) kann die spindelförmige, gelblich-weiße Wurzel wie Sellerie zu Salat oder zu einem wohlschmeckenden Gemüse bereitet werden. Man findet sie besonders auf Sandboden. Die großen, wohlriechenden, gelben Blumen in langem, ährenförmigem Blütenstand entfaltet die

zweijährige Pflanze vom Juni bis zum August. Sie öffnen sich abends und verwelken am nächsten Morgen. Die Frucht bildet eine längliche, vierkantige Kapsel. Die Blätter dieser Pflanze sind ungenießbar.

Der weiße Wurzelstock der **kriechenden Quecke** (Zwecke, Quitsch, Pädengras, Schnurgras, Triticum repens, Abb. 49), die mit ihrem weizenartigen Halm und ihren sehr langen, linealisch-lanzettlichen Blättern häufig in Gärten, auf Äckern, an Hecken und Wegen zu finden ist, wurde im Notjahr 1847 zur Mehl- und Brotbereitung verwendet, eignet sich aber besser zur Herstellung von Suppen und Brei. — Um Verwechselungen mit dem ziemlich ähnlichen, gleichfalls auf Äckern vorkommenden, giftigen **Taumellolch** (Lolium temulentum, Abb. 50) zu vermeiden, beachte man, daß bei der Quecke die abstehenden Ährchen dem Stengel die Breitseite zukehren, während bei dem Taumellolch sich die Ährchen dem wellenförmig gebogenen Stengel anschmiegen und ihm die schmale Seite zukehren. Die Blütenspelzen des Taumellolches sind meist mit einer Granne versehen, die bei denen der Quecke meist fehlt. Die Wurzel des nur einjährigen Taumellolches hat keine Ausläufer.

Als Wurzelgemüse kann man auch den Wurzelstock des **Adlerfarn** (Pteris aquilina,

Abb. 51) benutzen, der an feuchten, humusreichen Stellen des Waldes wächst. Diese Farnart ist die größte Europas und wird bis $1^1/_3$ Meter hoch. Die Wedel stehen einzeln, sind dreiteilig und doppelt gefiedert. Der Wurzelstock muß zunächst durch Aufkochen seiner Bitterkeit beraubt werden und kann dann getrocknet und zu Mehl gemahlen oder geröstet werden, wie das z. B. in Rußland geschieht.

Eine wildwachsende Pflanze mit eßbaren Knollen ist das bis 1 Meter hoch werdende **Pfeilkraut** (Hasenohr, Sagittaria sagittifolia, Abb. 52), das man häufig am Rande seichter, stehender oder langsam fließender Gewässer findet und leicht an seinen spitzen, pfeilförmigen Blättern erkennt, die über das Wasser hinausragen. Es entfaltet seine schönen, weißen, nach innen purpurnen Blüten, die jedesmal zu dreien einen Quirl bilden, im Juni und Juli. Seine unterirdischen Ausläufer sind an den Enden zu eichelförmigen Knollen angeschwollen, die sehr mehlhaltig sind und gekocht oder geröstet genossen werden können.

Auch der weißliche, knollige Wurzelstock der **Blumenbinse** (Schwanenblume, Wasserviole, Butomus umbellatus, Abb. 53), ist verwendbar. Man findet diese Pflanze vom Juli bis zum September besonders in flachen,

stehenden, sumpfigen Gewässern und erkennt sie an den langen, bandförmigen Blättern, dem bis 1,50 Meter hohen, scharf dreikantigen Stengel und den großen, weißen, rötlich schimmernden Blütendolden. In Bulgarien und Rußland wird der Wurzelstock dieser Pflanze gebraten oder zu Brot verbacken.

