Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 17 (1941-1942)
Heft: 7

Artikel: Gut, fast unbekannt und deshalb billig : Antworten auf unsere Rundfrage

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1067075

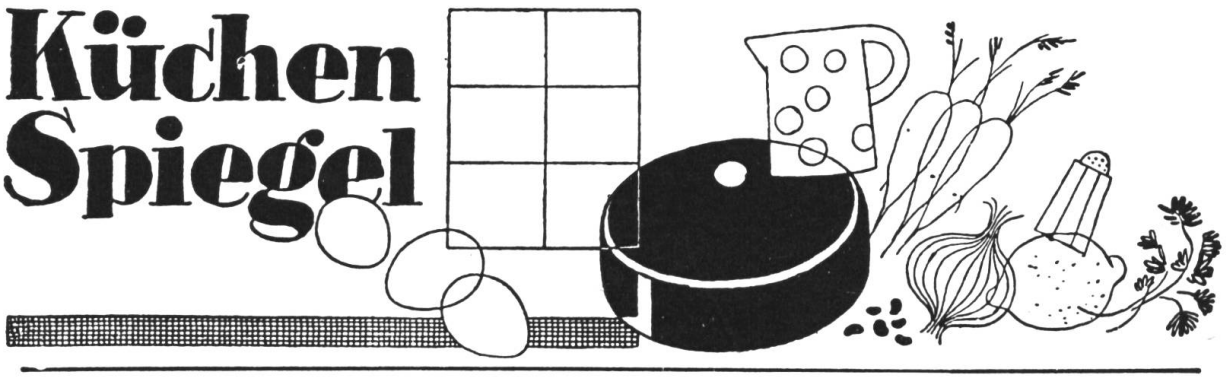
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 09.08.2025

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



Gut, fast unbekannt und deshalb billig

Antworten auf unsere Rundfrage

V.

Löwenzahngemüse

Als Kinder suchten wir, bevor der Vater die gepflügten Felder eggte, unter den Schollen nach gebleichtem Löwenzahn für Salat und Gemüse. Jetzt pflanze ich ihn im Garten (Samen in jeder Samenhandlung erhältlich), oder ich grabe im Herbst am Waldrand oder am Bachbord einen Korb voll aus. Dann fülle ich ein umgegrabenes Beet damit, wie wenn er dort wachsen sollte, lasse ihn gut anwachsen und decke vor dem Einfrieren eine Handbreit Erde darüber. Sobald es taut, kann ich das Gemüse holen.

Zubereitung: Die Löwenzahnblätter in wenig Fett (am besten wären Speckwürfel) dämpfen, salzen und zudecken, bis das Gemüse gar ist. Abends zu Rösti oder geschwellten Kartoffeln servieren.

M. M.

Löwenzahnsalat

Im frühen Frühling (Ende Februar bis Anfang April) werden auf den Wiesen die jungen, zarten Löwenzahnpflanzen mit einem Messer ausgestochen. Gut gewaschen, macht man sie mit einer Salatsauce, unter die man wenig Eigelb, Haushaltnidel oder Milch mischen kann, an.

S. G.

Falls etwas Speck vorhanden ist, wird der Löwenzahnsalat am besten folgendermaßen:

50 g Speckwürfel anbraten und mit 1—2 Löffel Essig ablöschen. Die heiße Sauce an die geputzten und gewaschenen Löwenzahnblätter gießen und das ganze an der Wärme zugedeckt eine halbe Stunde stehen lassen. Diese Zubereitung macht den Salat etwas milder.

Man kann auch die Sauce nach einer Weile wieder abschütten, dann nochmals erwärmen und über den Löwenzahn geben.

L. St.

Ratschläge für guten Löwenzahnsalat: Aufpassen, daß man beim Pflücken nicht in eine frisch gegüllte oder gemistete Wiese gerät. Am besten wird der Salat, wenn man ihn fein zerschneidet. Man kann den Löwenzahn auch mit Zwiebeln und Kräutern in ein wenig Butter dämpfen und erhält so ein feines Gemüse.

