

## Frühlings-, Gewürz- und Küchenkräuter. Wildgemüse.

Den wild wachsenden Kräutern wohnt eine viel größere Heilkraft inne als den angebauten Gemüsen, die in Gärten oder auf Feldern gezogen werden, deren Boden meist durch tierischen Dünger verunreinigt ist.

Küchenkräuter geben den Speisen ein feines Aroma und erhöhen ihre Bekömmlichkeit.

Man kann die verschiedensten Salate herstellen, indem man sie immer mit anderen fein gehackten Gewürz- oder Küchenkräutern bestreut. Besonders heilsam und gärungshemmend wirken Dill, Salbei, Pfefferminz, Majoran, Satran und Wermut.

Fein geschnittene rohe Kräuter werden den gekochten Speisen erst in fertigem Zustand beigefügt. Man läßt sie darin bloß warm werden, aber nicht mitkochen.

Kräuter können auch zu Absud verwendet werden, indem man sie — eventuell mit frischen Gemüseabfällen zusammen — in reichlich Wasser auskocht und die Brühe zu Suppen oder Soßen verwendet.

**Bärlauch**, wie Spinat zuzubereiten.

**Beifuß**, eine dem Wermut verwandte, wild wachsende Gewürzpflanze.

**Bertram**.

**Bohnenkraut** oder Saturei, als Würze besonders zu grünen Bohnen (Fisolen).

**Brennessel**, außerordentlich wertvoll, als Tee oder Gemüse zu verwenden, besonders bei Lungenleiden oder Blutarmut.

**Brennesselgemüse**. a) Zarte fein geschnittene Brennesselblätter mit Zwiebel in Oel dämpfen, in fertigem Zustand eventuell ein rohes Eigelb darangeben.

b) Brennessel und Spinat gemischt ebenso zubereiten.

c) Brennessel und Sauerampfer, zu gleichen Teilen gemischt, fein geschnitten mit Zwiebel in Oel dämpfen und vor dem Anrichten Obers dazu geben.

**Brunnenkresse**, blut- und leberreinigend, magenstärkend, besonders zu empfehlen bei Skrofulose, Menstruationsstörungen und gegen Verschleimung.

**Dill** wirkt magenstärkend und blähunglösend.

**Estragon**.

**Feld-, Rapunzel- oder Vogersalat**, eine Baldrianart.

**Gänseblümchenblätter**, fein geschnitten als Salat.

**Gundelrebe** zu Salat oder für Suppen oder Soßen zu verwenden.

**Hopfensprossen**, die Spitzen von wildem Hopfen, etwa spannenlang, in Oel dämpfen; schmecken ähnlich wie Spargel.

**Kapuzinerkresse**, sowohl Blüten als Blätter sind zu Salat zu verwenden.

**Kerbel** für Suppen, Soßen und zu Salaten.

**Löwenzahn** (Blätter vor der Blütezeit), ausgezeichnetes Heilkraut für Magen, Leber und Darm, hat besonders reinigende Wirkung bei allen Blutkrankheiten wie Skrofulose und Krebs, dient zur Regelung des Stoffwechsels.

**Löwenzahnsalat**. Blätter fein schneiden und mit fein gehackter Zwiebel und Salatsoß anmachen, eventuell mit einem roh geschlagenen Ei (152) oder Mayonnaise (197) auf Salatblättern anrichten.

**Melde**, wie Spinat zuzubereiten.

**Petersilie** hat heilsame Wirkung bei träger Niere.

**Salbei**, siehe „Heiltees“ S. 19.

**Sauerampfer**, blutreinigend, gegen Krebs und Skrofeln.

**Sauerampfersalat**. I. Ebenso wie Löwenzahnsalat.

II. Sauerampferblätter, ebensoviel Zichorien- oder Endivienblätter, die gleiche Menge grüne Petersilie fein hacken und mit geriebenen Pignoli gut mischen.

**Sauerampfersuppe.** Zwiebel und Sauerampfer werden fein geschnitten in Butter oder Oel gedämpft, gebräuntes Mehl hinzugefügt, gesalzen und mit Wasser aufgegossen. Eventuell vor dem Anrichten etwas Milch oder Obers dazugeben.

**Schafgarbe,** siehe „Heiltees“ S. 19.

**Schnittlauch.**

**Senfblätter.** Kann man selbst aus Senfkörnern ziehen. Zu Salaten zu verwenden.

**Spitzwegerich,** blutreinigend und schleimlösend. Als Tee, Saft und zu Suppen oder Gemüsen zu verwenden.

**Spitzwegerichsaft.** Blätter waschen, schneiden und den ausgepreßten Saft mit Honig zu gleichen Teilen 20 Minuten kochen. Vortreffliches Lösungsmittel bei Krankheiten der Atmungsorgane. — Spitzwegerichblätter zerquetscht, äußerlich auf Wunden, Geschwüren und Insektenstichen anzuwenden.

**Thymian,** blutreinigend, schleimlösend, wurmföndlich.

**Wurzelsalat mit Kräutern.** Karotten und Petersilienwurzel oder Pastinaken reiben, mit fein gehacktem Petersilien- oder Selleriegrün, Löwenzahn, Zichorie oder Brunnenkresse mischen, mit Salatsoß anmachen und geriebene Erdnüsse daruntermengen oder darüberstreuen.

**Kräuterspeise.** Beliebige Kräuter — wie Kerbelkraut, Petersilie, Sellerieblätter, Estragon oder Thymian und Schnittlauch oder Zwiebelröhrchen — mit Rhabarber- oder Gurkensaft und geriebenen Erdnüssen oder Pignoli mischen, kurz ziehen lassen und vor dem Auftragen eventuell etwas Oel dazugeben.

**Kräutersuppe.** Beliebige Mischungen von Kräutern wie Nr. 204 zubereiten. Auch Brennessel, Veilchen-