

Zeitschrift: Baselbieter Heimatblätter
Herausgeber: Gesellschaft für Regionale Kulturgeschichte Baselland
Band: 41 (1976)
Heft: 3

Artikel: Vergessene Wildgemüse
Autor: Suter, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-859303>

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: 18.01.2026

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



BASELBIETER HEIMATBLÄTTER

Organ der Gesellschaft für Baselbieter Heimatforschung

Nr. 3

41. Jahrgang

Oktober 1976

Inhalt: Peter Suter, Vergessene Wildgemüse — Fritz La Roche, Vom Hölsteiner «Pfarrstübli» — Emil-Henri Bovay, Ein Baselbieter Pionier in Kanada — Paul Suter, 100 Jahre «Waldenburger Bezirksblatt» — Kurzmeldungen über Funde und archäologische Grabungen — Heimatkundliche Literatur

Vergessene Wildgemüse

Von *Peter Suter*

1. Geschichte

Jäger und Sammler

Ob in der Alt-, Mittel- und Jungsteinzeit die gleichen Wildgemüse gesammelt und gegessen wurden, wie wir sie teilweise noch heute kennen, ist leider nicht belegt. Ohne hier «historisches Glatteis» zu betreten, dürfen wir aber annehmen, dass die Jäger und Sammler gute Kenntnisse über Essbarkeit, Wert und Sammelzeit von Beeren, Früchten, Nüssen, Wurzeln und *Gemüsen* besaßen. Jahnkuhn schreibt 1969¹: «Ueber die Geschichte von Blatt- und Wurzelgemüsen sind wir durch prähistorische Belege entsprechender Arten nur wenig informiert. Das ist verständlich, wenn man bedenkt, dass die besser erhaltungsfähigen Teile wie Früchte und Samen zum Zeitpunkt der Gemüseverwertung meist noch nicht entwickelt waren. Zudem war die Verkohlbarkeit und damit auch eine allgemein bessere Erhaltungsaussicht von Gemüseteilen vergleichsweise gering.»

Sesshafter Bauer

In der Jungsteinzeit ist der Mensch bei uns sesshaft geworden. In dieser Epoche vollzog sich der Wandel vom Jäger und Sammler zum rodenden

Bauern. Damit verbunden war die Einfuhr und Kultivierung einzelner Nutzpflanzen (Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüse). In der folgenden Bronzezeit verlor die Jagd an Bedeutung und machte immer mehr der Landwirtschaft Platz. Die wenigen Funde zeigen einen Zuwachs von Kulturpflanzen gegenüber der Jungsteinzeit.

«Wie weit es sich hier bei uns um bereits kultivierte Formen handelt, lässt sich im einzelnen kaum entscheiden. Sicher aber hatten noch viele echte Wildpflanzen eine Bedeutung für die menschliche Ernährung ².»

Als solche Gemüse-Sammelpflanzen werden folgende Arten mehrfach genannt ³»

Weisser Gänsefuss
Knöteriche
Ampfer
Melde
Brennessel
Pastinak
Kümmel
Nüsslisalat

Chenopodium album
Polygonum div. sp.
Rumex div. sp.
Atriplex div. sp.
Urtica dioeca
Pastinac div. sp.
Carum carvi L.
Valerianella div. sp.

In der Eisenzeit wurden die gleichen Wildgemüse und Gewürzpflanzen angebaut oder gesammelt.

Eine weitere Bereicherung erfuhr der Gartenbau unter den Römern und im 8. Jahrhundert durch Karl den Grossen ⁴. Neben den gängigen Gartenformen finden wir Klee, Raute, Beifuss, Kümmel, Wegwarte, Tausendgüldenkraut und Mohn. In dieser Zeit wurde nicht nur der Garten-, Acker- und Obstbau gefördert, sondern auch der Anbau und das Sammeln von Heilpflanzen (besonders in den Klostergärten). Einige frühere Wildgemüse treffen wir hier nun als Heilpflanzen.

Wildgemüse in Notzeiten

Mit Bestimmtheit dürfen wir annehmen, dass unsere bäuerlichen Vorfahren bei Missernten und in Fehljahren Wildgemüse, Früchte und Samen gesammelt haben. Hungersnöte waren die Folgen von schlechten Klimaverhältnissen, Insekten- oder Pilzbefall, Naturkatastrophen, Uebervölkerung und Krieg.