R. Th.

Gedämpfter Löwenzahn mit Tomaten

Grünen Löwenzahn koche ich wie Spinat auf spanische Art, d. h. mit Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten gedämpft, ev. mit Pinienkernen, oder ich verwende ihn zu Suppe. Den weißen, der lange Blätter durch lockere Ackererde treibt, verwende ich zu Salat. *H. Z.*

Sauerampfer

Junge Blätter von ungedüngten Wiesen, fein gehackt unter Kartoffel- oder andern Salat gemischt, schmecken vorzüglich.

Mit Kartoffeln zusammen, ergibt Sauerampfer eine vorzügliche Suppe. *H. Z.*

Wilder Fenchel

Fein gehackt aufs Butterbrot oder als Beigabe zu einer Gemüsesuppe. *H. Z.*

Wilder Nüßlisalat

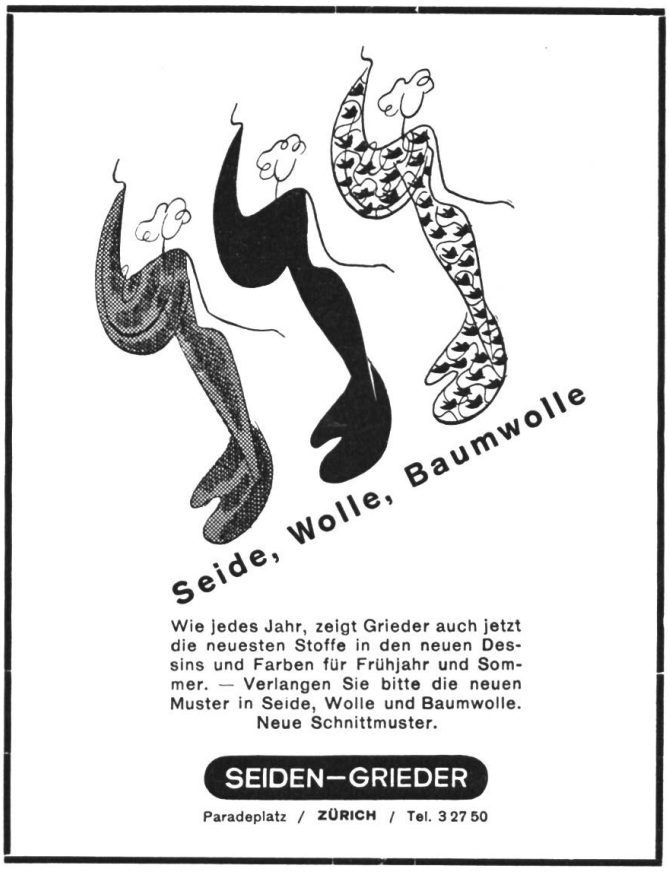
In gewissen Gegenden (Jura) findet man auf Wiesen, Feldern und Rebbergen wilden Nüßlisalat. Die Blättchen sind etwas länglicher und heller grün als beim Gartennüßlisalat. Zubereitung wie jeder andere grüne Salat. *L. St.*

Nüßlisalat im Zierrasen

Als wir Kinder waren, stachen wir im Frühjahr, wenn der Schnee geschmolzen war, in bestimmten Wiesen Nüßlisalat. Er heißt nicht umsonst auch Feldsalat. Warum kratzen Sie nicht im August Ihren Zierrasen mit dem Rechen etwas auf, säen Nüßlisalatsamen hinein und ernten im Frühjahr nebst würzigem Löwenzahn daselbst auch Nüßlisalat? Einige Stöcke stehen lassen zum Aussamen, dann brauchen Sie nichts mehr zu tun. Nüßlisalat liebt Sonne und Harnstoffdünger. *Ch. H.*

Kerbel

Das Kerbelkraut gedeiht in irgendeiner



Ecke des Gartens und versamt sich immer wieder selber. Kerbel findet als Gewürz Verwendung für Saucen und Gemüse. Ausgezeichnet ist die

Kerbelsuppe

In Butter 2—3 Löffel Mehl hellgelb rösten, mit Gemüse- oder Fleischbrühe ablöschen, 20 Minuten kochen. Dann eine Handvoll gedörrten Kerbel hinzufügen und 5 Minuten mitkochen lassen. Etwas Nidel oder Milch mit einem Eigelb in der Suppenschüssel verklopfen und die Suppe darüber gießen.

