

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Wildgemüse  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552079>

### **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:** 02.04.2026

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

neuesten Automodellen nachzujagen. Ich schlug ihm die Errichtung eines Naturheilinstitutes vor, denn eine solch sinnvolle Aufgabe hätte sein Leben befriedigend ausfüllen können. Doch er hatte kein Verständnis dafür und machte lieber in noch jungen Jahren seinem Leben durch Selbstmord ein Ende. Für viele führt es zum Verhängnis, materiell begütert zu sein. Auch die hohen Löhne, über die seit der Konjunktur die junge Generation verfügen kann, wirken sich allgemein verhängnisvoll aus. Die unsichere Zukunft vor Augen lässt viele von ihnen dem Mot-

to frönen: «Lasst uns essen und trinken, denn morgen sterben wir». Früher mussten kinderreiche Familien mit knappen Mitteln durchhalten, und ein Tagelöhner blieb bei einfacher Naturkost gesund, während heute jene erkrankten und den Tod beschleunigen, die doch genügend Mittel besitzen, um ein gesundes Leben führen zu können, aber eben, Masshalten ist für viele so unerschwinglich schwer! Auch zieht die Mehrzahl verfeinerte, dafür aber entwertete Nahrung kräftiger Naturkost vor, obwohl verkehrte Essgewohnheiten Krankheit und verfrühten Tod zur Folge haben können.

## Wildgemüse

Es ist allgemein nicht üblich, den wildwachsenden Pflanzen besondere Aufmerksamkeit entgegenzubringen. Im Gegenteil, sie werden meist nur als Unkraut gering geschätzt und verachtet. Das hat zur Folge, dass höchstens einige Kenner sie sammeln und als Wildgemüse verwerten. Warum sie diese Mühe auf sich nehmen, möchten folgende Aufzeichnungen erklären.

Obschon die Geschichte vergangener Jahrhunderte klar gezeigt hat, dass Kriege die schlechtest geeigneten Mittel sind, um Probleme zwischen Menschen, Rassen und Nationen zu lösen, sind während kurzer Zeit zwei Weltkriege über den europäischen Kontinent gezogen. Wir wissen, dass sie viel Elend mit sich brachten, verursachten sie doch nicht nur den millionenfachen Tod von Menschen aller Art, sondern hinterliessen unter dem geschwächten Menschengeschlecht unzählbare Kranke. Der gesunde Nachwuchs, auf den man die Hoffnung der Zukunft gesetzt hatte, musste dem modernen Kriegsgott ein nutzloses Opfer darbringen, und sein Fehlen verursachte nachträglich im Wirtschaftsleben empfindliche Lücken. Statt einer unternehmungsfrohen Jugend wuchsen rachitische Kinder heran und spielten mit Hungerbäuchen und gläsernen Augen in den Ruinen zerstörter Städte. Sobald die Post wieder regelmässig arbeitete, schrieb ich meinen Freun-

den in den verschiedenen Ländern, die das Elend des Krieges miterlebt hatten, dass gerade in den Ruinen eines der besten Heilmittel gedeihe, da es verschiedene Mangelercheinungen, vor allem die Rachitis, zu beheben vermöge. Dabei wies ich auf die unbeachtete Brennessel hin.

*Brennessel* Besonders im Frühling sind die Brennesseln nach der vitaminarmen Winterszeit ein vorzügliches Wildgemüse. Sobald die jungen Brennesselschösschen aus der Erde dringen und etwa 5 cm hoch sind, pflückt man sie, um aus ihnen einen schmackhaften Brennesselspinat zuzubereiten, indem man die Brennesseln mit Herbamare, vielleicht auch noch mit Knoblauch und andern Gewürzen dämpft. Auch roh kann die Brennessel fein geschnitten täglich dem Salat beigefügt werden. Das ist besonders für die Kinder zur Unterstützung eines gesunden Wachstums sehr nützlich. — Später kann man auch die grossen Blätter auskochen, wodurch man eine Nährsalzbrühe erhält, die man vorteilhaft als Grundlage einer Kartoffelsuppe oder auch einer Suppe aus Hülsenfrüchten verwenden kann.

Die Brennessel ist jedoch auch als zuverlässiges Heilmittel zu gebrauchen, enthält sie doch gut assimilierbaren Kalk, Eisen und Chlorophyll, nebst Vitamin D, das zur Bekämpfung von Rachitis bekanntlich eine wichtige Rolle spielt.

