

# Unser "Urgemüse"

Autor(en): **Rieder, Marilise**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mitteilungen der Gesellschaft für Gartenkultur**

Band (Jahr): **7 (1989)**

Heft 3

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-382168>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Marilise Rieder

In der Jungsteinzeit (Neolithikum) beginnt in unseren Regionen die erste bäuerliche Lebensweise. Es entstehen Siedlungen an den Seeufern. Bereits gab es Haustiere und Getreidearten und eine einfache Technik des Ackerbaus, die im Vorderen Orient Jahrhunderte früher entwickelt worden war.

Die Frauen sammelten Blattpflanzen, Wurzeln und Wildfrüchte. Im Umkreis des Wohnbereiches vermehrten sich die stickstoffliebenden Wildpflanzen. Die Menschen lernten durch Erfahrung die nahrhaften unter ihnen zu erkennen. Sie selektionierten diejenigen Nahrungspflanzen, welche Stärke, Zucker und Fette oder Öle enthielten. Nach anfänglicher Hege solcher

so Obst und Nüsse. Blattgemüse wurde nach Möglichkeit getrocknet aufbewahrt und bei Bedarf aufgekocht.

Wir versuchen nun den «Lebenslauf» einiger Gemüsepflanzen zu zeichnen und lassen folglich die Getreide- und Obstsorten beiseite.

Im Neolithikum kultivierte Hülsenfrüchte und Gemüse: *Erbse* (*Pisum sativum*), *Möhre*, *Karotte* (*Daucus carota*), zusätzlich wurde als Blattgemüse gesammelt: *Ampfer* (*Rumex spec.*), *Minzen* (*Mentha spec.*), *Brennnessel* (*Urtica dioica*), *Pestwurz* (*Petasites spec.*), *Gänsedistel* (*Sonchus oleraceus*), *Grosse Klette* (*Arctium lappa*).

In der Bronzezeit wurden angebaut:

## Unser «Urgemüse»

62

Wildpflanzen begannen die Siedler, diese bei ihren Wohnstätten auszusäen. Aus den Wildpflanzen entstanden Kulturpflanzen, die durch fortwährende Auslese verbessert wurden.

Mit der Idee, Wildpflanzen in die Nähe von Wohnhaus und Stall anzusiedeln, kam das Bedürfnis einer Abgrenzung gegen die Wildnis auf. Es entstanden Zäune aus Zweigeflecht, um die Haustiere und Pflanzen zu schützen und auseinander zu halten (Tierpferche, Gemüsegärten).

Der Bauer musste vorsorgen und somit überproduzieren. Saatgut von Getreide lässt sich über lange Zeit aufbewahren. Wurzeln konnten getrocknet oder geröstet werden, eben-

– *Erbsen*, *Linsen* (*Lens culinaris*), und Ackerbohne, Saubohne (*Vicia faba*) – Hülsenfrüchte, die man als Brei gekocht ass.

– als Blattgemüse: *Kohl* (*Brassica oleracea*),  
– als Wurzelgemüse: *Weisse Rübe* (*Brassica rapa*), *Rapunzel* (*Campanula rapunculus*).

In den Krautgärten der Kelten (Jüngere Eisenzeit, La Tène, 400–58 v. Chr.) gediehen im Mittelland:

*Mangold* (*Beta vulgaris*), *Rote Rübe*, *Rahne* (Abart von *Beta vulgaris*), *Retlich* (*Raphanus sativus*), *Karotte* (*Daucus carota*), *Bärlauch* (*Allium ursinum*) und *Brennnessel* (*Urtica dioica*), die mit den *Melden* (*Atriplex*) und *Ampferarten* (*Rumex*) sowie *Knöterich* (*Polygonum*

bistorta) zu den stickstoffliebenden Pflanzen gehört. Die verdickten und zuckerhaltigen Wurzeln der Kreuzblütler (Brassicaceae) und Doldengewächse (Apiaceae) schmeckten den Kelten und Germanen ganz besonders. Rüben und Kohl bildeten den Hauptbestandteil ihrer Gemüsenahrung. Die Gallier assen die Rettiche roh oder gekocht als «rafanus coctus». Plinius berichtet, die Römer seien bei den Germanen auf wildwachsende Spargeln und Rettiche gestossen, die grösser als ihre eigenen waren!

