

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 29 (1972)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Wildgemüse  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970674>

### **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:** 15.02.2026

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

China um industrieller Vorteile willen den Anschluss sucht, könnte es, wie Japan, gesundheitlicher Vorteile verlustig gehen und auch noch andere Nachteile

auf sich nehmen müssen. Das Lächeln der griechischen Sphinx war einst unergründlich. Wie verhält es sich in der Hinsicht mit China?

## Wildgemüse

Nebst den Frühlingssalaten, die wir in der Februar-Nummer schon empfohlen haben, möchten wir noch darauf hinweisen, dass die Natur auch verschiedene Wildgemüse für uns bereit hält. Besonders jene, die bleichsüchtig und blutarm sind, sollten die Brennesseln ausgiebig verwertet werden, sie also wenn möglich nicht nur als Salatbeigabe verwenden, sondern sich öfters ein Spinatgemüse daraus zubereiten, denn je wärmer es wird, desto rascher entwickelt sich die Pflanze, und wir wollen ja von ihr die jungen Frühlingsschosse verwerten. Es wäre daher gut, wenn wir jedes Wochenende zum Einsammeln ausziehen würden. So, wie man die Spinatblätter zu Gemüse dämpft, so kann man auch die eingesammelten Brennesselschösslinge schmackhaft zubereiten. Wer es vorzieht, kann das Gemüse mit etwas Herbamare oder Knoblauch würzen. Da in den lichten Buchenwäldern der Bär-

lauch zu keimen beginnt, halten wir auch auf ihn unser Augenmerk gerichtet, denn auch ihn können wir nicht nur als Beigabe zu den Salaten verwenden, sondern ebenfalls als gedämpftes Gemüse, denn er lässt sich wie Spinat sehr schmackhaft zubereiten. Wenn alle betagten pensionierten Leute wüssten, dass Bärlauch ein vorzügliches Verjüngungsmittel ist, da es die Arterien wieder etwas weicher und elastischer werden lässt, dann würden sie sich nicht davon abhalten lassen, ihren üblichen Spaziergang mit dem nützlichen Einsammeln von frischen Bärlauchblättern zu verbinden. Zusammen mit Pellkartoffeln und Quark ist das Bärlauchgemüse ein Leckerbissen, besonders, wenn wir seinen gesundheitlichen Wert noch mit einem Löwenzahnsalat bereichern, dessen Erntemöglichkeit und Anpflanzungsweise wir bereits in der Februar-Nummer bekanntgaben.

## Saatkartoffeln

Während man die Kartoffeln vor ihrer Zubereitung sorgfältig von den Trieben befreit, da diese infolge ihres Solanin gehaltes ungünstig auf die Augen wirken sollen, sind diese Triebe für die Saatkartoffeln unerlässlich. Wer in landwirtschaftlichen Fragen indes unkundig ist, kann unter Umständen die Triebe gewohnheitsmässig ausbrechen, auch wenn es sich um Saatkartoffeln handelt. Dies erlebte ich einmal vor mehr als 20 Jahren durch eine Angestellte. Es war gut, dass ich damals noch ein weiteres Quantum Saatkartoffeln von der gleichen Qualität und Sorte mit unversehrten Trieben besass, so dass diese nach der Anpflanzung zu raschem Keimen gelangten. Da ich gleichzeitig zur Prüfung auch noch die

entkeimten Kartoffeln steckte, konnte ich dadurch die Dauer der Wachstumsverzögerung kontrollieren, denn da die sogenannten schlafenden Augen neu zu keimen hatten, war eine solche Verspätung zu erwarten. Da es sich dabei um 14 Tage handelte, spielt diese Feststellung besonders für die Berggegenden eine Rolle, weil dort die Kulturperiode durch früh-eintretende Kälte sehr rasch enden kann. Das wird alsdann mangelhaftes Ausreifen der Kartoffeln zur Folge haben, wodurch deren Schmackhaftigkeit beeinträchtigt wird.

Besonders bei ungewohnter Arbeit sollte man sich genau nach den bestehenden Regeln erkundigen und sich danach richten, denn die Naturgesetze sind sinnvoll, wes-