

Hauswirtschaftliche Plaudereien / Von Luise Bolle.

Was könnten wir nicht alles für unsere Küche draußen im Wald und Flur bei Wanderungen und — Hamsterfahrten, aber auch schon bei Spaziergängen in unserer nächsten Umgebung sammeln, wenn uns der Wert und die Ausnutzung vieler Wildpflanzen nur bekannt wäre, wenn wir vor allem aber diese Pflanzen kennen. Nur wenige von den Hausfrauen werden die verschiedenen Wildgemüse sammeln können, wenn sie nicht einen kleinen Ratgeber mit Abbildungen zu Rate ziehen, daher rate ich, sich das kleine Heftchen *Neigemüse*, das in der *Frankfurter Verlagsanstalt* Stuttgart erschienen ist und 40 Pfennige kostet, zuzulegen.

Eines ist beim Sammeln von Wildgemüse zu beachten, man darf niemals sammeln, wo man bestellte Acker und Ländereien betreten muß, daher sollten Kinder allein auch nicht zum Einsammeln von Wildgemüse fortgeschickt werden.

Es ist mir im Rahmen meiner Plauderei natürlich nicht möglich, ein vollständiges Verzeichnis aller Wildpflanzen zu geben, zumal auch die verschiedenen Wildfrüchte noch mit Berücksichtigung sein wollen, ich gebe daher nur die bekanntesten und vielfach vorkommenden mit Angabe der richtigen Sammelzeit. Gliedern möchte ich dabei die Wildpflanzen in Wildgemüse, Tee- und Gewürzpflanzen, Wildfrüchte und Pilze.

Alle Wildgemüse sammelt man bis zu der Zeit, da sich Blütenknospen zeigen, man nimmt stets nur die obersten Blätter und Stengelspitzen, während man bei manchen Wildtee-pflanzen neben diesen obersten Blättern und Stengelspitzen auch die eben aufbrechenden und aufbrechenden Blüten hinzunimmt, dies ist beispielsweise anzuraten bei Heidel-, Erd-, Brom- und Himbeer sowie bei Spitzwegerich und Pfefferminze. Nur die Blüten ohne die Blätter aber sammelt man bei Kamille, Lindenblüte und Heide.

Es eignen sich zu Gemüse und Salaten besonders:

Brennnessel, von der man während des ganzen Sommers junge Pflanzen sammeln kann (Hände durch Handschuhe schützen), die ersten im Frühjahr sind am wohlgeschmecktesten. Zu finden ist die Brennnessel besonders an Begrändern, Heiden, zwischen Schutthäufen. Man bereitet die Brennnesseln wie Spinat, Kocht auch eine wohlgeschmeckende grüne Suppe von ihr. Ein ebenso wohlgeschmeckendes Gemüse gibt der wilde Rattich, Waldmäntle heißt er im Volksmund, der an trockenen sonnigen Stellen an Wald- und Begrändern von Mai bis August zu finden ist und ebenfalls wie Spinat zubereitet wird. Sehr ähnlich sind sich zwei weitverbreitete Ackerunkräuter, der Ackerfenchel und der Heberich, beides wohlgeschmeckende Wildgemüse, von denen junge Pflanzen während des ganzen Sommers gesammelt werden können. Bis Ende Juni ist der bekannte wilde Sauerampfer, der am zweckmäßigsten unter andere Wildgemüse wie die vorbenannten gemischt wird, zu sammeln, sein herber saurer Geschmack ist für sich allein nicht beliebt, es sei denn, daß man mit guter Brühe aus Appels Suppenwürfel ihn zur Suppe Kocht, ihn dann durchstreicht und mit ausgequollener Grütze mischt, welche besonders gut mit Sauerampferbrühe schmeckt. Lichtbraun gebratene Zwiebelwürfelchen streut man beim Anrichten in die Suppe. Eine gute Zutat zu den obenangeführten Wildgemüsen liefert auch die bekannte Vogelmiere, die man während des ganzen Sommers sammeln und verbrauchen kann. Ein überaus häufiges und allbekanntes Unkraut ist der Löwenzahn, unsere Kinder nennen ihn so nach Wohnort auch Kettenblume, Kuhblume und Hundelblume, der auch wie die Vogelmiere während des ganzen Frühjahrs und Sommers zu sammeln ist. Allerdings sind nur die ganz jungen Blätter zu empfehlen, die man zudem noch unter einem Brett oder Stein am besten erst bleicht, da sie dann nicht nur zarter werden, sondern bis auf geringe Spuren die ihnen sonst innewohnende, nicht allen Jungen angenehme Bitterkeit verlieren. Am besten eignet sich der Löwenzahn für Salat, für den auch die bekannte *Bachbunze* — Ehrenpreis heißt man sie auch —, die so häufig an nassen Gräben und Wiesenbächen zu finden ist und bis Juli gesammelt werden kann, vorzugsweise verwendet wird. Das gleiche gilt von der *Brunnenkresse*, die an Quellen und Gräben wächst, sie wird bis Ende Juni zu brauchen sein; der bekannte *Brunnentresselsalat* ist allbekannt und hochbeliebt. Vergessen darf ich nicht das bekannte *Gartenunkraut*, die *Wilde*, die während des ganzen Sommers zu sammeln ist und ein sehr wohlgeschmeckendes Gemüse liefert, sie wird besonders gern mit Spinat zu gleichen Teilen gemischt oder auch mit einer säuerlichen, mit einem Ei abgezogenen Lunte vermischt und mit kleinen gerösteten Kartoffeln gereicht.