Die im 5. bis 6. Jahrhundert eindringenden Alemannen kultivierten weiterhin den *Ampfer*. In schlechten Zeiten streckten sie mit seinen mehlinhaltigen Samen ihr Brotmehl. Auch die *Wegwarte* (*Cichorium intybus*) hatte ihren Platz in den Gärten, ihre Blätter und Wurzeln fanden als Gemüse Verwendung. Sie wurde überdies als zauberkräftig angesehen, weil sie sich nach der Sonne zu drehen vermag (daher ihr Name Sonnwend, Solsequium).

Die Walser, Nachkommen der Alemannen, nützten noch lange die Pflanzen, welche um die Alphütten wuchsen (Melden, Gänsefuss, Knöterich, Ampfer), bis sie sich neue und schmackhaftere Kulturpflanzen leisten konnten. Aus den Blättern des *Alpenampfers* (*Rumex alpestris*) bereiteten sie eine Art «Sauerkraut», das ihnen dank der guten Konservierbarkeit als Winternahrung dienen konnte. Allmählich sanken die alten Nahrungsgewächse zu Tierfutter ab; sie galten schliesslich als minderwertig und erhielten entsprechende Namen wie: «Kuhwurtz, Saubohne, Hundsmelde». Die Vorsilben Hund-, Esel-, Sau-, Kuh- etc. kennzeichnen nun diese alten Sammelpflanzen und einstige Menschennahrung als Tierfutter. Das Sauerkraut wurde den Schweinen gefüttert, bevor sie im Laufe des Winters geschlachtet wurden.

Mit dem Ausdruck «Kinderbrot» bezeichnet man in der Volkskunde die alten Sammel-



1 Kohl, Blumenkohl und Kohlrabi (John Parkinson. – *Paradisi in sole paradisus terrestris*, 1629)



pflanzen, deren Essbarkeit noch in der Erinnerung des Volkes haftet. Die Kinder auf dem Land suchten und assen sie auf ihrem Schulweg, weil sie oft Hunger litten, in späteren Zeiten mehr spielerisch: *Ampferstengel*, *Habermarkstengel* (*Tragopogon pratensis*), dazu diverse Beeren und Nüsse oder Körner aus Getreideähren.

Da wir gerade von Volkskunde sprechen, schalten wir ein germanisches «Erbstück» ein, den Gründonnerstag. Er ist ein Relikt des Donar-Kultes – der altgermanische Donar, Gott des Blitzes und Donners, brachte im Gewitter Fruchtbarkeit. Der Donar's-Tag ist ja zu unserem Donnerstag geworden; das Christentum konnte einige im Volk fest verhaftete, heidnische Sitten nicht ausrotten. Heutzutage wird an diesem Frühlings-Donnerstag Spinat gegessen, die Germanen assen einst Kohl mit neun «Frühlingskräutern». Sie bedeuteten die lang ersehnte frische Nahrung nach den Entbehrungen der Winterzeit.

Zu den «Frühlingskräutern» zählten: (ahd. = althochdeutsch)

*Bärlauch* (*Allium ursinum*), «rams, ramser» (ahd.)

*Huflattich* (*Tussilago farfara*), «rosshueb»

*Brennessel* (*Urtica dioica*), «nezzila, netalan» (ahd.)

*Hauswurz* (*Sempervivum tectorum*), «donnersbart»

*Ampfer* (*Rumex*-arten), «ampra» (ahd.)

*Hirtentäschel* (*Capsella bursa-pastoris*)

*Weisser Gänsefuß* (*Chenopodium album*)

*Guter Heinrich* (*Chenopodium bonus-henricus*)

*Melde* (*Atriplex*-arten)

Von solchen Kräutern wurden die jungen Triebe und Blätter gesammelt und roh oder gekocht gegessen. Die Frühlingskräuter gehörten zum Bestand des germanischen Kräutergartens.

Römischen Legionären teilte der Staat bei ihrer Ausmusterung Landparzellen in den Provinzen für ihre alten Tage zu. Nach Möglichkeit erhielten sie diese in ihrer Heimat, die Kelten zum Beispiel in Helvetien. Die Veteranen pflanzten in Gärten neben einheimischen Gemüsen oft auch mediterrane, die sie im Dienst kennengelernt hatten. Etliche davon reüssierten und bereicherten so den Speisezettel und unser Landschaftsbild.

