

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

Kräuterrezepte - Beeren und Früchte - Pflanzensammelkalender -  
Hausmittel - Vermischtes - Fragekasten - Briefkasten

[urn:nbn:de:bsz:31-190093](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-190093)

Grundstoff für ein Soldatenhemd. Zur Zeit befindet sich die Kesselfkultur in einer schnell aufsteigenden Entwicklung, und die wird anhalten, solange der Krieg dauert.

Was wird aber geschehen, wenn der Krieg aufhört und die Möglichkeit, die Baumwolle wieder zu beziehen, wieder besteht? Darüber läßt sich natürlich nichts voraussagen. Allgemein läßt sich nur annehmen, daß die Fabrikanten, die vor dem Kriege Baumwolle gewonnen und verarbeitet haben, geneigt sein werden, zu diesen Spinnstoffen zurückzukehren, wenn die Konjunktur es eben erlaubt. Wie aber wird die Konjunktur sein?

Man weiß daß Amerika diesen Krieg nicht allein für die Freiheit der Völker führt, wie die Lebensarten alle lauten, sondern um die ganze Welt einschließlich Englands möglichst wirtschaftlich zu beherrschen. Es wird alle Mittel anwenden, die übrigen Länder sich dienstbar, das heißt von seinen Rohstoffen abhängig zu machen, und es wird zu diesem Zweck seine Rohstoffe billig und teuer abgeben, wie es die Verhältnisse mit sich bringen. Demgegenüber hat Deutschland ein Interesse daran, sich möglichst unabhängig zu machen, damit, wenn wieder Verhältnisse kommen sollten, wie sie dieser Krieg gebracht hat, es nicht auf die ausländische Einfuhr angewiesen ist. Wie das zu machen ist, das mögen die berufenen Stellen, zu denen auch die Nationalversammlung gehören wird, mit sich ausmachen. Es wäre eine Genugtuung, wenn am Ende dieses Krieges Amerika sich mit seiner wirtschaftlichen Spekulation gründlich in die Kesseln gesetzt hätte.

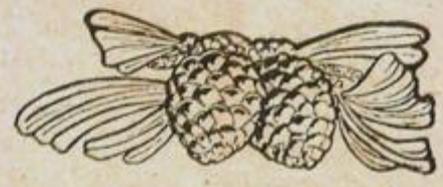
H. R.



### Isländisches Moos.

Das isländische Moos führt seinen Namen mit Unrecht; warum? denn es ist eine aufrechte, strauchartige, an den obersten flachen Lappen fein gewimperte Flechte, an welchen jedoch nur selten die schüsselförmigen, braunen Fruchtkörper sitzen. In ihrer oliogrünen oder bräunlichen Farbe und knapelig lederartigen Beschaffenheit überzieht dieselbe nicht nur die nackten Felsabhänge der Insel Island, sondern sie wächst auch auf vielen bergigen, trocknen, freien Stellen Gebirgen oder Nadelwäldern des nördlichen Europas gesellig und bildet dort dichte, 6—8 cm hohe Teppiche die fast geruchlose Pflanze besteht aus Zitronensäure, Schleim, Stärkemehl und Bitterstoffen, so daß sie den Bewohnern der betreffenden Gebiete häufig zur Nahrung dient und oft die Stelle des täglichen Brotes vertritt. Für den Isländer ist die Flechte sogar eine Lieblingspeise in einigen Alpengegenden wieder macht dieselbe den Hauptbestandteil der Schweinemast aus. Bei uns leistet eine Abtöschung von ihr bei großer Körperschwäche, Abzehrung oder hartnäckigem Husten vorteilhafte Dienste.

Wilh. Böttgerling.



## Kräuterrezepte.

**Adlerfarnmehl.** Jetzt beginnt die Zeit bis in den Vorfrühling hinein zum Sammeln der Wurzelstöcke des Adlerfarns (*Pteris aquilina*). Seine ein Zentimeter starken Wurzeln erstrecken sich bis vier Meter lang im schattigen Waldboden hin. Sie enthalten viel Stärkemehl und Eiweiß. Nach der Sammlung werden die Wurzeln ausgelesen, gründlich gereinigt, mit einem scharfen Messer oder noch besser auf der Häckselmaschine geschnitten, rasch gedörrt, sodann zermahlen und gesiebt. Aus einem Zentner Wurzeln kann man ungefähr 10 Pfund Mehl herauswirtschaften. Zum Strecken von Körnermehl gut verwendbar. Das Wurzelgraben ist meist gestattet.