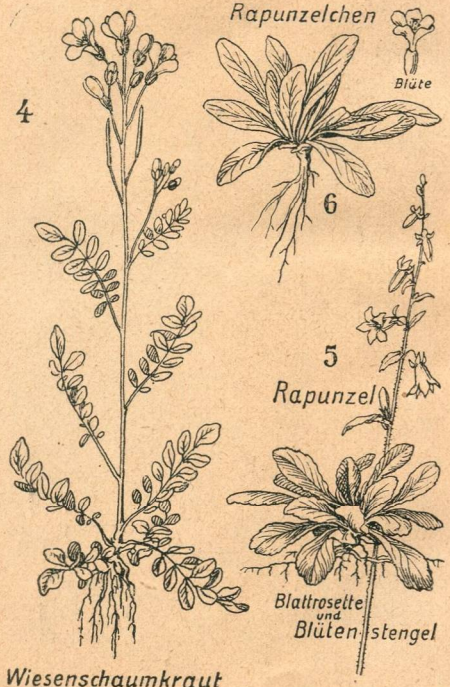
Die braunen, weiblichen Blütenstände des an sumpfigen Uferrändern oft in großen Mengen wachsenden **Rohrkolben** (Liesch- oder Mooskolben, Eßliesch, Püschen, Schmackedutschen, Typha angustifolia, Abb. 54) sind sehr bekannt. Aber wenige wissen, daß die fingerdicken, sehr stärkemehlhaltigen Wurzelstöcke, gekocht oder in Essig eingemacht, sehr gut schmecken und auch zur Mehlbereitung herangezogen werden können. Sie müssen jedoch gesammelt werden, ehe die Schäfte schießen, weil diese das in der Wurzel enthaltene Stärkemehl verbrauchen. Beim Einsammeln achte man darauf, daß die Wurzelstöcke nicht vollständig aus dem Boden herausgerissen werden, sondern lasse Teile von ihnen zurück, um das Weiterwachsen der Pflanzen zu ermöglichen und ihre Ausrottung zu verhindern. Es gibt einen breitblättrigen und einen schmalblättrigen Rohrkolben. Bei der ersten Art gehen die beiden Blütenstände ineinander über, bilden also

einen Kolben; bei der zweiten Art sind sie durch einen nackten Stengelteil voneinander getrennt, bilden also zwei Kolben.

Auch der dicke Wurzelstock der an Teich- und Bachufern vom Juni an blühenden **Kalmuspflanze** (Magenwurz, Wecheln, Acorus Calamus, Abb. 55), die mit ihren langen, schwertförmigen Blättern sofort in die Augen fällt, ist für die Küche verwendbar. Er gibt, in Scheiben geschnitten, gekocht und überzuckert, ein wohlschmeckendes Kompott.

Es sind im vorstehenden nur die bekanntesten und leicht auffindbaren Arten unserer wildwachsenden Salat- und Gemüsepflanzen genannt, die sich aber in bezug auf Geschmack und Nährkraft mit den teuren Marktgemüsen messen können. Und alle diese Pflanzen lassen sich durch geringfügige Zutaten zu angenehm schmeckenden Salaten, Suppen und Gemüsegerichten verwenden. Die **Zubereitung** als Salat ist meist der des Kopfsalats, als Gemüse gleich der des Spinats; nur müssen die Blätter dieser Pflanzen etwas länger dämpfen als dieser. Nach dem Verlesen lasse man das Kraut nicht unnötig lange im Wasser liegen, weil es sonst an Nährkraft verliert. Oft gewinnt eine Pflanze an Geschmack durch Ver-