Kerbel läßt sich sehr gut trocknen und für den Winter aufbewahren.

P. H.

«Gestreckter» Spinat

Im vorigen Winter gingen mir von zwei großen Beeten Spinat anderthalb Beete zugrunde durch Auswinterung und Schädlinge. Was verblieb, düngte ich sorgfältig mit Floranid und konnte dann doch nach Herzenslust Spinat essen, da ich ihn gehörig streckte. Oft aßen wir ihn als

Salat, mit Haushaltnidel (Milch abnehmen) und Essig angemacht, oder mit Zitrone und Nidel oder mit Zwiebeln und einem zerdrückten Ei. Auf diese Art brauchten wir pro Mahlzeit nur ein Drittel der Spinatmenge, die wir für Spinatgemüse benötigt hätten, und waren im Hinblick auf den Vitamingehalt noch besser ernährt.

Aber auch auf gekochten Spinat mußten wir nicht verzichten, da wir den gehackten Spinat auf folgende Arten zubereiteten: ⅓ Spinat, ⅓ junger Löwenzahn, ⅓ junge Brennesselschoße. Dies gibt einen delikaten, ganz zarten Spinat. Variationen : ⅔ Spinat und ⅓ Löwenzahn, oder ½ Spinat und ½ Brennesseln. Falls in den jungen Löwenzahnstöcken schon Blütenknospen vorhanden sind, sollte man dieselben entfernen, da sie viel Bitterstoff enthalten. Brennesseln müssen mit Handschuhen gepflückt oder mit einer Schere geschnitten werden. Auch das Waschen erfordert Sorgfalt! Dann alles mit ganz wenig Wasser (meist genügt das Wasser, das vom Waschen anhaftet) aufsetzen, ganz kurz kochen, hacken und fertig machen wie üblich. Löwenzahn ist leicht bitter, Brennesseln nicht. Auch Sauerampfer eignet sich als Beimischung, doch schmeckt er stark säuerlich.

Ch. H.

Frühlings-Kräutersuppe

Wissen Sie, daß man aus jungen Nesseln, Spinat, Sauerampfer- und Löwenzahnblättern eine feine Kräutersuppe herstellen kann ?

Die verschiedenen Blätter werden gewaschen, fein gewiegt, in etwas Butter oder Fett gedünstet, mit Mehl gebunden und mit der nötigen Menge Wasser oder Fleischbrühe oder auch mit Knöpfliwasser

abgelöscht. Salz und etwas Muskatnuß beifügen und die Suppe über Milch anrichten.

Der Sauerampfer gedeiht in jedem Garten. Er ist mehrjährig. 2—3 Stauden genügen für eine Familie. *R. S.*

Randengemüse

Schon im März säe ich rote Randen und lasse sie wachsen, bis sie so groß sind wie Spinat, dann ziehe ich sie sorgfältig mit den Wurzeln aus, wasche sie gut und schichte die Pflanzen mitsamt den Wurzeln (nicht zu sehr abtropfen lassen) in einen Bratentopf, in dem ich frische Butter heiß gemacht habe (nicht braun werden lassen). Schnell eine kleine Handvoll Salz dazu und gut decken. 10 Minuten im eigenen Saft schmoren lassen. Vor dem Anrichten einige Löffel Bratensauce oder, wenn solche fehlt, etwas Suppenwürze beifügen. Entweder als Vorspeise oder zu Reis oder Kartoffeln servieren.