**Flechten als menschliche und tierische Nahrung.** Noch nicht erwähnt im „Put“ sind die beachtenswerten Jacobischen Schriftchen über Flechten als Nahrungsmittel, und zwar:

1. Die Flechten Deutschlands und Oesterreichs als Nähr- und Futtermittel. Von Professor Dr. D. Jacoby, Tübingen. Tübingen, J. D. V. Mohr (Paul Siebeck) 1916. — 30 Pfg.
2. Die Lager von Renntierflechte und ihre Bewertung als Futter. Von demselben. Ebenda 1916. 30 Pfg.
3. Weitere Beiträge zur Verwertung der Flechten. Von demselben. Mit 2 Abbildungen. Ebenda 1916. — 60 Pfg.

Da namentlich das „Isländische Moos“ in Island und Norwegen auch in guten Jahren reichlich zum Strecken des täglichen wie bei der großen Teuerung vor 100 Jahren (1816 und 1817) auch jetzt in den Nöten des Weltkrieges Hoffnungen auf diese unscheinbare Pflanze gerichtet hat. Was damals aus Mangel an Einficht nicht gelang, könnte jetzt glücken, da man vor allem ein einfaches Verfahren zum Entbittern der Flechte kennen gelernt hat. Auf den Abschnitt in Nr. 1 „Rezepte zur Herstellung von Moosbrot“, von Prof. Dr. Paulson in Christiania, sowie „Anleitung zum Sammeln, Entbittern und Verwenden der Flechten“ (Küchenrezepte) in Nr. 3 sei besonders aufmerksam gemacht. Das Isländische Moos kommt in den deutschen Mittelgebirgen (Thüringer Wald usw.) massenhaft vor. L. Schmidt.

**Saferbrot.** 200 gr Safermehl, 0,4 l Wasser, 50 gr Butter, 50 gr Zucker, wenig Salz, 10 gr Backpulver. Das Wasser wird an die aufgelöste Butter gerührt, Zucker und Salz dazu gegeben und nach und nach die beiden mit dem Backpulver vermischten Mehlsorten hineingearbeitet. Der Teig wird halbzentimeterdick ausgerollt, auf ein mit Mehl gestäubtes Blech gelegt, mit dem Rädchen in gleichmäßige viereckige Stücke zerschnitten, mit einer Gabel durchstochen und in mäßig heißem Ofen eine halbe Stunde gebacken.

**Suppe von Apfelschalen und altbackenen Brostresten.** Die Apfelschalen, auch die Kernhäufer, werden sauber gewaschen, mit gedörrten, altbackenen Brostresten (auf 175 gr Brot 2 Liter Wasser) in Wasser nebst etwas Zimt und Zitronenschale recht langsam und lange gekocht, dann rührt man die Suppe durch ein Sieb und süßt nach Bedarf mit Zucker.

**Eine wohlschmeckende Zuckertrost zum Kaffee,** die sowohl Brot wie Semmel und Aufstrich erspart, bereitet man folgendermaßen: Gleiche Mengen geriebenes Kriegsbrot und aufgekochte gedörrte Äpfel schichtet man lagenweise in eine gut gebutterte Form. Zunächst Brot, dann Zucker, Äpfel und Zimt, wieder Brot u. s. f., obenauf muß wieder Brot kommen. Dann gibt man Butter oder Pflanzenfett in Bröckchen darauf, läßt im heißen Ofen 30—40 Minuten backen und stürzt, wenn erkaltet. Die Speise wird erst am nächsten Tage gegessen, wenn sich der Geschmack entwickelt hat.

