

Frühgemüse.

Auf die vermehrte Verwendung von Grünkost zur menschlichen Ernährung muß immer wieder hingewiesen werden, da das Gemüse infolge seines starken Eiweißgehaltes den Fleischgenuß vorzüglich ersetzen kann.

Darum muß mit allen Mitteln dafür gesorgt werden, daß in dem kommenden Frühjahr der Anbau von Frühgemüse sowie von Gemüse überhaupt besonders gepflegt und in möglichst großem Umfange ausgemüht wird und daß auch den wildwachsenden Gemüsen, die uns Wald und Flur freiwillig liefern, mehr Beachtung geschenkt wird.

In Deutschland herrscht gegenüber manchen anderen Ländern die Fleischnahrung immer noch vor. Es wird viel zu viel Fleisch gegessen und die Gemüsekost vernachlässigt. Dagegen finden in Frankreich gezogene und wilde Gemüse weit aus größere Verwendung. So ist man in Frankreich besonders die jungen Blattrosetten des Löwenzahns, im Volksmund Butterblume genannt, der in ungeheuren Mengen in Deutschland wächst und den man bei uns nur als ein sehr kräftiges und gern genommenes Futter für Kaninchen und Ziegen kennt. Die jungen Blattrosetten sind aber für die menschliche Nahrung ebenfalls geeignet und geben einen besonders kräftigen, wohlschmeckenden und belohnlichen Salat.

Ein Frühjahrgemüse, das in einzelnen Gegenden sehr häufig vorkommt, in anderen wieder weniger zahlreich, sind die jungen Blätter des Knöterich, die in manchen Gegenden Hasenohr heißen. Sie kommen besonders auf nassen Wiesen vor und man kann von solchen Wiesen große Körbe eines angenehmen Frühjahrgemüses, wie von einem Spinatbeet, stechen. Sticht man dieses Gemüse im zeitigen

Frühjahr, selbst in großen Mengen, so wird der Wert der Heuernte nicht im geringsten beeinträchtigt, da die Wiese sehr schnell wieder auswächst.

Ein weiteres Frühgemüse, das vielfach von Kindern gern gesucht wird, ist der Ampfer, auch Sauerampfer, oder im Volksmunde Sauerlump genannt. Seine saftigen Blattbüschel geben gekocht und mit wenig Zucker versetzt ungemein wohlschmeckende Suppen und Gemüse, die dem Geschmack des Rhabarbers gleichkommen. Auch die jungen Blätter der Schafgarbe können dem Schnittlauch ähnlich verwendet und als Zutat zu Brotschnitten genossen werden, obwohl ihr Geschmack nicht allen Zungen zusagen wird.

Ein sehr wohlschmeckendes Gemüse bietet auch der überall wildwachsende Hopfen. Die jungen Hopfenspitzen werden gepflückt, schmecken sehr milde, nicht bitter wie der alte Hopfen, und können von einer Pflanze mehrmals geerntet werden, da sie wie der Spargel immer wieder nachwachsen.

So bietet uns Wald und Flur eine Menge eiweißhaltiger Gemüse, die, den Kartoffeln beigegeben, deren Einseitigkeit unterbrechen und die Kartoffelnahrung wertvoller und für den menschlichen Körper ergiebiger machen. Es wäre sicherlich zu empfehlen, daß über die wildwachsenden Gemüse durch kundige Leute größere Kenntnis verbreitet würde, da ihre Reichhaltigkeit und Vielseitigkeit sowohl für die Ernährung überhaupt, als auch für die Art der Ernährung von nicht zu unterschätzender Bedeutung ist.

Mit dem Anbau von Frühgemüsen, besonders von Spinat, Kapuzeln, Kervel und den Vorbereitungen für den Anbau von Erbsen, Kohlrabi und allen Kohlsorten muß aber sofort begonnen und selbst das kleinste, bisher unbenuzte Stückerde in den Dienst dieser Aufgabe gestellt werden. Frühgemüse wie alle Sorten Gemüse überhaupt können uns die Lebenshaltung wesentlich verbilligen und die Fleischnahrung ersetzen. Deshalb muß für Ausbreitung des Anbaues und für Verbreitung der Kenntnisse und des Verständnisses wildwachsender Gemüse gesorgt werden.