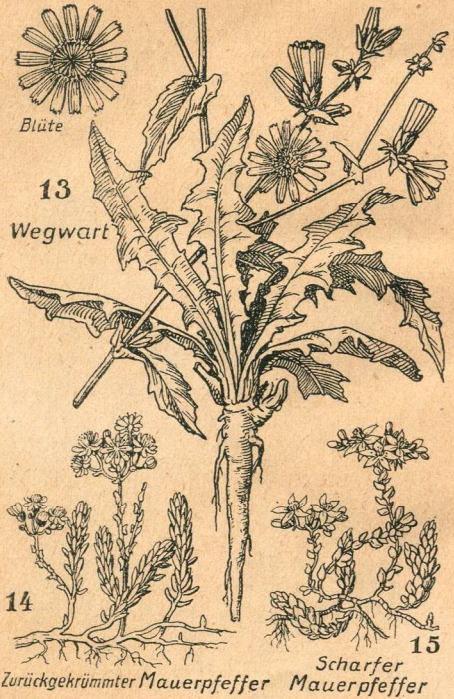
mischung mit einer anderen, z. B. die Brennessel durch Zugabe von Sauerampfer, Scharbockskraut durch Vermischung mit Hopfen, Ziegenfuß durch Beigabe von Brennessel. Beliebt ist auch ein Gemenge von Frühlingskräutern, das aus etwa je einem Drittel Brennessel, Löwenzahn und Melde oder Ziegenfuß und etwas Schafgarbe besteht. Sehr schmackhaft sind verschiedene Pflanzen auch im Eierkuchenteig oder in Klößen und Bratlingen. Wer es nicht bei einem Versuch bewenden läßt, sondern das gleiche Gericht ein paarmal wiederholt, der wird bald die ihm zusagende Bereitung herausbaben und die wildwachsenden Gemüse dann nicht mehr missen wollen. — Für die **Konservierung** für den Winter empfiehlt es sich, die Blätter in Fett halb gar zu schmoren und in einem Steintopf mit einer Fettschicht bedeckt kühl aufzubewahren.


Rapunzelchen
Blüte
4
6
5
Rapunzel
Blattrosette
und
Blütenstengel
Wiesenschaumkraut