**Teerezept.** Mische je ein gleichmäßig Teil von Waldmeister, Lindenblüten und Holunderblüten, dazu je 1/2 Teil Pfefferminzblätter und Beilsämling. Lasse denselben kurz aufkochen und dann auf der heißen Heizfläche langsam nachziehen, süße mit Zucker und Milch, so erhält man einen aromatischen, verwehrenden Familientee, welcher guten Schlaf verbürgt und von Alt und Jung gern getrunken wird.

Sämtliche Teesorten müssen in luftdichtschließenden Büchsen aufbewahrt werden und können nach Geschmack auch in anderen Mischungen zusammengestellt und bereitet werden.

## Beeren und Früchte.

### Spargelkraut als Kaffee-Ersatz.

Das Spargelkraut mit seinen grünen Beeren ist ein durchaus brauchbares Futtermittel, das man sowohl geschnitten in frischem Zustande als auch getrocknet in Vermengung mit Heu verfüttern kann. Infolge seines recht beträchtlichen Rohprotein-Gehaltes steht es im Nährwert unserer Luzerne nicht nach und sollte man sich seine Verbrennung deshalb nicht entgehen lassen. Außerdem kann man aber die Beeren des Spargelkrautes auch für einen anderen Zweck nutzen, der leider noch recht wenig bekannt ist. Die in den grünen Spargelkräutern enthaltenen Körner geben bei entsprechender Behandlung einen guten Kaffeeersatz ab. Angestellte Versuche haben vollumfänglich die Brauchbarkeit des Spargelkaffees dargelegt, warum es angezeigt erscheint, die Herstellung dieses Ersatzproduktes in weitesten Kreisen bekannt zu machen.

Die voll ausgereiften Beeren werden gesammelt, und an der gewöhnlichen Zimmertemperatur zum Trocknen ausgebreitet. Schon nach wenigen Tagen ist man in der Lage, die in den Früchten enthaltenen Samen ohne große Mühe vom eingetrockneten Fruchtfleisch zu befreien. Nachdem nun die Körner noch etwa 2-3 Tage an der Luft gelegen haben, kann man an das Rösten derselben herangehen, das genau so wie das Brennen des echten Bohnenkaffees vorzunehmen ist. Man bedient sich dazu am besten eines Mörtels oder Kaffeebrenners mit Kurbel und Rührwerk, wie er sich allenthalben schon zum Brennen von Rogge oder Gerste in Gebrauch befindet. Der so erhaltene Kaffee wird durch die Kaffeemühle gedreht und ergibt nun in Mischung mit einem gleich großen Teil Cichorien einen aromatischen Aufguss, der sich nur schwer von einer Tasse echten Bohnenkaffees unterscheiden läßt und selbst einen verwöhnten Gaumen befriedigen kann.

Es soll hier nicht verschwiegen werden, daß der reine Spargelkaffee ohne jeden Zusatz genau so wie auch reiner Cichorienkaffee einen scharfen Bittergeschmack besitzt, der sich indessen durch schwächeres Aufbrühen in Verbindung mit den heute bekannten Surrogaten sehr gut regulieren läßt. Allem Anschein nach ist dieser Bittergeschmack in der Hauptsache mit auf den Gehalt der Samen an fettem Öl zurückzuführen, von dem die frischen Früchte bis zu 12 Proz. enthalten können. Einem Aufguss aus entölten Spargelkaffees fehlt jedoch zum guten Teil das kräftige Aroma, das den Spargelkaffee dem echten Bohnenkaffee gerade erst ähnlich macht. B.—T.

## Pflanzenjammekalender.

### Küchenbotanisches für Monat Dezember.

Die milde Bitterung dieses Jahres erlaubt noch bequem folgendes zu sammeln:

**Zucker-Mark.** Zuckerwurzel, Kringelkräbe. *Sium Sisarum* L. Die weißen, spiralförmigen 15-20 Zentimeter langen, oben fingerdik-fleischigen Wurzeln enthalten viel Zucker und schmecken schwach aromatisch süß. Sie liefern roh einen sehr guten Salat, dagegen gekocht ein wohlgeschmeckendes, sehr nahrhaftes Gemüse. In der Suppe gekocht erteilen sie derselben einen angenehmen Geschmack. Als guter Zusatz zum Brot, zu Zuckersaft, auch zur Branntwein-Destillation finden sie vielfache Verwendung und werden daher vielfach angebaut.