Hier kurz die erfassbaren Notzeiten auf der Landschaft Basel ⁵:

1698 Notzeit mit Teuerung. Auf Grund von Volkszählungen versuchte man die Getreidepolitik staatlich zu steuern ⁶. «In guten Getreidejahren füllte die Obrigkeit die Kornhäuser, um dem Preiszerfall zu wehren. Bei Getreidemangel wurden die Kornhäuser geöffnet, um das Volk genügend mit Brot zu versehen und um den Preisanstieg zu verhindern.»

1709 Hungersnot mit Todesfällen, Europäische Teuerung. Volkszählung, um Fruchtvorräte richtig einzusetzen.



Bild 1. Karl Jauslin. Die grasessenden Kinder im Engadin, 1499.

1770 Notzeit, Teuerung.

1816/17 Hungersnot in Folge von Kälte und Nässe. Kräftige Hilfe der Stadt Basel auf der Landschaft. Viele Landbewohner blieben daher aus Dankbarkeit in der Trennungszeit baseltreu.

1847—1849 letzte Hungersnot wegen Kartoffelkrankheit und revolutionärer Bewegung, Uebervölkerung. In der Folge sind viele Baselbieter nach Uebersee ausgewandert.

Wem hat nicht in der Jugendzeit das Bild «die grasessenden Kinder 1499» vom Muttenser Kunst- und Historienmaler Karl Jauslin einen bleibenden Eindruck vermittelt?

Im erläuternden Text schreibt Dr. Rudolf Hotz ⁷: Nach seiner Niederlage auf der Malserheide, 22. Mai 1499 (auch Schlacht an der Calven genannt), führte der Kaiser Maximilian I. den Krieg gegen die Eidgenossen und die Graubündner mit nur um so grösserem Eifer weiter, ja er stellte sich selbst an die Spitze einer Unternehmung gegen das Engadin, um so sein Wort zu halten, «vorauszuweichen, wenn man der Schweizer Land einnehme». Mit 15 000 Mann überfiel er das Tal und eroberte es mit Brand und Plünde-

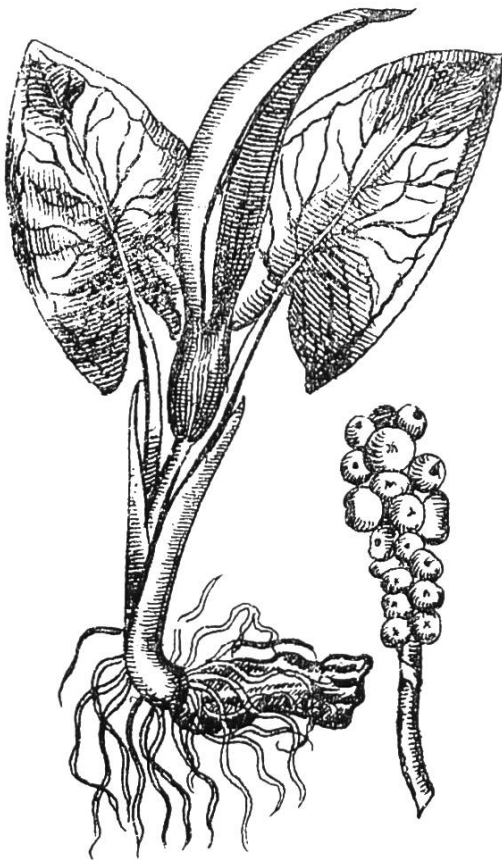


Bild 2. *Arum maculatum*, Aronstab. Familie Araceae, Arongewächse. Links blühende Pflanze, rechts Fruchtstand: rote, stark giftige Beeren. Nach Ch. Birkmeyer, Populäre Pflanzenkunde und Hausapotheke. Luzern 1855 (insünftig: Birkmeyer). Fig. 1.