Zu Erbsen, Linsen und Ackerbohnen kommen neu hinzu:

*Kichererbse* (*Cicer arietinum*), *Portulak* (*Portulaca oleraceae*), *Fenchel* (*Foeniculum officinale*), *Lattich* (*Lactuca sativa*), *Knoblauch* (*Allium sativum*), *Zwiebel* (*Allium cepa*), *Lauch* (*Allium porrum*), *Rettich* (*Raphanus sativus*), *Gurke* (*Cucumis sativus*), *Kürbis* (*Lagenaria*), *Gartenkresse* (*Lepidium sativum*).

Daneben kultivierte man in unseren Breiten immer noch die altgewohnten einheimischen Gemüse:

*Pastinak* (*Pastinaca sativa*), *Zuckerwurzel*, *Girgeln*, *Geierlein* (*Sium sisarum*), *Spargeln* (*Asparagus officinalis*), *Amaranth* (*Amaranthus lividus*), *Gartenmelde* (*Atriplex hortensis*), *Ampfer* (*Rumex scutatus* u. a.), *Kohl* (*Brassica oleracea*), *Sellerie* (*Apium graveolens*).

Die «Villen» begüterter Römer in unseren Gegenden bestanden aus Wohn- und Dienstgebäuden, die im Geviert um Gärten angelegt waren. Dies wirkte sich günstig auf die eingeführten südlichen Pflanzen aus. Die Mauern boten Schutz und Wärme, je nach dem auch gewünschten Schatten.

Das gleiche Prinzip wendeten die Benediktinermönche später bei ihren Klostergärten an. Diese sollten für sie zu einem Ort der Stille und friedlicher, kontemplativer Arbeit werden. Die Benediktiner nahmen im frühen Mittelalter ihre mediterranen Klosterpflanzen in ihre Neugrün-

dungen nördlich der Alpen mit. Es waren weitgehend die gleichen Arten, welche schon die Römer gepflegt hatten, doch waren viele von ihnen in den Wirren der Völkerwanderung verschwunden. Die Ordensregel der Benediktiner gebot ihnen Gartenarbeit neben der religiösen Betätigung. Ihre Klosterbibliotheken enthielten Werke der antiken Ärzte, wie Dioskorides, Galen, Plinius, über Heilpflanzen und ihre Anwendung, daneben auch Schriften über Landwirtschaft und Gartenpflege z.B. von Columella oder Varro. Durch eifrige Pflege erzielten die Mönche verbessertes Gemüse und Obst, was ihnen als Vegetarier ein Anliegen war.

Karl der Grosse hatte irische Mönche an seinen Hof berufen. Ihr Einfluss ist deutlich bemerkbar in der Förderung des Schulunterrichts und im berühmten «Capitulare de villis». Dieses schreibt vor, was auf den kaiserlichen Hofgütern anzupflanzen ist. Die irischen Mönche

kannten noch das Weltbild und das Naturverständnis ihrer keltischen Vorfahren. Viele Druiden hatten die Lehre der Christen angenommen und wirkten in den Klöstern weiter. Die Pflanzenkenntnisse der Kelten werden allgemein als bedeutend gepriesen, ebenso ihre landwirtschaftlichen Leistungen. Viele Pflanzennamen stammen aus keltischen Sprachen, z.B.: «bressik» = lat. «brassica» für Kohl, eines der wichtigsten Gemüse der Menschen in Europa. Seine Wildform wächst immer noch an englischen und schottischen Küsten. Von diesem Kohl sind alle Spielarten gezüchtet worden: Kabis, Blumenkohl, Rosenkohl, Rüb Kohl, Wirsing, Kohlrabi etc.