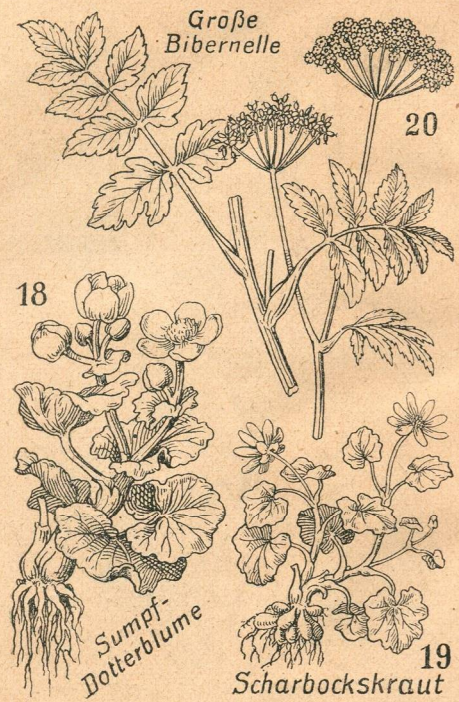
Großer Sauerampfer
8
7
Löwenzahn

Blüte
9
Kleiner Sauerampfer
10
Krauser Ampfer

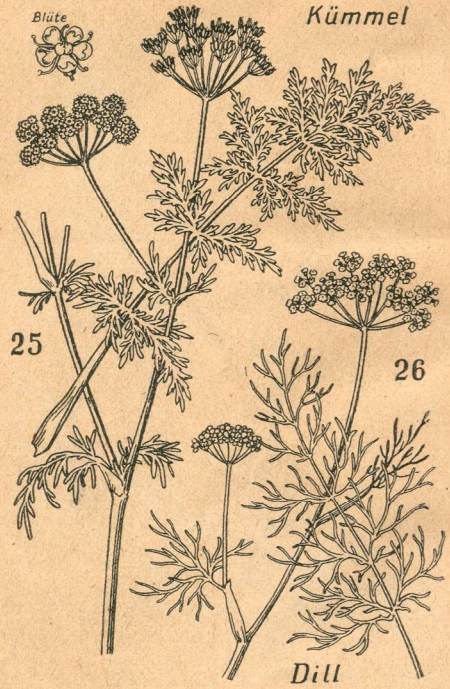
Schild-Ampfer
11
12
Hirtentäschel


Blüte
13
Wegwart
14
Zurückgekrümmter Mauerpfeffer
15
Scharfer Mauerpfeffer

16
Ackerdistel
17
nickende Distel


Große
Bibernelle
20
18
Sumpf-
Dotterblume
19
Scharbockskraut

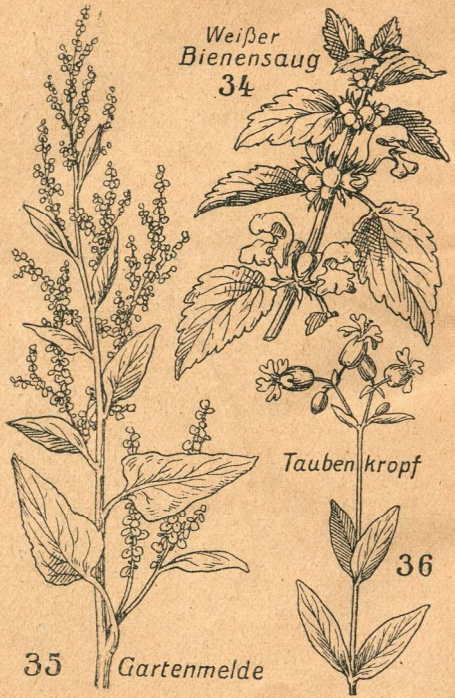
21
Schafgarbe
24
Kohlreps
Blüte
22
Gundelrebe
Blüte
23
Vogelmiere


Blüte
Kümmel
25
26
Dill

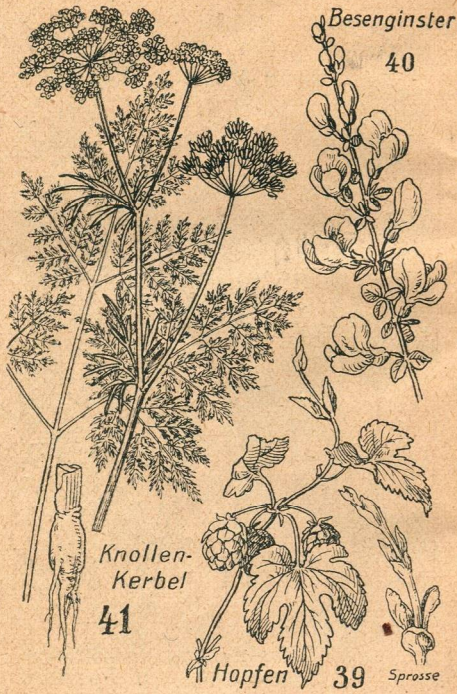
27
28
Beinwurz
Wiesenknopf

Blüte
29
Geißfuß
30
Gänsefuß
Blüte

31
Hederich
33
Große
Brennessel
32
Gänsefingerkraut


Weißer
Bienensaug
34
Taubenkropf
36
35 Gartenmelde

37
38
Blüte
Wald-
Rapunzel
Weiden-
Röschen


Besenginster
40
Knollen-
Kerbel
41
Hopfen
39
Sprosse

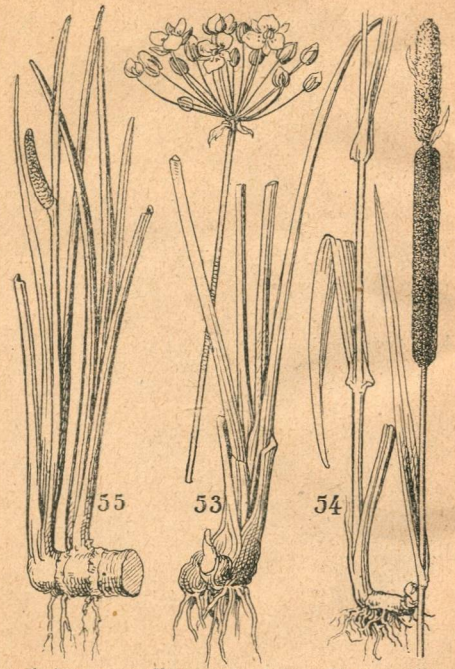
†
giftig
42
Taumel-
Kerbel
43
Gefleckter
Schierling
†
giftig

44
45
Wasser-
Schierling
†
giftig
durchschnittene
Wurzel.
†
giftig
Hunds-
Petersilie

Pastinak-
Wurzel
Pastinak
46
Wurzel
Erdnuß
47

50
48
49
Nachtkerze
Taumellolch
(giftig)
Quecke

52
Pfeilkraut
51
Blättchen
mit Frucht-
häufchen
Adlerfarn



Namensverzeichnis.