**Rapünzchen, das gekielte,** *Valerianella carinata* Loisel wächst an sonnigen Stellen, auf Aedern und sandigen Boden häufig. Wird verwendet wie *olitaria* zu gutem, grünem Salat und Gemüse.

**Bitteres Schaumkraut (bittere Wiesentresse)** *Cardamine amara* L. Auf nassen Wiesen, an den Ufern der Bäche und Flüsse, an schattigen, feuchten Waldplätzen. Liefert im Winter und sehr zeitig im Frühjahr einen vortrefflichen Salat und gutes Gemüse. Geschmack und Geruch ist der Brunnenkresse ähnlich, nur schwächer salzig, aber etwas bitterlicher. Man achte auf die bodenständigen, im Kreise stehenden Blätter. — Schlehens, Barbara-Kraut zc. siehe vorige Nummer.

## Hausmittel.

**Die jetzt mangelnde Stärke zum Steifen der Wäsche** ersetzt man sehr gut durch folgende Mischung: In 3 Liter kochendes Wasser gießt man 3 Löffel voll in kaltem Wasser verrührtes Weizenmehl oder auch Gerstenmehl, läßt langsam ausquellen, nimmt vom Feuer und fügt 3 Tafeln fein zerschnittene, weiße Gelatine bei, die man zuvor in kaltem Wasser tauchte. Unter Umrühren löst sie sich sofort auf.

**Das gute Aufgehen des Hefeteiges** ist zum Gelingen von Gesefflöhen und Backwerk unerlässlich. Die dazu nötige, gleichmäßige Wärme erzielt man, sofern man nur mit Gas kocht, also der warme Küchenofen fehlt, indem man den Napf mit dem Teig auf einem Topf mit Wasser erhitzt, dann einen Deckel auf Gas heiß macht und darüber deckt und nun die so vorbereitete Teigschüssel in ein dickes Tuch oder eine 10-12 fache Lage von Zeitungspapier fest und lückenlos einhüllt. Der Erfolg ist sehr überraschend.

## Vermischtes.

### Zehn Hauptgebote der Kriegsernährung.

1. Frage zuerst immer nach dem Nährwert der Speisen und erst nach ihrem Geschmack.
2. Verschaffe Dir daher, wenn Du den Nährwert der Nahrungsmittel nicht kennst, genaue Angaben darüber.
3. Isse langsam und kaue sorgfältig auch beim Genuß flüssiger Speisen (Suppe, dünner Brei usw.) um den Zusatz von Mundspeichel zu vergrößern — gut gekaut ist halb verdaut!
4. Nimm des Morgens vor der Hauptarbeit etwas Nahrung zu Dir; ersetze also den Malzkaffee, der jetzt zu Ende geht, nicht etwa durch deutschen Tee, sondern genieße statt dessen Hafer- oder Gerstensuppe wozu Du seit kurzem die nötigen Marken erhältst.
5. Kleide Dich, solange es draußen noch rau ist möglichst warm, um so Körperwärme und dadurch Kraft zu sparen. Dasselbe tue bei längerem Aufenthalt in gar nicht oder schlecht geheizten Räumen.
6. Geh' früh' zu Bett, Du sparst auch dadurch Wärme und Lebenskraft. — Wer schläft ist!
7. Biß Du Raucher, so rauche auch weiter mäßig — am besten leichten Pfeifentabak oder leichte Zigarren. Mäßiger Tabakgenuß dämpft das Hungergefühl und hebt die Stimmung.
8. Vermeide alles, was zu Magen- oder Darmstörungen führen könnte. Denn es ist jetzt besonders schwer, eine einmal gestörte Verdauung wieder in Ordnung zu bringen.
9. Vermeide endlich alles, was unnötig an den Körperkräften zehrt z. B. überflüssige körperliche Anstrengungen, jede Ausschweifung usw., da es jetzt fast unmöglich ist, verlorenes Körpergewicht und vergeudete Kräfte wieder zu ersetzen.
10. Die Hauptschuld an der Lebensmittelknappheit trägt der Krieg mit all seinen Folgerungen. Schelte deshalb nicht über Deine Landsleute und die Volksregierung, sondern habe Geduld.

