**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 26 (1916)

Heft: 5

Artikel: Selbstgesuchte Nahrungs- und Genussmittel in Feld und Wald

**Autor:** Thränhardt

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038073

## Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

## **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

## Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 04.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

deren weiteren Berbreitung gern beitragen, ohne auf deren Inhalt in Einzelheiten näher einzugehen, obschon vielleicht der eine und an dere Punkt darüber zu kritischen Randglossen einladen würde.

Wir möchten wünschen, daß recht viele zu der Einsicht kämen, daß eine Salvarsangesahr wirklich besteht und rusen deshalb denen, die es angeht, zu: Videant consules, ne quid detrimenti respublica capitat: Hüter des Volkswohls, haltet die Augen offen!

(Aneippblätter.)



## Selbstgesuchte Nahrungs= und Genusmittel in Feld und Wald.

Bon Dr. Thränhardt in Freiburg i. Br.

ally steriorand. - Hanner ally exclusionly

(Nachdruck verboten.)

Unschätzbar sind die Reichtumer, welche die gutige Mutter Natur in jedem Sahre von neuem aus ber Erbe für uns hervorwachsen lägt. Burgeln, Blätter, Blüten und Früchte bieten sich uns vielfach als wertvolle Nahrung bar ober als ichmachafte Burgen zur befferen Bekommlichkeit unserer Speisen und Getrante. In früheren Beiten, von unferen Boreltern, wurden diese gesunden Naturgaben boch ge= ichatt und gern benutt. Aber wir mit unfern vielfach übertrieben verfeinerten Geschmacksansprüchen haben das gute und viel gesundere Einfache fast gang vergessen. Daber ift es wohl angebracht, namentlich in so teueren Beiten, mal wieder hinzuweisen auf die vielen höchst gesunden und bekömmlichen Nahrungsund Genugmittel, die Jeder fich felbst suchen fann draugen in Feld und Flur, im Bald und Wiese.

Gleich in den ersten Tagen des Lenzes er-

scheinen überall die gezähnten Blättchen des Löwenzahn. Sie geben einen zarten gesudnen Salat, können aber auch als Gemüse und zu Kräntersuppen gut verwendet werden. Noch kräftiger schmeckend, aber nicht so häusig vorstommend, sind die Rapunzel und der Feldsalat (Sonnenwirbel), die mit Rührei oder weichen Eiern eine nahrhafte und zuträgliche Mahlzeit bilden.

Leider sehr wenig benutt wird die große Brennessel. Die wehrhafte Ausrüstung der mit Ameisensäure gefüllten Brennhaare macht sie so unbeliebt. Und dabei geben die jungen Triebe, Sprossen und Blätter einen ganz vorzüglichen Spinat, entweder für sich allein oder als Zusatz zum Gartenspinat, um diesen zu "strecken." Auch kann man sie jeder Suppe zur Erhöhung des Wohlgeschmackes beisügen. Vor dem Zurechtmachen in der Küche werden die Blätter mit einem Guß heißen Wassersüberschüttet, was die Brennhaare unschädlich macht.

An Quellen, Bächen und Gräben findet man vielfach die beliebte Brunnenfresse, deren junge Frühlingsblätter einen würzigen, fräftigen, erfrischenden, äußerst gesunden Salat geben.

Auf Wiesen und in Wäldern allgemein versbreitet wächst eine andere schmackhafte Gemüsespslanze: Der Sauerampfer. Er ist zur Bereitung von Salaten, Suppen, Gemüsen, Soßen ganz vorzüglich, besonders im Frühjahr, obschon die Blätter auch den ganzen Sommer hindurch verwendet werden können. Rezept zu Gemüse: Den nicht geschnittenen Sauerampfer in Butter zugedeckt weich dünsten, dann mit Holzlöffel zerrühren, eine mit kaltem Wassertlar gerührte Einbrenne daran, etwas Salz und womöglich auch Sahne.