† = giftig.

Ackerdistel (Abb. 16) 14
Ackerglockenblume . 8
Ackerkohl 23
Ackernuß 33
Ackerrettich 23
Ackersalat 9
Ackersaudistel . . . 14
Ackersenf 23
Adlerfarn (Abb. 51) 34
Arwe 19
Bachbunge 7
Bachkappeln . . . 15
Bachkohl 7
Bachkresse (Abb. 2) . 7
Balsternaken . . . 32
Barbenkraut . . . 7
Beinwell 21
Beinwurz (Abb. 27) . 21
Bertramskraut . . 7
Besenginster (Abb. 40) 29
Besenstrauch . . . 29
Beutelschneiderkraut 12
Bibernelle, Große (Abb. 20) 17
Bienensaug (Abb. 34) 25
Bisamdistel 14
Blumenbinse (Abb. 53) 35
Blutkraut . . 12, 22
Bocksspetersilie . . 17
Brennessel, Große (Abb. 33) 24
—, Kleine 25
Brunnenkresse (Abb. 1) 6
Büchsenpuffer . . . 26
Bullerblume . . . 26
Buschmöhre . . . 30
Butterblume . . 9, 15
Dill (Abb. 26) . . . 20
Distel, Nickende (Abb. 17) 14
Donnernessel . . . 24
Donnerrebe . . . 18
Eierblume 15
Erdeichel 33
Erdefeu 18
Erdkränzlein . . . 18
Erdnuß (Abb. 47) . 33
Erkelnuß 33
Felsdistel 15
Eßlieseh 36
Feigwarzenkraut . 16
Feigwurz 16
Feldgarbe 18
Feldkohl 19
Feldkropf 9
Feldsalat 8
Ferkelfuß 22
Fettmännchen . . . 9
Feuerkraut 27
Frauenhaar . . . 13
Fürwitzlein 8
Gänseblume . . . 23
Gänsedistel 14
Gänsefingerkraut (Abb. 32) 23
Gänsefuß (Abb. 30) . 23
Gänsekraut 19
Gänserich 24

