

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grams: Gewürze-und Gewürzpflanzen als Genuß-und Heilmittel

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

teilhaft an. Die Blätter werden bekanntlich vom Volke als Blutreinigungstee verwendet.

Von noch größerer Bedeutung als Wildgemüse ist der Löwenzahn, jenes unverilgbare Unkraut, das später in seiner Blütezeit unsere Wiesen und die Rasenflächen der städtischen Anlagen mit seinen im Sonnenschein weit geöffneten Blütenköpfchen in einen goldgelben Blument Teppich verwandelt. Die mit einer kräftigen, sehr tiefgehenden Wurzel ausdauernden Pflanzen treiben im ersten Frühjahr neue Blätter und die zartesten derselben eignen sich vorzüglich als Salat für den, welcher den eigenartigen bitteren Geschmack liebt; durch längeres Wässern verschwindet derselbe nach und nach. Die ganzen, meist recht umfangreichen Blattrosetten, dienen, je nach Wunsch gewässert oder nicht, zur Herstellung eines ausgezeichneten Spinatartigen Gemüses. Neben dem Nährwert, der sich dem des Spinates gleichkommt, ist dieses Gemüse äußerst vorteilhaft für die Stärkung der Verdauungsorgane und wirkt auch blutreinigend wie die sorgfältig gesammelte und gut getrocknete Pflanze ja auch in der Volksmedizin in diesem Sinne angewendet wird. Sogar das Deutsche Arzneibuch hat die im



Frühjahr vor der Blüte samt der Wurzel einzusammelnde Pflanzen aufgenommen. Die Wurzeln allein, im ersten Frühling oder besser noch im Herbst gesammelt, geben sauber gewaschen, sorgfältig getrocknet und bei 60—80° C geröstet ihres hohen Zuckergehaltes wegen (17%) einen guten Ersatz für Kaffee. Vor dem Kriege wurden ungeheure Mengen von Löwenzahnwurzeln, die besonders aus Württemberg und Nordbayern stammten, für diesen Zweck nach Nordamerika ausgeführt.

Bei dem Sammeln von Wildgemüse darf selbstverständlich kein Flurschaden angerichtet werden, denn dies gebietet der Ernst der Zeit. Es gibt aber an Begrändern und un bebauten Orten, in Kiesgruben und anderen Stellen viele Pflanzen, die keine direkte Verwendung finden. Mit geringem Aufwand von Zeit und Mühe kann man nahrhafte und schmackhafte Gerichte beschaffen.



Gewürze und Gewürzpflanzen als Genuß- und Heilmittel.

Gewürze sind keine eigentlichen Nährmittel, ebenso wenig wie die Genußmittel Kaffee, Tee, Tabak, Spirituosen, Essig etc. Sie sollen daher auch nicht nährend wirken, sondern anregend, erregend, reizend, die Speisen wohlgeschmeckender, bekömmlicher und leichter verdaulich machen, wodurch eine vermehrte Menge Nahrung bei Appetitlosigkeit genossen und die Nahrung besser ausgenutzt wird. So tragen sie also indirekt zur besseren Ernährung bei. Jedem ist doch bekannt, daß einem bei der Vorstellung eines leckeren und lieblich duftenden Mahles das Wasser im Munde zusammenläuft,

der Appetit wird reger und größere Lust zum Essen stellt sich ein, während im ernst ein sehr nahrhaftes, aber fast geruch- und geschmackloses Gericht wenig appetitreizend ist und fade schmeckt. Selbstverständlich spielt auch die Anrichtung eine große Rolle, denn „wo Herz und Mund sich laben, will die Nase auch was haben“ ist ein alter aber wahrer Volkspruch.

Eine schmackhafte Kost ist schon für den Gesunden wertvoll, in weit größerem Maße aber für den Kranken, wo die Gflust erst geradezu durch die schmackhafte Kost angeregt wird und die diätetische Behandlung oft von ausschlaggebender Bedeutung ist wie z. B. bei Appetitlosigkeit, Magenkrankheiten und Verdauungsschwäche.