rung. Bald trat aber Mangel an Lebensmitteln ein; der Kaiser gab daher seinem tüchtigen Feldhauptmann Willibald Pirkheimer von Nürnberg den Auftrag, Lebensmittel aus dem Veltlin in das von allem entblösste Engadin herbeizuschaffen. Zur Ausführung dieses Befehles zog Pirkheimer mit 200 Mann durch das Land. Die in demselben herrschende Not schildert er in seiner lateinisch geschriebenen Geschichte des Schwaben-Krieges folgendermassen: «Der Zufall wollte, dass wir auf unserem Marsche durch ein grosses, aber jetzt abgebranntes Dorf kamen. Am Ende desselben sahen wir zwei alte Weiber, die trieben einen Haufen von etwa vierhundert Knaben und Mädchen vor sich her, wie eine Herde Vieh. Sie waren alle vom Hunger völlig abgemagert und erschreckten durch ihr Aussehen die Vorübergehenden. Ich fragte die alten Weiber, wohin sie die elende Schar treiben wollten. Da antworteten sie zusammenfahrend, und indem sie kaum den Mund vor Hunger auf tun vermochten, ich werde bald sehen, wohin der unglückliche Haufe gehe. Kaum hatten sie das gesagt, als die Kinder auf eine Wiese hinabstiegen, auf die Knie stürzten und wilden Tieren gleich die Kräuter abzuweiden begannen, mit dem einzigen Unterschiede, dass diese es mit dem Munde abfressen, sie aber ihre Speise zuvor mit den Händen abrupften. Durch die Gewohnheit hatten sie die Kräuter unterscheiden gelernt und wussten, welche bitter und unschmackhaft und welche angenehm und geniessbar waren. Insbesondere suchten sie den Sauerampfer, den zogen sie allen Grasarten vor. . . .»



Bild 3. *Cichorium Intybus* L., Wegwarte, Familie Compositae, Körbchenblütler. Nach Birkmeyer, Fig. 29.

Sehr wahrscheinlich kannten die beiden alten Frauen noch einige essbare Wildpflanzen und übermittelten ihre Kenntnisse den hungernden Kindern.

Zu Notzeiten müssen für uns auch die beiden Weltkriege gerechnet werden⁸. Durch die kriegerischen Handlungen in den Nachbarländern war die Versorgung der Schweiz mit Lebensmitteln in Frage gestellt. Bezeichnenderweise sind in diesen beiden Notzeiten zwei ausführliche Arbeiten mit dem Thema «essbare Wildgemüse (Wildpflanzen)» erschienen.

1914 publizierte H. Brockmann-Jerosch «Vergessene Nutzpflanzen»⁹. In dieser Arbeit werden viele verwendbare Wildpflanzen erwähnt (darunter befinden sich auch die für die Steinzeit nachgewiesenen Pflanzen).

1944 schrieb Eugen Fischer¹⁰ in seinem Bändchen «Einheimische Wildpflanzen als Nahrungsmittel»: ... «hat sich durch die gegenwärtige Verknappung an Lebensmitteln das Interesse weiter Kreise wieder manchen Wildpflanzen zu Nahrungszwecken zugewandt.» Und weiter S. 9: «Das war wohl auch die Erwägung des Eidgenössischen Kriegsernährungsamtes, von der es ausging, als es eindrucklich den Einbezug von Wildpflanzen in unserer Ernährung empfahl.»

Das von Hans Tomamichel mit Strichzeichnungen gut illustrierte Taschenbuch beschreibt 42 Wildgemüse auch in Hinsicht auf Verwendbarkeit und Vitamingehalt.

In diesem Zusammenhang möchten wir auf das reichhaltige und ausführliche Buch «Der alte Bauerngarten» von Hermann Christ¹¹ hinweisen. Leider sind darin nur grobe Quellenangaben enthalten. Bei genauem Studium bietet sich aber dem Leser auch zum Thema Wildgemüse eine Fülle von wertvollen Angaben.

Kenntnisse der Wildgemüse bei Ueberlebensübungen in der Armee

Ein Versuch, anlässlich einer Ueberlebensübung in einer Landwehreinheit im Jahre 1970 auch Wildgemüse zu sammeln, scheiterte. Dabei zeigte sich, wie wenig Leute nur die einfachsten und häufigsten Kräuter kennen. Nur wenige Gamellen enthielten Löwenzahngemüse, alle übrigen verschafften sich gefechtsmässig von den umliegenden Feldern Kartoffeln und junge Maiskolben. Der Schreibende hat sich zur Aufgabe gemacht, die vergessenen Unkräuter¹² im Farbdia festzuhalten, mit den nötigen Beschreibungen zu versehen, die Verwendungsmöglichkeiten aufzuzeichnen und trotz vieler Bedenken (Pflanzenschutz) teilweise zu publizieren.

2. Gemüsehunger im Frühling

Während der Bearbeitung der alten Baselbieter Menüs¹³ sind wir naturgemäss auch auf den Hunger nach Grünzeugs im Frühling gestossen. Die bescheidene, durch die Selbstversorgung gekennzeichnete Lebensweise in Zusammenhang mit den beschränkten Konservierungsmöglichkeiten führten zu dieser natürlichen Reaktion.

