

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

**Die fleischlose Küche in der Kriegszeit nebst einfachen
Fischgerichten**

Birke, Käthe

Karlsruhe, [1917]

C. Wildwachsende Gemüse

urn:nbn:de:bsz:31-34718

diese nach dem Kochen noch fein zerschnitten werden. Nudeln und Pilze werden mit dem zerquirlten Dotter verrührt und der Eierschnee darunter gezogen. In eine gefettete Form gefüllt und mit saurer Sahne bestrichen, wird die Speise in $\frac{3}{4}$ Stunde im Ofen hellbraun gebacken.

227. Pilz-Nudeln III.

500 g Pilze, 500 g Nudeln oder Hohlnudeln, 35 g Butter, Salz, 1 Zwiebel oder Petersilie, 1 Ei, $\frac{1}{10}$ l Milch, 2 Eßlöffel geriebener Käse, 2 Eßlöffel Reibbrot.

Pilze und Nudeln werden wie in der vorigen Anweisung vorbereitet und mit einander gemischt. Das Ei wird mit der Milch schaumig geschlagen, über die in eine Backform gegebenen Pilz-Nudeln gegossen, Käse und Reibbrot auf die Oberfläche gestreut und $\frac{3}{4}$ Stunde im Ofen gebacken.

228. Pilzpudding.

175 g Nudeln oder Hohlnudeln, 4–500 g frische Pilze, 1 kleine Zwiebel, 40 g Butter, Salz, 2 Eßlöffel geriebener Käse, 2 Eier.

Die Nudeln sind zu kochen und abzutropfen. Die Pilzmenge bemißt man nach der Art der verwendeten Pilze; von festen (z. B. Steinpilzen) genügen 400 g, von weicheren, die mehr zusammenfallen, nimmt man ein Pfund. Sie werden mit Zwiebel und Fett gedünstet, mit den zerklöpften Eiern, den Nudeln, dem Käse und dem Eiweißschnee gut gemischt und in der gefetteten Puddingform 1 Stunde im Wasserbade gekocht.

C. Wildwachsende Gemüse.

Feld und Wiese bieten uns schon vom zeitigen Frühjahr ab eine ganze Reihe von Wildpflanzen, die zum Genuße als Gemüse, Suppe und Salat oder als Würzkräuter geeignet sind. Einige davon haben wir wohl von jeher gelegentlich gegessen, die meisten aber sind erst in der Kriegszeit nutzbar gemacht worden. Ihr Genuß möchte auch für kommende bessere Zeiten beibehalten wer-

Birke, Kochbuch.

6

den, denn hier wächst uns Gemüse in Hülle und Fülle nicht nur umsonst zu, nur die Mühe des Pflückens kostend, sondern es kommt uns auch zu einer Jahreszeit in die Küche, wo es Gartengemüse noch nicht oder höchstens zu Luxuspreisen gibt. Alle Wildgemüse sind an Gehalt den Gartengewächsen überlegen, weil auf ungedüngtem Boden gewachsen; vielen von ihnen kommen noch blutreinigende oder besondere heilkräftige Eigenschaften zu.

Von den Gemüsepflanzen wären zunächst, als die bekanntesten, zu nennen die Brennessel und die Melde, die beide an allen Rainen, Secken und Zäunen wuchern. Man pflückt sie nur im Jugendzustand, vor der Blüte, bei Nesseln mit Handschuhen oder einer kleinen Schere. Die Ameisensäure, die bei den Nesseln das Brennen auf der Haut verursacht, verschwindet selbstredend bei der Zubereitung völlig.

Ein sehr wohlschmeckender

229. Frühlingsspinat

besteht aus Nessel, Melde, Sauerampfer und Kerbel oder Löwenzahn. Von letzteren drei Pflanzen ist nicht zuviel zu nehmen, damit das Gericht nicht zu scharf werde. Sie werden gut gewaschen, abgetropft und roh fein gewiegt. Bei vorherigem Abkochen verlieren die Wildlinge viel an Geschmack. Die weitere Bereitung ist wie bei Spinat Nr. 194; statt Mehl kann man auch einen Löffel Flocken mit verkochen. Mit Salz sei man vorsichtig, es ist hier weniger erforderlich als bei Gartenspinat.

230. Raps

gibt in gleicher Weise, aber allein, ungemischt, zubereitet, ebenfalls ein feines Gemüse.