Die meisten Gewürze, die wir unseren Speisen zusetzen, stammen aus dem Pflanzenreiche, nur das Kochsalz, das uns unentbehrlichste Gewürz entstammt dem Mineralreiche. Ad. Alf. Michaelis*) schreibt in seinem Buche „Gewürze und Gewürzpflanzen nach ihrer Bedeutung als Genuß- und Heilmittel“ ganz richtig, daß die Anwendung von Gewürzen nicht auf Launen und Zufall beruht und nicht die Erfindung irgend eines spekulativen Kopfes ist, sondern das Vermächtnis jahrhundertelanger Erfahrung und Entwicklung des Menschengeschlechts. Das Bedürfnis nach Gewürzen irgend welcher Art ist in der Natur des Menschen selbst begründet, also ein physiologischer und so verstehen wir es, wenn der Wilde begierig nach Salz oder einen anderen Gewürz sucht und selbst die Tiere instinktiv Salz, Salpeter oder andere Mineralstoffe zu finden wissen, wenn ihnen in der dargebotenen Nahrung dieser wichtige Zusatz fehlt.

Die Gewürze zeichnen sich durch einen angenehmen, lieblichen und durchdringenden Geruch, starken und aromatischen Geschmack aus. Der gewürzhafte Geruch wird im wesentlichen von einem flüchtigen und aetherischen Oele bestimmt.

Die hauptsächlichsten Gewürzpflanzen, die wir in der Küche brauchen, sind Dill, Bohnentkraut, Estragon, Feldkümmel, Gewürznelken, Kapuzinerkresse, Kapper, Kerbel, Knoblauch und andere Laucharten, wie Schnittlauch, Borree und Zwiebel, Lorbeerblätter, Muskatnus, Petersilie, Pfeffer, Meerrettich, Salbei, Senf, Thymian, Majoran, Zimmt, Zitrone u. a. m.

Die meisten Gewürzpflanzen sind einheimische Pflanzen oder können wenigstens hier im Garten gezogen werden, die anderen stammen aus heißen Gegenden.

Die nichtpflanzlichen Gewürze sind das schon erwähnte Salz, der Honig, der Essig und der Zucker.

Die Gewürze dürfen natürlich nur in geringen Mengen den Speisen zugefügt werden, gerade nur soviel, daß die betreffende Speise davon den angenehmen Geruch und Geschmack hat. Denn nur in dieser weisen Beschränkung können die Gewürze ihre wohlthätige Wirkung auf die Verdauungsorgane ausüben. Sie regen die Verdauung wohlthätig an, benehmen den faden Geschmack, sind deshalb mit Maß genossen bei gesunden Leuten nicht nur unbedenklich, sondern nützlich. Im Uebermaß genossen, sind sie schädlich, reizen die Organe zu stark, ermüden sie, erzeugen vermehrten Blutandrang des Magen- und Darmkanals und rufen so Magen- und Darmkatarrh mit gestörter Verdauung hervor. Hämorrhoidarier und Personen mit entzündlichen und katarrhalischem Verdauungskanal müssen die reizenden und Blutandrang hervorruhenden Gewürze vermeiden, weil sonst das Leiden verschlimmert wird.

Wie schon erwähnt, sind die aromatischen Gewürze besonders angezeigt bei geringer Gflust, bei schwacher und

*) Zu beziehen vom Verfasser Ad. Alf. Michaelis, Göttingen, Preis 2.— M. Siehe nach Umschlagseite im Pilz- und Kräuterfreund 1. Jahrgang, Heft 10.

träger Verdauung, bei fetter, mehlfaltiger, fader und schwerverdaulicher Nahrung, ganz besonders bei nervöser Dyspepsie. Die Verdauung wird also gehoben, wodurch eine bessere Ausnutzung der Nahrung, bessere Blutbildung und rascherer Kreislauf des Blutes stattfindet, welcher wiederum das Nervensystem anregt, so daß hierdurch eine günstige Umstimmung des Körpers stattfindet.

Es ist doch eigentümlich, daß sich der Mensch gerade diejenigen Gewürzpflanzen aus der ungeheuren Pflanzenmenge herausgesucht hat, die ihm am meisten Genuß und Wohlbehagen verschaffen, ebenso hat er sich alle Pflanzen herausgesucht, die die anregenden Alkaloide, Koffein und Tein enthalten, bevor die Chemie diese Pflanzen entdeckte.