Von wildwachsenden Gewürzpflanzen nenne ich den *Beifuß*, den man vor der Blüte im Juli und August sammelt, er ist an feuchten Wiesenrändern meist zu finden, den *Feldthymian*, der an sonnigen Berglehnen wächst und von

Juni bis August gesammelt wird, den *Wiesenkümmel*, von dem man die ganzen Pflanzen vor dem Mähen der Wiesen auszieht und trocknet, wobei die reifen Samen herausfallen, und endlich den in schattigen Wäldern blühenden *Waldmeister*, dessen Sammelzeit jetzt aber vorüber ist.

Groß ist die Zahl der wildwachsenden Teepflanzen; ich nenne sie hier nur ganz kurz. Vom *Wiesendeichsel* und *Feldstiefmütterchen* nimmt man ebenso wie vom *Spitzwegerich*, der *Kamille*, *Heide* und *Pfefferminze* die jungen Blüten, ebenso sammelt man die *Lindenblüten*. Die Sammelzeit ist verschieden, für das *Wiesendeichsel* ist sie bereits vorüber, da sie vom März bis Mai dauert, für das *Feldstiefmütterchen* währt sie den ganzen Sommer, ebenso für den *Spitzwegerich*. Die *Kamille* sammelt man vom Juli bis September, die *Heide* vom August bis September, die *Pfefferminze* vom Mai bis August und die *Lindenblüten* endlich im Juni und Juli. Außer diesen Teepflanzen gebraucht man die Blätter für die Teebereitung von *Erdbeere*, *Brombeere* und *Himbeere*, deren junge Blätter während des ganzen Sommers gesammelt werden, während man Mai und Juni die jungen Blätter des *Walnussbaums* sammelt. Von der *Heidelbeere* werden die jungen Blätter bis vor der Blüte zu Tee gesammelt.

Bei der Verwertung der Wildgemüse ist im allgemeinen zu beachten, daß man sie zunächst frisch verbraucht, man nimmt von ihnen alle zarten Blätter und Stengel, wäscht sie gründlich und brüht sie kurz mit siedendem Wasser. Beim Kochen der Wildgemüse ist es ratsam, ihr Kochwasser erst zu probieren, bevor man es zur Lutenbereiung für das Wildgemüse mit benutzt, denn das Kochwasser der Wildpflanzen schmeckt oft bitter und herbe und darf stets nur in kleinen Mengen — wenn überhaupt — gebraucht werden. Bei den wilden Teepflanzen kommt nur das Trocknen in Frage, größtenteils ist dies auch bei den wildwachsenden Gewürzpflanzen der Fall. Dazu verlegt man die Pflanzen sorgsam, befreit sie von den Stielen, wäscht sie, schwenkt sie auf großem Siebe, bis keine Tropfen mehr absprühen, und legt sie dann auf Trockenhorde auf weiße Papierbogen. Man muß die Pflanzen in freier, warmer Luft — aber nicht in der Sonne — langsam trocknen, ist die Witterung ungünstig, müssen sie in der Grube oder im gelind warmen Ofen trocknen. In Weinanbaugebieten hebt man sie kühl, dunkel und trocken auf. Wildgemüse wird man wohl nur in Ausnahmefällen trocknen, man muß, soll sich das Dürren überhaupt lohnen, Klefmengen dieses arg zusammenschwindenden Grüntrautes sammeln; anzuraten ist aber ein einfaches Aufbewahren des Sauerampfers, von dem man im Winter dann gutschmeckende Suppen und Luten bereiten kann. Man wäscht den Sauerampfer, legt ihn nur mit der ihm anhaftenden Feuchtigkeit in genügend großem Kochgeschirr auf gelindes Feuer und schmort ihn langsam 15 Minuten, füllt ihn dann heiß in völlig trockene, saubere Flaschen und verkorkt diese gut. Der so aufbewahrte Sauerampfer hält sich lange gut.