*Taubnessel* Es gibt weisse, gelbe und purpurrot blühende Taubnesseln. Diese Verschiedenartigkeit der Blüten spielt keine Rolle, denn jede Taubnesselart kann gleich wie die Brennesseln Verwendung finden. Man kann sie ohne Handschuhe pflücken, denn sie brennt nicht wie die Brennessel, was übrigens schon aus ihrem Namen hervorgeht. Der gesundheitliche Nutzen ist ähnlich wie bei der Brennessel.

*Breitwegerich* Die jungen inneren, noch zarten Blättchen der Blattrosette können als Gemüse gekocht werden. Die Pflanze ist wertvoll für uns wegen ihres Gehaltes an Mineralstoffen. Sie wirkt als Gemüse zubereitet ferner auch gut bei Magen- und Darmschleimhautentzündungen. Wenn man die frische Pflanze quetscht und äusserlich auflegt, wirkt sie als zuverlässiges Heilmittel gegen Tropengeschwüre.

*Löwenzahn* Im Frühling treffen wir öfters Neuumbruch von Wiesen an, auf dem gelber Löwenzahn mit grünen Spitzchen gedeiht. Das ergibt mit Zitronensaft und Rahm zubereitet einen der besten und gesündesten Wildsalate. Man kann indes beim Reinigen des eigenen Gartens auch alle Löwenzahnwurzeln sammeln, um sie in einem Gemisch von Sand und Torfmulle etwa 10 cm tief einzugraben. Diese Pflanzweise ermöglicht es uns, nicht nur im Frühling, sondern den ganzen Sommer und Herbst hindurch den herrlich munden Löwenzahnsalat ernten zu können. Er reinigt das Blut und regt die Lebertätigkeit an. In seiner Wirksamkeit ist er besser als der Brüsseler Salat und zudem noch billiger.

*Brunnenkresse* Wenn man in einem Bächlein Brunnenkresse findet, darf man es wagen, dessen Wasser zu trinken, denn diese Pflanze liebt gesundes, klares Quellwasser. Die Brunnenkresse dient manchen als würziger Salat und zum Belegen von Brötchen. Der hohe Gehalt an Eisen ist für Blutarme und Bleichsüchtige sehr wichtig. Da die Pflanze auch organisch gebundenes Jod besitzt, und zwar in homöopathischen Dosen, ist sie für Perso-

nen mit Schilddrüsenfunktionsstörungen sehr hilfreich.

*Kapuzinerkresse* In Südamerika, vor allem in Peru, wächst die Kapuzinerkresse wild. Sie ist dort heimatberechtigt. Bei uns dient sie meist als Zierde des Gartens, ist sie doch mit trichterartigen, roten und gelben Blüten und den saftigen, herzförmigen Blättern ein wahrer Schmuck.

Nicht allgemein bekannt ist es jedoch, dass Blätter und Blumen eine heilwirkende Eigenschaft besitzen, weshalb es vorteilhaft ist, sie feingeschnitten dem Salat beizufügen. Die Pflanze enthält antibiotisch wirkende Stoffe und desinfiziert Mund- und Rachenschleimhäute. Wenn wir morgens und abends ein Blatt kräftig zerkauen, wirkt sich dies auf unsere Mundbakterienflora besser aus als die teuerste Zahnpasta.

*Gemskresse* Da diese Kresseart hoch oben in den Alpen zwischen Stein und Geröll bis auf 2000 Meter hinauf wächst, ist sie uns nicht ohne weiteres zugänglich. Wie ihr Name verrät, ist ihr die Gemse zugetan. Für uns ergibt sie einen besonders würzhaften Salat, dem zwar nicht alle Kinder gerne zusprechen, wenschon er alle Vorzüge der Kressearten enthält.

*Bärlauch* Diese Pflanze verrät bekanntlich ihren Standort durch ihren starken Geruch, der uns an Knoblauch erinnert. Im Frühling bedeckt er manche kleine Wäldchen wie ein Teppich. Durch ihn erhalten wir ein schmackhaftes Spinatgemüse, indem wir die Blätter dämpfen. Wir können diese jedoch auch feingeschnitten dem Salat beimengen. Da der Bärlauch wie übrigens auch der Knoblauch, günstig auf den Blutdruck einwirkt, ist er besonders für ältere Personen mit hohem Blutdruck und Arterienverkalkung eine Heilnahrung.

*Wallwurz* Diese Pflanze ist auch als *Symphytum off.* bekannt. Sie wirkt besonders bei Arthritis als Heilpflanze grossartig. Auch sie kommt als Gemüse in Frage. Die jungen Blätter kann man wie den Spinat dämpfen, und die neuen Sten-

geltriebe kann man wie Spargeln zubereiten und mit einer Mayonnaise versehen.