Im übrigen möchte ich aber nicht unterlassen, nochmals auf das vorhin erwähnte Buch von Ad. Michaelis über Gewürzpflanzen empfehlend hinzuweisen, welches sich jeder anschaffen sollte, der sich eingehender über die Genußpflanzen und ihre vielseitige Verwendung interessiert. In den nächsten Arbeiten werde ich unsere wildwachsenden Küchenwürzkräuter näher beschreiben.

Dr. Grams.

Pflanzenverwertung.

Vorzügliher Kräutersalat: Man kann nehmen (möglichst zu gleichen Teilen) die zarteren Blättchen von: Brunnenresse, Gänseblümchen, Wegwart (alle Arten) Sauerampfer, Wiesenchaumkraut, Schafgarbe, Bachbunze, Bibernell, Brennessel, Dill und Kerbel. Sauber gewaschen und sorgfältig gewaschen, vermischt man diesen Salat nach dem Abtropfen mit Salz und Pfeffer, sowie feingehackter Zwiebel. Dann gießt man Essig, Zitronensäure etwas Öl oder Butter, auch zerlassenen Speck darüber und läßt das Ganze 10 Minuten ziehen.

Fischkuchen mit Wildgemüsen. Man nehme als Zutaten: 1 Pfd. Klippfisch, 1/2 Pfd. Grütze, Wildgemüse wie Schafgarbe, Weisfuß, Sauerampfer, Gundermann, Thymian, Salbei, zusammen 1/2 Pfd., 2 Eier, 1 Zwiebel. — Der Klippfisch wird geklopft, dann einen Tag in kaltes Wasser gelegt. In frischem kaltem Wasser wird er weichgekocht und fein gewiegt. Die Grütze wird ebenfalls weichgekocht, auch das Gemüse wird abgebrüht und fein gewiegt. Fisch, Gemüse, Grütze, etw. feingew. Zwiebel verarbeitet man mit Salz und Eiern zu einem Teig. Aus diesem werden Küchlein geformt und in wenig Fett gebacken. Dazu reicht man Wildspinat.

Gebakene Rüben als Beilage zum Fleisch oder grünen Gemüsen. Da leider die Kohlrübe als „Kartoffelersatz“ wieder herangezogen werden muß, sei auf folgendes Rezept hingewiesen: Für viele, die den strengen Rübengeschmack nicht lieben, handelt es sich darum, diesen beim Kochen möglichst zu entfernen und dies geschieht am einfachsten und besten, indem man das Kochen im offenen Topfe (also ohne Deckel) vornimmt. Die halbierten Rüben werden in fingerdicke Scheiben geschnitten und auf einem mit etwas Mehl bestreuten Backblech im Ofen gebacken, so, daß das in den Rüben enthaltene Wasser möglichst viel verdunstet. Man wendet mit einem Messer die Scheiben einmal um, damit sie auf beiden Seiten schön braun werden.

Salatlunke ohne Öl. (Ersatz für Salatöl.) Man läßt in ein halben Liter heißem Wasser für 10 Pfg. in der Drogerie käufliches isländisches Moos und für 5 Pfg. Eibisch 1/2 Stunde ziehen und gießt die sämige Flüssigkeit durch ein Haarsieb. Hierzu gibt man 1 Liter Kräutereffig, zur Färbung ein wenig Safranpulver, schüttelt die Flüssigkeit gut durcheinander und verwendet sie zu Kartoffel- und Wurzelsalat an Stelle von Essig und Öl.

Teepflanzen.

Die Brennessel als Teepflanze. Im Laufe der Kriegsjahre hat die Brennessel ihren Ruf ganz außerordentlich verbessert. In erster Linie verdankt sie dies ihrer Eignung für die Textil-

industrie. Daß sie ein gutes spinatartiges Gemüse liefert, dürfte jetzt allgemein bekannt sein; aber weniger geschätzt ist in der breiten Öffentlichkeit die Brennessel als Teepflanze, obwohl dem Brennesseltee große gesundheitliche Wirkungen nachgerühmt werden. Besonders gegen Nieren-, Lungen- und Blasenleiden soll dieser blutreinigende Tee sich bewähren, gleichviel ob der Tee aus der frisch gepflückten oder aus der getrockneten Pflanze bereitet wird. Man verwendet dazu die ganze Pflanze einschl. der Stengel und der Wurzeln; zur Erzielung eines feineren Geschmacks kann man Baldmeister, Alazienblätter und -Blüten, Himbeerblätter oder Heidekraut, auch etwas Milch, begeben. Die Hauptsache ist, daß der Tee gut durchgekocht wird; die Kochzeit beträgt ungefähr 15 bis 20 Minuten bei kleinem Feuer. Der einmal gekochte Tee läßt sich mehrere Tage aufbewahren, muß aber dabei auf den Blättern stehen bleiben; durch wiederholtes Kochen gewinnt er an Güte. Der erkaltete Kesselfabstuf soll auch als Bad für altersschwache Augen eine vorzügliche erfrischende Wirkung ausüben.

