

## Wildwachsendes Gemüse.

Pflanzennahrung umsonst und überall.

Die „guten Kräuter“, die Krankheit und Tod entgegenarbeiten, sind wie Freunde, an die man sich erinnert, wenn man in Nöten ist. Der kundige M. Höfler hat darauf hingewiesen, daß Ampfer, Hollar, der Gute Heinrich u. s. w. Pflanzen sind, die seit uralter deutscher Zeit gleichermaßen als Speise wie als Heilmittel geschätzt wurden. Die im doppelten Sinne „gesunden“ Kräuter wurden besonders gern zu diätetischen Frühlingssalaten genommen, wie wenn sie, bevor Garten und Feld tragen, den Menschen durch Pflanzenkost aufzufrischen und kräftigen, das Blut „reinen“ sollten. Und gerade aus dieser Gruppe der Frühlingssalaten aus freier Flur ist eine Anzahl allgemein wild verbreiteter Arten hervorzuheben, die jetzt, wo zu der Drangsal des Krieges wirtschaftliche Sorgen kommen, insbesondere als Gemüse dringende Beachtung verdienen.

### Sauerampfer.

Der Sauerampfer (*Rumex acetosa*) mit pfeil- oder spießlanzettförmigen Blättern, überall wild auf Wiesen, kurzweg Ampfer genannt, und der kleine Sauerampfer (*Rumex acetosella*), der in Kleefeldern, auf Ausschüttungen u. s. w. als Unkraut vorkommt, geben ein bekömmliches, im Uebermaß genossen (wegen der Oxalsäure) allerdings Durchfall erregendes Gemüse. Bei den alten Griechen und Römern waren Ampferarten als Speise sehr geschätzt, heute ist ihre Verwendung als Nahrungsmittel bei uns und in Deutschland, wenn man etwa von der in einigen Gegenden Norddeutschlands besonders als Lenzgericht sehr geschätzten Sauerampfersuppe abliest, fast ganz vergessen. Eine Erinnerung an die einstige Kultur, die namentlich in den die römischen Ueberlieferungen fortsetzenden Klöstern gepflegt wurde, findet sich noch in Graubünden, wo der Ampfer zur Herstellung eines sauerkrautähnlichen Viehfutters dient. Das Ampferbrot von Pilsen war aus zerstampften Blättern bereitet.

Den Lappländern ist der Sauerampfer für den Wintervorrat unentbehrlich. Zu diesem Zwecke werden die Sauerampferblätter in sehr wenig Wasser gekocht

und umgerührt, bis sie zu einem Brei geworden sind. Diesen vermischt man mit Milch und fällt ihn in Fässer, die in Erdgruben, welche man mit Birkenrinden oder Ziegeln ausgelegt hat, aufbewahrt werden, um sie vor den Ratten und Mäusen zu schützen. Dieses Sauerampferpräparat besitzt nach Linné einen von der frischen Pflanze ganz verschiedenen, sehr angenehmen, sauren Geschmack. Als sehr wohlschmeckend gilt Spinat mit Sauerampfer gemischt; nachdem beide für sich allein abgekocht, ausgedrückt und gehackt worden sind, werden sie zusammengetan und mit etwas heller Mehleinbrenn, Brühe, geriebenen Semmeln, Salz und Pfeffer eine halbe Stunde gehörig durchgedünstet.

### Die Nessel in der Küche.

Der alte deutsche Botaniker Hieronymus Bock, der von 1498 bis 1554 lebte, bespricht die edle Nessel als das zarteste und reinste Kraut unter der Sonne vor allen anderen Kräutern. Unserem Bewußtsein ist die Nessel das eigenlichste mit Füßen getretene, verachtete Unkraut. Die Menge ist nämlich nicht darüber unterrichtet, daß die „gemeine“ Nessel (*Urtica dioica*) in ihren Stengeln eine feine wertvolle Gespinnstfaser enthält, die zu den berühmten Nesselgeweben, insbesondere den Nesselhemden und Nesseltüchern von früher diente und noch von der modernen Textilindustrie benötigt wird. Noch merkwürdiger klingt, daß die jungen Nesselblätter ein gutes Gemüse darbieten, das überall zu finden ist und immer bereitsteht. Schon 1777 wird der Nessel nachgerühmt, daß sie im Frühling nicht nur ein gesundes, weiches und nahrhaftes Futter für das Vieh, sondern auch als Zugemüse gekocht oder als Salat angemacht eine angenehme und heilsame Speise dem Menschen gibt. Andere finden, daß die jungen Nesselblätter ein recht schmackhaftes, dem Grünkohl ähnelndes Gemüse abgeben und weit verdaulicher als die es sind. Ja sie stellen das Nesselgemüse dem Spinat gleich und behaupten mit Recht, daß seine Spottbilligkeit jede Konkurrenz aus dem Felde schlägt. Fraglos können die wüchsigsten Stellen, Schutzplätze u. s. w. wenigstens durch Nesseln irgendwie nutzbar gemacht werden. Das allerbilligste aller Gemüse ist dann stets zur Hand. Man verkocht einfach die jungen drei bis fünf Zentimeter-Triebe und brennt sie ein — ganz wie Spinat.

Im Kriegsfrühling 1915 war in der „Linger Tagespost“ wörtlich von unserer Nessel zu lesen: „Gerade diese Pflanze, die überall zu finden ist, liefert den besten Spinat. Ich und meine Angehörigen essen seit vielen Jahren nur Brennesselspinat, der uns weit besser schmeckt als jeder andere Spinat. Pfarrer Kneipp schreibt in seinem Buche „Meine Wasserkur“, daß der Brennesselspinat nicht bloß ein Nähr-, sondern auch ein Gesundheitsmittel ist, das Brust, Lunge, den Magen und das Blut reinigt. Nachdem dieser Spinat so nobel ist, so gehe ich auch mit der Brennessel nobel um; ich ziehe nämlich zum Pflücken der Blätter Glatthandschuhe an, beim Waschen der Blätter benütze