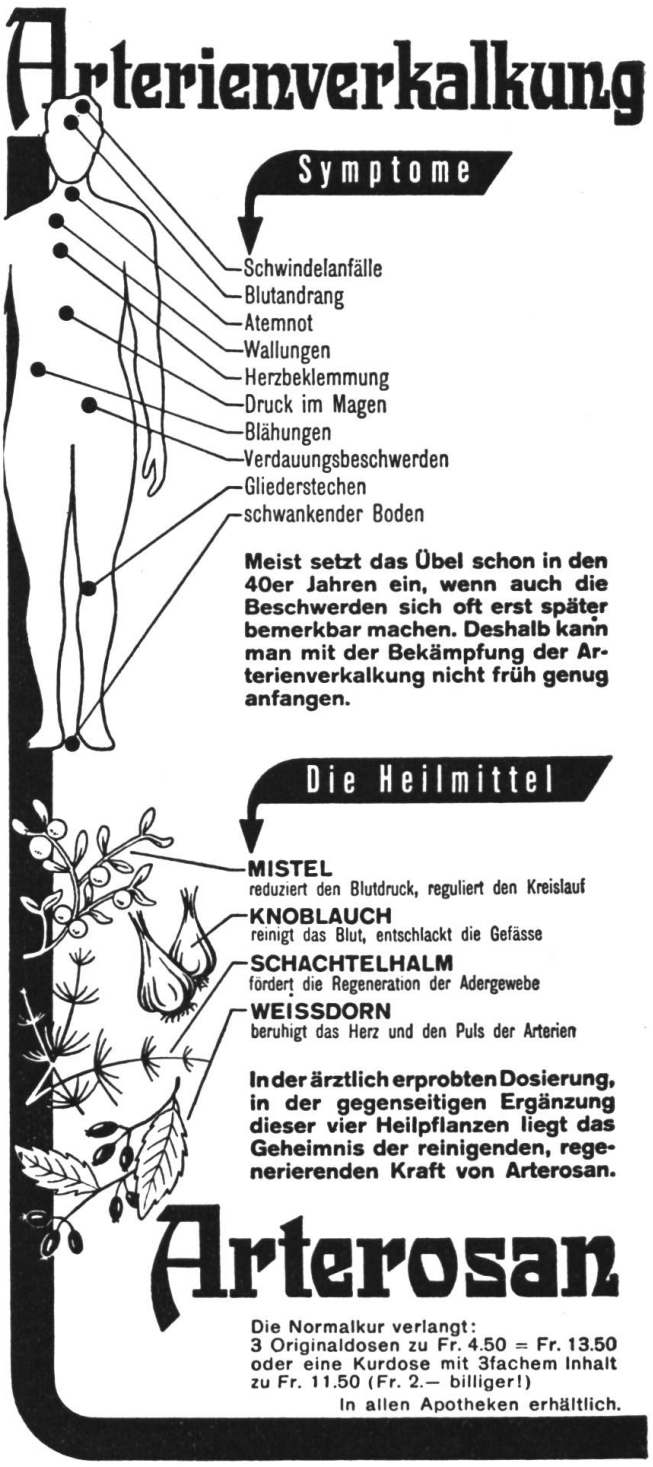
M. M.

Tee aus Beerenstaudenblättern

Im Frühling, wenn die jungen Sprößlinge der Brom-, Him-, Heidel- und Erdbeeren erscheinen, werden sie abgeschnitten, getrocknet, gemischt, zerkleinert und in gut verschlossenen Büchsen aufbewahrt. Diese Blätter ergeben einen erfrischenden Tee für den Sommer. *L. S.*

Gänseblümchen

Die Stube verlangt nach Blumen. Kätzchen soll man keine pflücken, und die Kastanien wollen dieses Jahr in der kalten Wohnung nicht treiben. Aber ein halbes Dutzend Gänseblümchen ist schon aufzutreiben. Gleich die ganze Blattrosette mit Wurzeln und noch etwas Erde dran, in einen Topfuntersatz gepackt und etwas Wasser dazu, einen Stein oder ein Schnekkenhaus hineingesetzt, und schon ist ein Frühlingsgärtlein entstanden. Die abgeblühten Pflänzlein setze ich in den Garten. *H. Z.*



Allerwelts-Käsli

sind die «mords-guet» Käsli (3/4 fett) schon genannt worden. Denn sie munden Jungen und Alten, Gesunden und Kranken. Daheim, an der Arbeit, im Dienst, auf Touren! Und man spart Käse- und Buttermarken, weil günstig in der Rationierung bewertet.

Erhältlich in guten Käse- u. Delikatessengeschäften und beim Chäs-Bachme, Luzern.