Alle diese Frühlingspflanzen eignen sich, bes liebig mit einander vermischt, auch sehr gut zu ben äußerst gesunden nährsalzreichen Kräutersuppen.

Schon von den ersten Frühlingstagen an fieht man überall auf Wiefen die Sumpfdotterblume ihre gelben Blüten entfalten. Die noch jungen grunen Anofpen geben, in Eftragonessig eingelegt, schmachafte Rapern, die zur Berfälschung ber echten bienen. Auch ist wohl wenig bekannt, daß man sich ebenfalls gute beutsche Rapern aus ben Samenförnern ber Rapuzinerfresse bereiten fann, die vielfach in Garten und auf Baltonen angepflangt wird. Man falst bie Samenförner ein wenig, läßt sie einige Tage stehen, reibt sie bann mit einem Tuche ab und füllt fie in ein Glas mit faltem Effig und etwas fein geschnittenen Meerrettich : eine gang vorzügliche Bürze zu Sogen u. dergl.

Sehr zahlreich sind die Pflanzen, deren Blätter oder Blüten man zu Tee verwendet. Wir können uns in unserer Heimat jedes Jahr frische Teekräuter der verschiedensten Art pflücken, und Jeder kann sich nach seinem eigenen Geschmack eine beliebige Mischung herstellen. Sehr wohlschmeckend ist eine Mischung der jungen Blätter von Walderdbeeren, Brombeeren und Waldmeister. Später im Sommer gibts dann Pfesserminze, Kamillen, Lindenblüten, Holunders blüten (Fliedertee usw.)

Alle Blätter zu Tee trockne man im Schatten, nicht in der Sonne, und hebt sie am besten in kleinen zugeschnürten Säckhen auf, die man in einer Bodenkammer lustig aufhängt. Dasgegen trocknet man alle Früchte (z. B. Hagensbutten) in der Sonne, und hebt sie dann auch in Säckhen auf.

Ein gutes fräftiges Gemüse im Sommer geben die geschabten Rübchen vom Sauerklee, in Butter gedünstet mit Petersilie in Mehl-schwitze.

Immer wieder weist die Hygiene darauf hin, daß recht viel Wert auf die Zubereitung ber Speisen gelegt werden soll und daß mehr Geschmacks-Abwechslung stattfinden muß. teres bewirkt man bei Suppen, Bemufen, Fleisch und Soken namentlich durch die verschiedenen Gewürze. Deshalb ift es fehr zu betlagen, daß in den meiften Saushaltungen nur einige scharfe ausländische (gefälschte?) Gewürze vorhanden find, aber die guten aromatischen milben einheimischen fast gang fehlen, die noch unfere Großmütter frisch im Garten oder Felde pflückten. Da ist der wohlriechende Feldthymian, der den Suppen und Soffen einen angenehmen Beschmack verleiht; die Salbei, welche besonders Fischen den oft unangenehmen Art- ober Schlammgeschmack nimmt; ber Beifuß als beliebte Burge gum Ganfebraten, und die vielen anderen Gemurgpflangen, die wir uns felbst in Wald und Feld pflücken fonnen.

zahlreich, wohlschmeckend Meukerit gefund sint auch die Beeren und Früchte, die uns Mutter Natur fürsorglich barbietet. Wald-Beidelbeeren, Brombeeren, erdbeeren, Sim= beeren, Preigelbeeren find allgemein beliebt. Die Früchte bes Holunderstrauches focht man zu Fliedermus und Fliedersuppe, während man aus den Blüten Solundermilch bereitet. die füßen Beeren des Maulbeerbaumes haben viele Freunde, namentlich unter den Rindern. Leider wenig benutt werden die Beeren ber Cheresche, die Bogelbeeren; in recht reifem Bustande geben fie ein gutes Rompott und eine feine Marmelade. Aus ben frifch gepflückten Blüten der Eberesche tocht man einen wohlschniedenden Tee.