Gartengleiße † . . 32
Gartenmelde (Abb. 35) 26
Gartenrapunzel . . 33
Gartensaudistel . . 14
Gartenschierling † . 32
Gauchheil † . . . 19
Geißfuß (Abb. 29) . 22
Gefleckter Schierling † (Abb. 43) . . . 31
Gelbe Rapunzel . . 33
Gesel 22
Giersch 22
Glümette 7
Goldblume 15
Gränsich 24
Große Bibernelle (Abb. 20) 17
Große Brennessel (Abb. 33) 24
Großer Sauerampfer (Abb. 8) . 10
Gundelrebe (Abb. 22) 18
Gundermann . . . 18
Guter Heinrich . . 23
Haddik 23
Hainotterblume . . 12
Hasenbram . . . 29
Hasenohr 35
Hasenöhrlein . . . 26
Hederich (Abb. 31) . 23
Hedern 23
Heinerle 23
Hennendarm . . . 19
Herrgottsbärtchen . 27
Herrgottsbärtlein . 22
Herrgottskraut . . 13
Hirschmöhre . . . 32
Hirtentäschelkraut (Abb. 12) 12
Hopfen (Abb. 39) . 28
Hundsgleiße † . . 32
Hundspetersilie † (Abb. 45) 32
Hundsribbe . . . 24
Jägerkraut 16
Kälberkraut . . . 33
Kälberkropf † . . . 30
Kalmus (Abb. 55) . 37
Kämel 20
Kämen 20
Kammkraut . . . 24
Kerbelrübe . . . 30
Kettenblume . . . 9
Kleine Brennessel . 25
Kleiner Sauerampfer (Abb. 9) . 11
Knollenkerbel (Abb. 41) 30
Knollenwurz . . . 33
Kohlreps (Abb. 24) . 19
Kornsalat 9
Krauser Sauerampfer (Abb. 10) . 11
Kriechende Quecke (Abb. 49) 34
Küddik 23
Kuhblume 9
Kümmel (Abb. 25) . 20
Kümmich 20
Liemkenkraut . . . 7
Lieschkolben . . . 36
Löwenzahn (Abb. 7) 9
Lüllhederich . . . 19
Mädchensalat . . . 8
Magenwurz . . . 37
Maiblume 9
Mauerpfeffer, Scharfer (Abb. 15) . . 13
Mauerpfeffer, Zurückgekrümmter (Abb. 14) 13
Mäusedarm . . . 19
Melle 26
Milchblume . . . 9
Moorwurzel . . . 32
Mooskolben . . . 36
Nachtkerze (Abb. 48) 33
Nachtröschen . . . 33
Nickende Distel (Abb. 17) 14
Pädengras 34
Pastinak (Abb. 46) . 32
Peperle 30
Pfeilkraut (Abb. 52) 35
Pimpernelle . . . 17
Püschen 36
Pustblume 9
Quecke, Kriechende (Abb. 49) 34
Quitsch 34
Rapünzchen . . . 9
Rapunzel (Abb. 5) . 8
—, Gelbe 33
—, Weiße 27
Rapunzelchen (Abb. 6) 9
Ringelblume . . . 9
Rohrkolben (Abb. 54) 36
Röhrleinkraut . . 9
Rotkopf 22
Rübenkerbel . . . 30
Rübenrapunzel . . 8
Ruhrkraut 22
Säcklikraut . . . 12
Saublume 9
Sauerampfer, Großer (Abb. 8) . 10
—, Kleiner (Abb. 9) . 11
Sauerampfer, Krauser (Abb. 10) . 11
Sauering 10
Sauerlumpe . . . 10
Schafgarbe (Abb. 21) 18
Schafmäulchen . . 9
Scharbockskraut (Abb. 19) 16
Scharfer Mauerpfeffer (Abb. 15) . 13
Schaumröslein . . 26
Schierling, Gefleckter (Abb. 43) 31
Schildampfer (Abb 11) 11
Schmackedutschen . 36
Schmalblättriges Weidenröschen (Abb. 38) 27
Schnurgras . . . 34
Schwanenblume . 35
Siebenjahrskraut . 13
Siebenschläfer . . 33
Silberblatt . . . 24
Sonnenblume . . 29
Sonnenrose . . . 29
Steinkraut 13
Sternblümlein . . 16
Sternmiere . . . 19
Stiefmütterchen . . 24
Sumpfdotterblume (Abb. 18) 15
Süring 10
Täschelkraut . . . 12
Taubenkropf (Abb. 36) 26
Taubnessel 25
Taumelkerbel † (Abb. 42) 30

Taumelloch † (Abb. 50) 34
Tausendblatt . . . 18
Teufelskralle . . . 27
Tripmadam . . . 13
Veilchen 24
Vögelbrot 13
Vögelikraut . . . 19
Vogelm ere (Abb. 23) 19
Waldrapunzel (Abb. 37) 27
Waldweidenröschen 27
Warzengras . . . 13
Wasserhederich . . 7
Wassersalat . . . 7
Wasserschierling † (Abb. 44) 31
Wasserviole . . . 35
Wecheln 37
Wegwart (Abb. 13) . 12
Weidenröschen, Schmalblättriges (Abb. 38) 27
Weidenröschen, Zottiges 28
Weiße Rapunzel . 27
Weißer Bienensaug (Abb. 34) 25
Widerstoß 26
Wiesenampfer . . 10
Wiesenknopf (Abb. 28) 22
Wiesenkolben . . . 22
Wiesenschaumkraut (Abb. 4) 8
Wiesenkresse . . . 8
Wilde Heimele . . 27
Wilder Oleander . 27
Winterkresse (Abb. 3) 7
Zichorie 13
Ziegenfuß 22
Zumpen 13
Züngel 24
Zurückgekrümmter Mauerpfeffer (Abb. 14) 13
Zwecke 34

Buchdruckerei Gutenberg Albert Paul, Leipzig.