Im Frühjahr, wenn in der Mooskiste im Keller die gelben Rüben nur noch aus Runzeln bestanden, das letzte Sauerkraut immer fauliger roch und die Kartoffeln fast meterlangen Lichthunger zeigten, begann es auf Acker, Feld und im Wald zu grünen.

Nüsslisalat (*Valerianella Locusta* L.), junger grüner oder unter den Ackerfurchen gebleichter Löwenzahn (*Taraxacum palustre*) konnten unmittelbar nach der Schneeschmelze gesammelt werden. Als gehaltvolle und vitaminreiche Pflanzen werden sie heute noch in Salatform geschätzt. Kurze Zeit später folgen als Rohkost zubereitet Bärlauch (*Allium ursinum* L.), Brennessel (*Urtica urens* L. und *U. dioeca* L.) sowie Waldrapunzel oder Chalberchärne (*Phyteuma spicatum* L.), Sauerampfer (*Rumex div. sp.*) und die Brunnkresse (*Nasturtium officinale* und *N. microphyllum*).

Die meisten der genannten Pflanzen werden noch heute als Gemüse gekocht (Chrut) und zusammen mit Geschwellten- oder Wasserkartoffeln und Stierenaugen (Spiegeleier) aufgetischt. Es sind dies: Löwenzahn, Bärlauch, Brennessel, Sauerampfer und ährige Rapunzel. Je nach Familie werden nach alten Ueberlieferungen die Blätter der erwähnten Kräuter bei Salaten und Chrut gemischt.

Bild 4. *Taraxacum palustre* Pfaffenröhrlein, Weijefäcke. Familie Compositae, Körbchenblütler. Pflanze mit Knospen, Blüten und Früchten. Nach Birkmeyer, Fig. 56.



Bild 5. *Plantago lanceolata* L., Spitzwegerich. Familie Plantaginaceae, Wegerichgewächse. Heilpflanze, deren Blätter und Samen verwendet werden: Gemüse, Absud, Tee. Nach Birkmeyer, Fig. 67.

3. Sammelleidenschaft

Nachdem in allen Wäldern der Region Basel die Pilzpopulation durch unvernünftiges Sammeln beinahe vernichtet ist, möchten wir mit unserem Aufsatz zu keiner neuen Sammeltätigkeit anregen. Wer auf Grund dieser Zeilen im nächsten Frühjahr Wildgemüse probieren will, soll mit Verständnis und Vernunft sammeln, d. h. man lässt viele Pflanzen zur Weiterverbreitung stehen.

Weiter möchten wir auch auf eine gewisse Gefährlichkeit von einzelnen Wildgemüsen hinweisen. Sauerampfer, Hasenklee (*Oxalis acetosella* L.) und Aronstab¹³ enthalten viel oxalsaure Salze, welche vor allem bei Nierenleiden beim Verspeisen gefährlich werden können. Aronstab muss sogar eindeutig bei den Giftpflanzen eingeordnet werden. Die Aronstabkur («Dureputzete» der alten Baselbieter trägt dieser Tatsache eindeutig Rechnung. Es werden je Familie von fünf Personen höchstens sechs Blätter in eine weisse Mehlsauce (dazu werden geschwellte Kartoffeln gegessen) oder in eine klare Gemüsesuppe geschnitten und gekocht. In dieser Menge verwendet und im Frühling höchstens dreimal aufgetischt, ist hier wie überall die Giftigkeit eine Frage der Dosierung. So ist auch das Verspeisen grosser Mengen von Bärlauch geradezu gefährlich.

Wie beim Sammeln von Pilzen, muss auf die grosse Gefahr von Verwechslungen bei Wildgemüsen hingewiesen werden. Bärlauch wird von Sammlern ohne Pflanzenkenntnisse gerne mit den giftigen Blättern der Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*) verwechselt.

Ausserdem versichere man sich vor dem Pflücken von Wildgemüse, ob das Grundstück nicht kurz zuvor mit Hüsligülle, Unkrautvertilger, Kunstdünger oder die nahen Bäume mit Spritzmitteln behandelt wurden. An Wegrändern heben oft Hunde ihre Beine — und diese Zutat kann nicht gerade als Gewürze bezeichnet werden.