Ob sich das Sammeln und Trocknen von Teepflanzen lohnt, muß ich der Entscheidung meiner Leserinnen überlassen; ich selbst sammle nur einzelne medizinische Teepflanzen, wie *Kamille*, *Lindenblüte*, *Pfefferminze* und *Fliederbüchsen* und trockne sie; den Tee für den täglichen Gebrauch liefert mir der schwarze Tee der *Firma Dettler*, *Wiesbaden*, den ich allen „Rundschau“-Leserinnen als wirklich guten Ersatz wohlgeschmecktester Art für den früher bei uns unentbehrlichen echten Tee empfehlen kann. Es würde ürgste Verschwendung eigenen Geldes als auch an Volkvermögen bedeuten, wenn wir für den Auslandstee, der doch nur ein Anreiz- und Genussmittel, nicht aber ein Nahrungsmittel ist, den unerhört hohen Preis bezahlten, in dem er jetzt steht. Ich meine, daß wir überhaupt für Kaffee und Tee nichts mehr ins Ausland an Geld geben; wir haben uns in diesen Jahren mit deutschem Kaffee-Ersatz und deutschem Tee eingelebt, man wollen wir dabei ruhig bleiben, da wir unser tägliches Geld wahrlich für andere, bessere Dinge nutzbringender ausgeben können. Wenn wir stets nur *Gersten- und Malzkaffee* haben und *Dettlers schwarzen Tee* deutscher Ernte trinken können, haben wir in dieser Beziehung keinen Grund, zu klagen. — Von einigen Wildpflanzen möchte ich hier noch kurz berichten, die nicht in unserer Küche, wohl aber in unserem Haushalt nützliche Verwendung finden; es sind dies der *Wiesensalbei*, dessen Blätter man vor dem Blühen sammelt, trocknet und fein zerreibt, um dieses Pulver als gutes Zahnpulver zu benutzen, und der *wilde Rosenarin*, dessen trockene Büschel zwischen *Bollfasen* gelegt werden, da ihr Duft die *Motten* fernhält.

Bei den Gewürzpflanzen habe ich übrigens noch eine Pflanze vergessen, den an vielen Teichen und Flüssen wildwachsenden

den *Kalmus*, dessen sehr tief im Sumpfe stehender Wurzelstock einen guten Ersatz für den echten Ingwer liefert. Der Wurzelstock wird in Stücken geschnitten und diese getrocknet, sie können fein gemahlen als *Kuchengewürz* oder gewiegt als *Fruchtgewürz* an Stelle des echten Ingwer gebraucht werden.

Alle grünen Wildpflanzen sind ebenso wie unsere angebauten Gemüse reich an Nährsalzen, es fehlen ihnen aber die Eiweißstoffe. Da wir den Gemüsen diese zur Zeit durch *Fleisch- und Fischbeigabe* nur in Ausnahmefällen zuführen können, möchte ich auf den *Hefe-Kraft-Extrakt* von *Apotheker Stöckh* in *Bernstadt i. Schlesien* hinweisen; er hat mir in meiner Küche zur Nährwerthhebung vieler Speisen schon treffliche Dienste geleistet; er soll übrigens in der *Milchnappheit* oder vielfach *Milchnot* ein Ersatz für *Milch* für die *Kinder* sein nach ärztlichem Gutachten. Man wird sich, wo dieser *Hefe-Kraft-Extrakt* nicht zu haben ist, ihn wohl am besten direkt beim Hersteller bestellen.