Pflanzenjammekalender.

Sammlerfunde im März. *)

Abkürzungen: St.-D. = Standort; F. = Familie; B. = Verwendung; Bl. = Blätter; St. = Stengel; W. = Wurzel; j. = jung; Sal. = Salat; Gem. = Gemüse; S. = Suppe.

Gem. Kapuzkuchen. St.-D. Brachacker, Weinberge, Gärten. F.: Baldriangew. B.: Blätter und Stengel geben guten grünen Salat und vortreffliches Gemüse.

Groß. Brennessel. St.-D. überall. F.: Nesselgew. B.: Sprossen und junge Bl. im Frühj. Gem. (m. Kohl und Spinat), Kräutert., auch zu Frischhaltung v. rohem Fleisch, Fischen, Krebsen b. Versand zur Verpackung.

Gem. Gänseblümchen. St.-D. Wiesen, Tristen, Wege. F.: Korbblütler. B.: Bl. auch im Winter guten Sal. und Gem., besonders mit Brennessel, Sauerampfer; auch zu Kräutersuppen.

Gem. Kuhblume, Löwenzahn. St.-D. überall. F.: Korbblütler. B.: j. Bl. und Blät.-Stiele (gespalten), sowie rohe Wurzel vortreffl. Sal.-Bl. (wie Spinat) und W. gekocht sind gesund. Gem. getrocknet und geröstet W. liefern guten Kaffeesurrog.

Boretsch, Gurkenkraut. St.-D. Gem.-Gärten, Wege, Schutthäusen. F.: Boretschgew. B.: Salatbeilage von gurkenähnlichem Geschmack.

Brunnenresse. St.-D. Quellen und Bäche, klare fließende Gewässer. F.: Kreuzblütler. B.: Salat und mit Spinat oder Melde Gem., Kräutersal., in Essig als Fleischbeilage.

Feigwarz-Hahnenfuß, Pfennigsalat. St.-D. wüste Plätze, feuchte Waldungen, Hecken. F.: Hahnenfußgew. B.: Bl. Frühlingsal., Gem., Blütenknospen wie Kapern (Salzw. und Essig) Brut- und W.-Knöllchen in Essig als Fleischbeilage.

Gem. Hopfen. St.-D. Hecken, Wege und Waldränder. F.: Nesselgew. B.: junge Sprossen als Gem. (wie Spargel) o. Salat.

Großer Dufelattich, Wasserlette. St.-D. feuchte Wiesen, Gräben und in Teichen. F.: Korbblütler. B.: Blätter durch Auskochen mit Salzwasser und kaltem Auswaschen ihres herben Geschmacks beraubt, als Gemüse.

Sauerllee, Buchampfer. St.-D. Laubwald und feuchte Gebüsche. F.: Storchschnabelgew. B.: Bl. in nicht zu großen Mengen als Beimischung zu Salaten, an Saucen, Suppen; vortreffliche Konserven aus 1 Teil Sauerllee und 2 Teilen Zucker.

Wiesenchaumkraut, Kukulskresse. St.-D. feuchte Wiesen, Sümpfe, fließende Gewässer. F.: Kreuzblütler. B.: wie Brunnenresse.

Dreiteufiger Steinbrech. St.-D. Mauern, Felsen, Sandfelder. F.: Steinbrechgew. B.: junge Bl. guten Salat und Gem.

Weißer und gestreifter Laubnessel. St.-D. Gebüsche, Hecken, Ufern, freie Plätze. F.: Lippenbl. B.: junge Sprossen und zarte Stengel als Gemüse (besonders in Norddeutschland.)

*) Es wurden nur die bekanntesten und verbreitetsten Pflanzen zu Wildgemüse berücksichtigt. Erscheint nun regelmäßig.