Ferner sind zu verwenden: Schafgarbe, Ackersenf, „Guter Heinrich“, trotzdem er mit dem mehligem Belag der Blätter nicht so einladend aussieht, Wegerich, Gänsefingerkraut, Ziegenfuß (Giersch), Beinwell, Wiesenknöterich, Gundermann, dieser jedoch nur in kleineren Mengen, damit er nicht vorschmeckt.

Diese Kräuter lassen sich untereinander und mit dem oben genannten Frühlingsspinat mischen. Die Bereitung ist die gleiche.

231. Suppe von Wildkräutern

stellt man entweder aus solchem Spinat her durch entsprechende Verlängerung mit Wasser und Absämung mit Mehlschwitze oder hineingestreuten Hafer- bezw. Gerstenflocken, oder man bereitet, wenn nicht so große Mengen von Kräutern zur Verfügung stehen, eine Mehlsuppe nach Nr. 7, 14, 19, oder eine solche aus Grütze, Flocken, Graupe oder Kartoffeln (Nr. 17, 22, 26) und gebe die roh gehackten Kräuter daran. In solche Suppen kann man auch schärfer schmeckende Kräuter reichlicher tun, außer den schon genannten noch Kerbel, Liebstockel und Portulak, die man allerdings meist den Gärten entnimmt.

Vom Hopfen (siehe Nr. 134) werden die jungen Sprossen zu einem feinen Gemüse verwendet, ähnlich wie Spargel, ebenso sind die Sprossen des Seekohles zu gebrauchen, der in einigen Gegenden auch als Gemüse gebaut wird. Das gleiche gilt für das Kerbelrübchen und die Pastinake, die sowohl wild wie auch in der Kultur vorkommen; ihre Zubereitung ist bereits unter „Gemüse“ erwähnt, Nr. 161 bis 163.

Zu

232. Salaten

nimmt man vorzugsweise die Blätter von Löwenzahn, Zichorie, Rapiünzchen (auch Feldsalat genannt, schon im zeitigsten Frühjahr, sogar unter dem Schnee zu finden), Brunnenkresse, Bachbunze und den hirschkornblättrigen Wegerich.

Die verlesenen Blätter werden gewaschen, abgetropft und einfach mit Zitronensaft oder Essig, Salz, ein wenig Zucker und einem Löffel Öl angemacht, oder mit einer Salattunke (siehe Abschnitt VIII) vermengt.

Wer diese Salate zu scharf findet, gebe sie mit Kartoffelsalat zusammen, eine Art des Anrichtens, die vom Rapiünzchen her bekannt ist.

Die Brunnenkresse hat einen so scharf-gewürzigen Geschmack, daß sie besser mit anderen Kräutern gemischt wird. Ausgezeichnet ist sie gehackt auf Brotschnitten gestreut.

233. Würzkräuter.

Etliche Wildpflanzen werden besonders zum Würzen von Soßen, Suppen und Bratspeisen benutzt. Da man sie nicht immer frisch bei der Hand hat, empfiehlt es sich, sie zu Bündelchen vereinigt im Schatten zu trocknen und zu Pulver zu zerreiben, das man in kleinen Glashäfen mit Schraubdeckel aufhebt. Hier sind zu nennen: Tripmadam, Thymian, Quendel, Weifuß, Salbei, Bibernell (Pimpinelle), Wermut, ferner die mehr in Gärten gezogenen: Portulak, Kerbel, Boretsch, Majoran, Pfefferkraut, Estragon, Basilikum.

Man kann aus den frischen Pflanzen die bekannte Kräuterbutter herstellen oder sie mit Quark (Weißkäse, Topfen) verrühren; sie sind auch der Hauptbestandteil der „Grünen Soße“.

Eine kleine Kräuterbeigabe gibt vielen Gerichten eine feine Würze und ist besonders in der nüchterneren Kriegskost angenehm, kostet zudem fast nichts und ist — unschädlich, was man von vielen ausländischen Gewürzen nicht sagen kann.

Erwähnt sei noch, daß von einigen Pflanzen die Wurzeln verwendet werden; kandierte Engelwurz (Angelika) und Kalmuswurzel sind bekannt, und aus der Wurzel des Knabenkrautes stellt man den in der Krankenküche zu Schleimsuppen gebrauchten Salep her. — Für den Haushalt kommt die Verarbeitung dieser Wurzeln nicht in Betracht.

Wiese, Feld und Wald liefern uns auch

234. Einheimischen Tee

als Ersatz für chinesischen. Außer den in der Heilkunde bekannten verwendet man die jungen Blätter von Erd-, Him-, Brom- und Preiselbeere, Schwarzdorn und Waldmeister.