Ein freudvollerer, dankbarer Sammel als das der wildwachsenden Kräuter ist das Einsammeln der *Wildfrüchte*, das macht vor allem unseren Kindern viel mehr Freude. Und meint es der Sommer gut — möchte er es doch einmal in diesem schwarzen Schicksalsjahr gut mit uns meinen! —, so können wir uns *Körbchen* und *Löffchen* mit allerlei Früchten gefüllt heimtragen von unseren Wanderungen, wahre Schätze, die *Wald* und *Flur* spendeten und welche die Erzeugnisse des *Gartenbaues* in vielen Fällen an Aroma übertreffen. Wir kennen und lieben sie alle, die schönsten *Beerenfrucht*, die es gibt, die *Walderdbeere*, die köstlicher als die *Gartenerdbeere* ist, welcher der frische würzige *Waldduft* fehlt. Das gleiche gilt von der *Waldhimbeere* mit ihrem unvergleichlich schönerem und stärkerem Aroma, als dies die *Gartenfrucht* zeigt. Auch die liebliche *Schwester der Himbeere*, die *Brombeere*, zeigt nur als *Wildfrucht* den würzigen Geschmack, den die zwar viel größeren, aber nicht schöneren Früchte der amerikanischen *Gartenbrombeere* niemals ihr eigen nennen. In großen Mengen kann uns in günstigen Jahren die verbreitetste aller wildwachsenden *Beerenfrüchte*, die *Heidelbeere*, auch *Blau- oder Violette* genannt, zu wachsen und uns eine echte, große *Sammel Freude* gewähren, während die *Preißel- oder Kronsbeere* nur auf trockenem Heideboden und auf *Berggründen* in einzelnen Gegenden Deutschlands wächst, noch unbekannter und auf *moorigen* Gegenden beschränkt ist die der *Preißelbeere* ähnliche Frucht, die *Moosbeere*, die größer als die *Preißelbeere* ist und ein *graudürrig* geprenkeltes Aussehen hat. Ein *Einsammeln* der *Moosbeere* aber ist ziemlich ausgeschlossen, da sie meist an schwer zugänglichen und *morastigen* Stellen wächst.

Wild wächst auch noch der *Essigdorn*, der uns die *scharlachroten*, in *Traubenform* zusammenstehenden *Berberbeeren* oder *Berberitzen* liefert, die im *Oktober* reifen, sehr *stark säuerlich* sind, so daß aus ihnen gewonnener *Saft Zitronensaft* ersehen kann, während ihr mit genügend *Zucker* verfeinerter *Saft* erquickende und *erfrischende Getränke* liefert. Auch die *kleinen runden*, *blaubereiften* Früchte des *Schwarzdorns*, die *Schlehen* sind, wenn sie der *Frost* erst getroffen und einen Teil ihres *Stärkeinhalts* in *Zucker* umgewandelt hat, für uns *brauchbar*, die *Schlehen* lassen sich in *Essig* mit *Zucker* oder *Honig* einkochen, auch zu einer *Warme-lade* verarbeiten.

Brauchbare Waldfrüchte sind die *roten Meißelbeeren*, die man *trocknet* und *röstet* und *gemahlen* als *Kaffeeersatz* gebraucht, *vielfach* *brauchbar* sind auch die *schwarzen*, *reifen Fliederbeeren*, die einen *köstlichen Saft* geben, während man die *unreifen grünen Fliederbeeren* in *Essig* als *Kapern* einlegen kann, sie werden *vordem* *abgewellt*. Zu *erfrischendem Saft* kann man auch die *reifen Beeren* des *Bergküllunders* verwerten, die man auch zu *Mus* verkochen kann. *Vergessen* soll aber auch nicht die *Eberesche* mit ihren *gelbroten Beerenbüscheln* werden; diese *Beeren* können genau wie die *Früchte* der *angebauten süßen Eberesche* im *Haushalt* verwendet werden, wenn man diese *Früchte* nur *erst entbittert*. Um dies zu erreichen, muß man die *wilden Ebereschen* oder *Bogelbeeren* 24 *Stunden* in *kaltem Wasser* legen, sie noch *roh* *danach durchstreichen* und mit dem *gleichen Gewicht* *vorher weidgekochten*, *durchgetriebenen Kürbisstücken* *mischen*, mit *Zucker* *süßen* und zu *Mus* *einkochen*. *Außerdem* *aber* *geben* die *Bogelbeeren* *noch* *einen guten Kaffeeersatz*. Um diesen *herzustellen*, muß man die *Beeren* *sauber waschen*, *abtrocknen* und auf *Horde*, *Schüsseln*, *Blechen* im *warmen Ofen* *trocknen*, *danach* *werden* *sie geröstet* und im *luftdicht schließenden Büchsen* *trocken* *aufbewahrt*. Man *wäscht* *sie* *später* *wie Kaffee* und *bereitet* *sie* *wie diesen*, *nur* *ist* *es* *besser*, *wenn* *man* *den* *danon* *hergestellten Kaffee* *einigemale* *aufkochen* *läßt*.

Als *Kaffee* *lassen* *sich* *auch* *die Früchte* *der Eiche*, die *Eicheln* *verwenden*. Man *schält* *die Eicheln*, *schnet* *sie* *in*