**Eine süddeutsche Vogelwarte?** Während in Norddeutschland und Oesterreich-Ungarn schon mehrfach Vogelwarten zur Erforschung des Vogelzugs bestehen, ist Süddeutschland in dieser Beziehung bisher zurückgeblieben, obwohl auch hier die Voraussetzungen für die Anlage einer Vogelwarte durchaus gegeben wären, etwa am Ueberlinger See oder an der oberschwäbischen Teichplatte. Hier gilt es, eine Lücke in der deutschen Wissenschaft aufzufüllen. Eine süddeutsche Vogelwarte muß, wenn auch ihre spätere Verstaatlichung zu erhoffen ist, zunächst auf Vereinsgrundlage geschaffen werden. Sie bedarf dazu der Unterstützung durch vogelkundige Mitarbeiter, so dann zur Ausbringung der Mittel durch Freund der Wissenschaft überhaupt. Die süddeutsche Vogelwarte gedenkt namentlich auch das Flugzeug in den Dienst der Vogelzugsforschung zu stellen. Ihre Betätigung solle ferner z. B. auch Jagdzooologie, Schädlingsbekämpfung, Gewinnung von Schmuckfedern durch Zucht u. a. umschließen. Der Zoologe Dr. Kurt Floerke in Stuttgart (ob. Birkenwaldstraße 217), der vor dem Krieg die Deutsche Naturschutzparkbewegung ins Leben rief, hat die Sache in die Hand genommen und bittet alle, die dem wichtigen Unternehmen Teilnahme entgegenbringen, mit ihm in Verbindung zu treten. Er wird dann die Interessenten zu einer Versammlung einberufen.

### Fragekasten.

(Diese Spalte steht allen Lesern für jede Art Fragen kostenlos offen)

#### Fragen:

9) — Wie lange halten sich getrocknete Pilze?

#### Antworten:

Zu Frage 5). **Gerstengröße mit Milben:** Stark befallenes Mehl (auch Grieß, Grütze, Graupen) nimmt einen widerlich süßlichen Geruch, der etwas an Honig erinnert, an. Für den menschlichen Genuß sind sie völlig ungeeignet und auch bei Verfütterung sind Vorsichtsmaßregeln zu beachten.

Zu Frage 6). **Hopfenstengel zum Binden:** Hopfenstengel werden in unserer Gegend um Nürnberg allgemein zum Binden von Garben, Ballen zc. seit 10 Jahrhunderten (Bayrisch Bier ein guter Schluck!) verwendet und halten 2—4 Jahre aus, wenn man sie trocken aufbewahrt und vor dem Gebrauche mehrere Tage in Wasser legt, so daß sie aufweichen.

Zu Frage 7). (C. M. Konstanz): **Das Entbittern von Rostkastanien** haben wir im Heft 3 dieses Jahrgangs nach einem alten Buche gebracht, ist dies Ihrer Aufmerksamkeit entgangen?

Zu Frage 8). (J. B. Dorsten): **Pilzvergiftungen in Wreschen** sind nähere Angaben leider nicht eingegangen. Es handelt sich um die Westfalenkolonie Bierschlin. Die armen Opfer, 26 Kinder stammten sämtlich aus Castrup bei Dortmund und sollten nach mehrmonatlichen Aufenthalt in 2 Tagen in ihre Heimat zurückkehren.

Zu Frage 9): **Getrocknete Pilze** halten sich zum mindesten 1 Jahr, wahrscheinlich aber noch viel länger; doch dürfte die Dauer der Haltbarkeit nicht festgestellt sein. Die getrockneten Pilze sind auch in einem trockenen Raum aufzubewahren, am besten in einem Beutel frei hängend.

### Briefkasten.

Herrn Eck., Essen. Heft 5 und 6 ist eine Doppelnummer, also in Heft 5 enthalten. Artikel erscheint später.

