

Wildwüchsiges Gemüse.

Der feigwurzelige Sahnensuß (Ranunculus Ficaria), auch Scharbothskraut, Feigwurz genannt, im ersten Frühjahr mit den freundlichen gelben Blüten aus allen Gehölzen und Auen grüßend, gibt in seinen jungen glänzenden Blättern einen ganz guten Gemüsesalat. Später ist die scharf und giftig werdende Pflanze zu meiden. Die stärkeren Wurzeln werden zeitweise von Blatzegen in Menge zusammengepflückt, was zur Zabel von Weizen-, Getreide- oder Kartoffelregen Anlaß gegeben, auch zur Bezeichnung „Erdgerste“ (Oesterreich) geführt hat.

Kresse.

Die Brunnenkresse (Nasturtium officinale), die bei Erfurt in großartigem Maßstab gebaut wird, ist überall an quelligen Orten und Bächen wild vorkommend, mit ihren unpaarig gefiederten Blättern eine willkommene Gemüseart. Im Naturzustand zieht die Brunnenkresse reines, helles Wasser trübem vor. Der Kressensamen keimt sehr schnell; dies hat in dem bekannten, von Schubert vertonten Gedicht: „Ich schnitt es gern in alle Rinden ein“ seine poetische Umschreibung gefunden:

Ich läß es gern in jedes frische Beet
Mit Kressensamen, der es schnell verrät.

* * *

Der Nährwert des Gemüses.

Allerdings — überschätzen darf man den Nährwert des Gemüses nicht, ob es nun wild wachsendes oder in Feld und Garten gezogener ist. Nach den zutreffenden Ausführungen von F. B. Ahrens sind die Gemüse jeder Art mehr zu den Genuss- und Reizmitteln als zu den eigentlichen Nahrungsmitteln zu zählen, aber ihre ausgiebige Verwendung ist erwünscht, weil sie ein angenehmes Sättigungsgefühl erzeugen, indem sie durch ihre Quantität den Magen ausfüllen und Verstopfungen, die bei reiner Fleischernährung auftreten, entgegenwirken.

—10—

ich den Kochlöffel, so schüge ich mich vor dem Brennen; die Nesselblätter werden hernach gerade so behandelt wie der gewöhnliche Spinat. Da jetzt die Zeit kommt, wo die Brennessel wächst, so wolle ein Versuch mit dieser Zuspeise gemacht werden; ich bin dessen sicher, daß diese Art von Spinat gewiß gut schmecken wird. Also probieren!“ Etwas, was man sich in den Tagen, da auf dem Wiener Markte ein Kilo Spinat 1 Krone 60 Heller kostet, nicht zweimal sagen lassen sollte.

Nach Art der zu Johanni (24. Juni) insbesondere bei den österreichischen Holzauern und Waldarbeitern, die der Speise ihre Kraft und Widerstandsfähigkeit zuschreiben, bereitete Holunderstraube*) wird auch eine Brennesselstraube hergerichtet. Die Blätter werden frisch abgeschnitten, mit einem nassen Tuche abgewischt und in Pfannkuchenteig oder Brandteig mit Butter oder Rindschmalz gebacken. Die Säure zieht dabei in den Teig, das Blatt und die Stachelhaare werden weich. Das Gebäck soll köstlich schmecken, aber es muß frisch „von der Pfanne weg“ gegessen werden, weil es sonst rasch zäh wird.

Auch eine sehr bekömmliche Nessel-suppe wird gelobt. Man nehme vier Tassen junger Nesselblätter, wasche sie sauber, koche sie in leicht gesalzenem Wasser weich und tropfe sie dann auf einem Sieb ab. Ferner werden vier Schöffel voll Mehl gelblich geröstet, die Brennesseln leicht ausgedrückt, dazugerührt und unter Umrühren acht Tassen Wasser dazugefüllt. Nun läßt man das Ganze tüchtig durchkochen, treibt die Suppe durch ein Sieb, macht sie mit Ei feimig und richtet sie über gerösteten Brot- oder Semmelstücken an. In der richtigen Oster-suppe mit „neunerlei Kraut“ durfte die Nessel nicht fehlen.

Korbblütler und Ranunkeln.

Löwenzahn (Leontodon Taraxacum). Die jungen Blätter dieser allbekanntesten Pflanze sind roh und gekocht als Gemüse verwendbar. Das Wiesenkraut kann ohne Weiteres für die Küche gesammelt werden; besser wird es durch Gartenpflege im Geschmack. Hierbei werden die austreibenden Pflanzen mit lockerer Erde oder mit (warmem) Pferdedünger bedeckt, um sie bleich zu erhalten. Der Löwenzahn-salat, der von den italienischen Arbeitern viel gebraucht wird, darf nur mit Essig und Öl, etwas Salz und Pfeffer angerichtet werden; jede Salat-unke verdeckt seinen pikanten Geschmack. Eine kleine Zugabe von Senf ist jedoch erlaubt. Das Auslesen und Waschen der zarten Blätter geschieht sorgfältig, wobei die harten, grün gebliebenen Spigen zu entfernen sind. Ein Mischen oder Garnieren mit anderen Salaten ist bei dem eigentümlichen feinen Geschmack des Löwenzahns nicht ratsam. Löwenzahn-salat ist auch auf dem Wiener Markte zu finden; in den romanischen Ländern ist er sehr beliebt.

Die Zichorie oder Wegwarte (Cichorium Intybus), deren Wurzeln ein so wichtiges Kaffeeurrogat bilden, war früher als Gemüse sehr beliebt und ist neuerdings als „Brüsseler Salat“ wieder in die Küche gekommen.

Wiesenbocksbart (Tragopogon pratensis). Die jungen Blätter roh und gekocht als Gemüse. Auch „Salsifi“ genannt.

Rapunzel-salat, von dem auf grasigen Abhängen, Wegen, Ufern wild vorkommenden, auch kultivierten Rapunzchen (Valerianella olitoria). „Böger-salat“ in Oesterreich, da auch gutes Futter für die Stubenvögel.

*) Das letzte von den Teiggerichten, die die alten Deutschen mit siebenerlei Kräutern zu backen pflegten!