4. Zubereitung einzelner, häufiger Wildgemüse

Zubereitung als Gemüse (Chrut)

Aehrige Rapunzel, Waldrapunzel, Chalberchärne (*Phyteuma spicatum*). Diese Blätter können schon im März (Blütezeit im Juni) gesammelt werden.

1 kg Blätter (4 Personen, 100 g Speckwürfeli, 20 g Fett oder Oel, 1 dl Bouillon, Gewürze.

Die nassen, gewaschenen Blätter dünstet man 10 Minuten in heissem Oel, in welchem der Speck glasig gebraten wurde. Bouillon begeben und würzen, unter gelegentlichem Umrühren weitere 20 Minuten köcherlen lassen. Mit Stierenaugen (Spiegeleiern) und Salzkartoffeln servieren.

Auf ähnliche Art können Sauerampfer, junge Brennesseln, Löwenzahn und Melde zubereitet werden. Wir empfehlen die hier genannten Pflanzen als Mischgemüse zu kochen.

Das gut gewaschene Gemüse portionenweise in kochendes Salzwasser geben. Abgedeckt kochen, bis die Blätter lahm sind. Die Blätter in frischem Wasser abkühlen und nachher leicht auspressen. Zweimal durch den Fleischwolf treiben. Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Chrut wenige Minuten darin kochen. Mit Salz, Muskat und Knoblauch abschmecken. Mehl darüber stäuben, Bouillon (und Rahm) zugießen und kurze Zeit eindicken lassen. Vor dem Anrichten viel Schnittlauch darunter mischen.

Zubereitung als Salat

Wilder Nüssli-salat, Waldrapunzel, Brunnkresse, Pfaffenröhrli (Löwenzahn).

Gute Mischung: Bärlauch, Ramsern (*Allium ursinum*) in Streifen schneiden, mit Brunnkresse (*Nasturtium officinale*) mischen. Rassige Salatsauce mit viel feingeschnittenen Zwiebeln (und Knoblauch) zubereiten. Salat erst kurz vor dem Servieren mischen.

Alle genannten Gemüse können auch als *Suppen- und Omelettenbeigaben* verwendet werden.

Anmerkungen

- 1 H. Jankuhn, Vor- und Frühgeschichte vom Neolithikum bis zur Völkerwanderungszeit. Ulmerverlag, Stuttgart 1969, S. 228 ff.
- 2 H. Jankuhn, a.a.O. S. 288.
- 3 W.U. Guyan, Repetitorium der Ur- und Frühgeschichte der Schweiz. Heft 2, Die Bronzezeit der Schweiz, Zürich 1956, S. 31; H. Jankuhn a.a.O. S. 229.
- 4 F. Heinis, Die Flora der Burgruinen im Baselbiet. BHBl 2, 1942, S. 106 ff.
H. Benmann, Karl der Grosse, Lebenswerk und Nachleben. Bd. 1, Düsseldorf 1967, S. 493 f.
- 5 F. Gschwind, Die Bevölkerungsentwicklung der Basler Landschaft und des Kantons Basel-Landschaft. Referat vom 19. 10. 1973 (Kurs für die Bearbeitung von Baselbieter Heimatkunden).
- 6 H. Wahlen, Aus der Geschichte der Landwirtschaft. Selbstverlag, Burgdorf, S. 52 f.
W. Abel, Geschichte der deutschen Landwirtschaft. Agrargeschichte Bd. 2, Stuttgart 1962.
- 7 Karl Jauslin, Bilder aus der Schweizergeschichte. Erläuternder Text von Dr. Rud. Hotz, Basel, Birkhäuserverlag, Bild Nr. 70.
- 8 F. Heinis, Von alten vergessenen Nutzpflanzen im Baselbiet. BHBl 5, 1956, S. 57 ff.
- 9 H. Christ, Der alte Bauerngarten. Herausgegeben von der Basler Vereinigung für Heimatschutz. Kommissionsverlag Benno Schwabe 1916, S. 49. 2. Auflage 1923.
- 10 E. Fischer, Einheimische Wildpflanzen als Nahrungsmittel. Hofmann-Bibliothek Nr. 110. Hofmann-Verlag, Zürich 1944, S. 7 ff.
- 11 Siehe 9.
- 12 J. Becher, Zum Mittagessen: Unkraut. Das Beste aus Reader's Digest, Nr. 5, Mai 1976, S. 97 ff.
- 13 Peter Suter, Alte Baselbieter Menüs, BHBl 8, 1975, S. 556.