Bekannter sind die Hagebutten, die man als Kompott gern mit Apfelmus oder Preißelbeeren vermischt. Auch kann man die von den Kernen befreiten Hagebutten für den Winterbedarf dörren.

Biemlich geringgeschätzt sind leider noch die Früchte der Buchen, die niedlichen dreifantigen Bucheckern. Frisch, wenn sie noch nicht so

ölig sind, dienen sie als Ersatz für Mandeln; später geben sie, ausgepreßt, ein gutes Speiseöl. In Buchenwäldern liegt im Herbst meist der ganze Erdboden voller Eckern, so daß man sie in Massen sammeln kann.

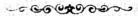
Bu dieser Zeit reifen auch die sehr nährreichen Haselnüsse und in manchen Gegenden die Maronen (Estastanien); beide sind wertvolle Nahrungsmittel.

Dagegen bereitet man aus den gedörrten Gicheln nur Gichelfakao und Raffee, letteren am besten mit echtem Raffee vermischt.

Wenn es mal gefroren hat, holt man sich die blauen Früchte des Schlehdorn (Schlehen) und focht davon einen wohlschmeckenden Saft von schöner roter Farbe (mit reichlich Zucker). Auch kann man sie trocknen und als gutes Gewürz, ebenso wie die Wacholderbeeren, an Sauerkrant u. dergl. tun.

Aber während man alle diese Beeren und Früchte den Sommer und Herbst über sammelt, habe man stets acht auf die nahrhafte Pflanzensattung der Pilze. Ob frisch oder eingemacht oder für den Winter getrocknet, stets bilden sie ein wertvolles wohlschmeckendes Nahrungsmittel.

Frisch auf nun, hinaus und die Gaben geholt, die Mutter Natur aus ihrem schier unserschöpflichen Füllhorn uns Jahr für Jahr darbietet. Früh morgens bei Tagesgrauen, wenn Blätter, Blüten und Beeren noch am frischesten sind, wandere man durch Feld und Flur und suche sich in dem großen Gottessgarten schmackhafte Nahrungss und Genusmittel. Sonntags aber durchstreife man mit Kind und Kegel weitere beutereichere Gebiete, womöglich den ganzen Tag über. Das hat auch unschätzbaren gesundheitlichen Wert: es frästigt den Körper, stählt die Nerven, erfrischt den Geist und erfreut das Gemüt.





Stettin, 25. November 1915.

Herrn Dr. Imfeld

Arzt des Sauter'ichen hombopathischen Institutes in Genf.

Hochgeehrter Berr Doftor!

Bin heute so glücklich, Ihnen melden zu können, daß ich schon seit mehr als drei Mosnaten von meinem Magengeschwür geheilt bin, nachdem ich im Ganzen über 2 Jahre lang daran gelitten hatte.

Anfangs April 1913 fing ich an, an Schmerzen im Magen zu leiden, Schmerzen, die sich namentlich ein paar Stunden nach dem Essen vermehrten; ein hiesiger Arzt, den ich fonsultierte, erklärte, ich hätte einen Magenstatarrh und gab mir Pulver einzunehmen. Es trat aber keine Besserung ein; im Gegensteil, die Schmerzen nahmen immer zu und einige Monate nach der erwähnten Konsultation, fand eine starke Blutung aus dem Magen statt. Ein anderer zu Rate gezogener Arzt konstatierte Magengeschwür.

Von Mai 1913 bis zum April 1915 nahm mein Leiden, trotz sorgfältigster Pflege der hiesigen Aerzte, immer mehr zu; ich hatte öfters Erbrechen, manchmal mit Blut gemischt, ich litt an stets zunehmenden Schmerzen, konnte außer verdünnter Milch keine Nahrung zu mir nehmen und war zum Skelett abgemagert. Man vermutete schon Magenkrebs und ich wurde als verloren und unheilbar betrachtet.

In dieser Not wandte ich mich, auf Anraten