A. Ar., Berlin-Fr. 4.40 Mk. für zweite Halbjahr dankend erhalten. In Ordnung.

Herrn P. Bla., Köpenick und Anderen. Infolge bürokratischer Verzögerung der Papierzuweisung seitens der Kriegswirtschaftsstelle für das Zeitungsgewerbe konnte die Novembernummer erst im Dezember gedruckt werden. Wir bitten allgemein um Entschuldigung.

Herrn Ludw. Röh., Bromberg. Die Adresse von Pfarrer R. lautet: Zahrbach (Rhön), Kreis Gersfeld.

Postcheckkonto Nürnberg 4636  
Geldeinsendungen erbitten unter  
Verlag des „Puk“.

Inserate  
die vier ge-  
spaltene  
Beitragteile  
oder deren  
Raum 30 Pfg.



Jeder Besteller  
hat das Recht  
auf ein  
Gratisinserat  
von 5 Zeilen  
im Halbjahr.

Verlag Förster & Borries, Zwickau  
Das verbreitetste Werk über Pilze ist  
**Michael,  
Führer für  
Pilzfreunde**  
mit naturwahren, farbig. Abbildungen.  
Buchausgabe A: 3 Bände, 13 :  
19,5 cm, mit 345 Pilzgruppen  
(164 efbare). Jeder Band  
einzeln käuflich für . . 8 Mk.  
Volksausgabe C: 40 wichtige  
Gruppen und ausführlicher  
Text . . . . . 2,50 Mk.  
Tafelausgabe A: 8 Tafeln mit 76  
Pilzgruppen u. Textheft 15 Mk.  
Tafelausgabe D: 2 Tafeln m. 26  
der wichtig. Pilzgruppen 4 Mk.  
Ausführliche Angaben kostenlos.

Für  
**Pilzwanderungen**  
empfehle ich mein **Pilzlied**.  
Weise: „Wohlauf die Luft usw.“  
Preis einzeln 20 Pfg.  
100 Stck. 15 Mark.  
**Brod, Seminarlehrer  
Dorsten, Westfalen.**

Von Seiten der französischen Kommission ist es im besetzten Gebiet bei Strafe verboten, irgendwelche Zeitungen von dem östlichen Deutschland zu beziehen oder bei sich zu tragen. Ebenso sind die Nummern des „Puk“ zurückgelegt und später zuzufinden. Unsere feldgrauen Naturfreunde aber bitten wir um baldige Angabe ihrer jetzigen Privatadresse. Die bisherigen Bezueher im Auslande, besonders Oesterreich, Schweiz, Holland zc. können wir nunmehr wieder bedienen, da die bisherige, sehr strenge Sperre aufgehoben ist. Etwasige Unstimmigkeiten in der Lieferung bitten uns mitzutragen, doch kann unter den jetzigen Umständen noch keine Garantie übernommen werden, da Papierlieferung und Herstellung alle Augenblicke versagen.

Obwohl Buchdrucker als auch Papierlieferant eine abermalige Preissteigerung von je 20% ab 1. Dezember erheben, sehen wir von einer Abonnementserhebung ab, möchten aber unsere sehr verehrten Leserinnen und Leser herzlichst bitten, den „Puk“ durch Weiterbestellung und Empfehlung zu unterstützen.  
**Verlag des Pilz- und Kräuterfreund  
Aug. Henning.**

### Brennesselhaarwasser

echtes, vorzügliches, alkoholfrei. Haarpflegemittel, wunderbar duftend, Schuppen und Haarausfall verhütend, Liter 3 Mk.

### Mundwasser-

pulver zur Selbsterstellung von einem Liter vorzügl. erfrischendem, keimtötendem Mundwasser verschickt mit Gebrauchsanweisung zu Mk. 2.—

Botanisches Laboratorium  
E. Schwarz München 2,  
Brieffach.

### Die Buchhandlung des „Pilz- u. Kräuterfreund“

beforgt billig sämtliche Erscheinungen des Buchhandels. Im Besonderen Naturwissenschaften. Auf Wunsch Aufsichtsendungen.

Buchhandlung und Verlag  
**A. Henning jr.  
Nürnberg.**

Verlag von A. Henning jr., Druck von Fr. Monninger (Inh. S. Siebel), beide in Nürnberg.