*Sauerampfer* Wer auf dem Lande aufgewachsen ist, hat nebst den zuckersüssen Hafermarkstielen auf seinen Spaziergängen sicher oft auch junge Sauerampferblätter gegessen, da diese angenehm durststillend sind. Als Bereicherung der Salatplatte schmeckt die Pflanze wunderbar, nur darf sie nicht von Wiesen stammen, die man mit Kunstdünger behandelt hat, da sie sonst empfindliche Störungen auslösen kann. Bei Blutarmut und Bleichsucht ist sie besonders zu empfehlen.

*Schafgarbe* Diese Pflanze wirkt bekanntlich gut auf das Gefässsystem. Die jungen Blättchen, fein zerschnitten, verbessern und bereichern den Salat. Auch als Würze in der Suppe oder auf einem Kartoffelgericht kann uns Schafgarbe dienlich sein.

*Nüsslisalat* Vorzuziehen ist die verwilderte Pflanze, die gerne auf steinigem Rebbergboden gedeiht. Diese ist als Salat im Geschmack viel feiner als die angebaute. Gehaltlich ist der Nüsslisalat sehr reich an Mineralstoffen, vor allem an

Kalk und Eisen, was für das Blut und den Knochenbau sehr wichtig ist.

*Huflattich* Man kann die jungen Blätter zu einem schmackhaften Gemüse zubereiten, wenn man sie mit Knoblauch oder Meerrettich würzt. Auch die Blüten, die schon früh im Frühling in Erscheinung treten, sind schmackhaft, und man kann sie gut zum Garnieren von Salaten verwenden. Da die Pflanze schleimlösend ist, wirkt sie besonders vorteilhaft bei Katarh und auch für Kinder.

*Luzerna oder Alfalfa* Die jungen Schosse geben im Frühling einen blutbildenden Spinat. Da die Pflanze an Eisen, Chlorophyll und Vitaminen dermassen reich ist, hilft sie die Frühlingsmüdigkeit beheben. Sie kann uns daher, als Gemüse zubereitet, sehr dienlich sein. Ihrer Vorzüge wegen ist sie auch ein Bestandteil von Alfavena.

*Hafermark* Diese Pflanze wirkt ähnlich wie Spinat. Ihre Blätter dämpft man, und die Wurzeln kann man wie Schwarzwurzeln zubereiten, indem man sie mit einer Wein- oder Rahmsauce genießt.

## Was ist Nordlandbrot?

Mit dem Begriff Nordland vereint sich unwillkürlich der Gedanke an Skandinavien. Wenn es sich dabei um ein Brot handelt, erwarten wir von diesem eine gesunde Grundlage. Zwar treffen wir heute verhältnismässig nur noch wenige skandinavische Bauern an, die ihr nordisches Vollkornbrot in gelochter Scheibenform noch selbst herstellen, um damit ihren vollen Bedarf an Brot zu decken. Auch bei uns können wir die starken Walliser Bauern mit gesunden kräftigen Zähnen und gutem Knochenbau bald nur noch in einigen Walliser Tälern finden, weil nur noch dort ausschliesslich das gesunde Walliser Brot üblich ist.

Brot aus dem ganzen Korn enthält nicht nur Vitamine, und zwar vor allem aus der B-Gruppe, sondern auch viele Nährsalze oder Mineralbestandteile, die für unsere Gesundheit notwendig und leicht assim-

lierbar sind. Kommen wir auf unsere anfängliche Frage: «Was ist Nordlandbrot?» zurück, so bezeichnen wir damit ein neues Vollwertbrot, das neben dem Vollweizen- und Vollroggenschrot noch Soja in einer gekeimten, leicht verdaulichen Form enthält. Dadurch wird der sonst übliche pflanzliche Eiweiss- und Mineralgehalt des Vollkornbrotes wesentlich erhöht. Sein Gehalt an Leinsamen ist hauptsächlich für jene wichtig, die von mangelhafter Darmtätigkeit geplagt werden. Auch der Gehalt von Biogerm, das aus Weizenkeimen hergestellt wird, sowie die Beigabe von Buttermilch bereichert das Nordlandbrot gehaltlich und geschmacklich angenehm. Hirse, Hafer, Vollmais und gemälzte Gerste fehlt ebenfalls nicht darin. So ausgerüstet, dient Nordlandbrot bestimmt beim Aufbau und zur Erhaltung