Den gartenbegeisterten Äbten und Bischöfen verdanken wir Beschreibungen, Pflegeanleitungen und Pflanzenlisten, die sie von Gärten verfassten. Der «hortulus» (Liber de cultura hortorum), eigentlich eine Art Lobgesang in





Versen, von Walafried Strabo (809–849), Abt des Klosters zu Reichenau, wirkt noch heute so lebendig, weil Strabo eigenhändig sein Gärtlein betreut und die Mühen wie die Freuden erzählt, die er dabei empfunden hat. Der «hortulus» enthält weitgehend die Gewächse, die schon die Römer kultiviert hatten; es fehlen die Hülsenfrüchte Rüben und Kohl, weil diese nun im Feldbau gezogen werden. Walafried Strabo regt an, die Beete mit Brettern einzurahmen, sodass sie, gefüllt mit Erde, etwas erhöht sind. Er begießt seine Setzlinge, indem er das Wasser durch seine Hand laufen lässt. Besondere Erwähnung verdienen seine Melonen und Kürbisse. Aus letzteren fertigt er Gefäße, um den Wein zu kühlen. Die *Melonen* (*Cucumis melo*) nennt er «pepones»; bei seiner Bezeichnung «cucurbita» handelt es sich um den altweltlichen *Flaschenkürbis* (*Lagenaria siceraria* = *Cucurbita lagenaria*).

Der Klosterplan von Sankt Gallen weist einen rechteckigen Gemüsegarten mit 18 Beeten auf. Auch hier wird das meiste Grobgemüse weggelassen, aus dem gleichen Grund wie in Reichenau.

« <i>cepas</i> »	= Zwiebel
« <i>porros</i> »	= Lauch
« <i>apium</i> »	= Sellerie
« <i>coriandrum</i> »	= Koriander
« <i>anetum</i> »	= Dill
« <i>papaver</i> »	= Mohn
« <i>radices</i> »	= Rettich
« <i>magones</i> »	= Schlafmohn
« <i>betas</i> »	= Mangold
« <i>alias</i> »	= Knoblauch
« <i>ascolonias</i> »	= Schalotten
« <i>petrosilium</i> »	= Petersilie
« <i>cerefolium</i> »	= Kerbel
« <i>lactuca</i> »	= Lattich
« <i>sataregia</i> »	= Saturei
« <i>pastinachus</i> »	= Pastinak
« <i>caulas</i> »	= Kohl

«*gitto*» = Schwarzkümmel

Im «Capitulare de villis» sind in krausem Durcheinander Heil-, Gewürz-, Färbepflanzen und Gemüse aufgezählt: Gurken, Melonen, Kürbisse, diverse Kümmel, Minzen und Kressen, Lattich, Kichererbsen, Ackerbohnen, Klette, Sellerie, Fenchel, Endivie, Runkelrüben, Karotten, Pastinak, Melde, Kohl, Kohlraben, alle Zwiebelarten, Lauch, Rettich, und neu: *Spinat* neben den alten Spinatvorläufern Melde und Klette. Der Ampfer ist verschwunden.

Die Mauren brachten arabische Gartenkultur und Pflanzenkenntnisse nach Spanien und Portugal (6.–9. Jahrh.). Ihr Einfluss war noch im karolingischen Reich zu verspüren. Neben vielen Arzneipflanzen machten sie als Gemüse die *Artischocke* bekannt, arab. = «al-karchouf», ebenso die *Aubergine* (Eierfrucht) aus Indien, arab. «albadinjan», und den *Spinat* aus Persien, arab. «isfanach», andalusisch-arabisch «isbinakh», daher das französische «épinard» und unser «binätsch».

Recht interessant für uns ist, wie die Äbtissin und Ärztin Hildegard von Bingen (1098–1179) die Gemüse des Klostersgartens in ihren Heilmittelschriften «Physica» beurteilt. Sie war gut vertraut mit der einheimischen Pflanzenwelt und den Heilmethoden der Landbevölkerung. Sie hat die Schwerverdaulichkeit gewisser Gemüse bereits erkannt.

*Kohl*: rät sie ab, «nur gesunde Menschen mit starken Adern können ihn essen».

*Knöterich*: empfiehlt sie Gesunden und Kranken zu essen, ebenso wie

*Melde, Lattich und Brennessel* (frische Triebe gekocht).

*Meerrettich*: sollen gesunde Menschen nur im Frühling essen, wenn er weich ist.

*Pastinak*: «füllt gut den Bauch»

*Ampfer*: ist dem Menschen schädlich, aber gut für das Vieh.

*Erbsen:* nur für Gesunde, ja nicht für Kranke!

*Fenchel:* ist gut roh oder gekocht.

*Brunnenkresse:* ist dem Menschen unnütz als Nahrung.

*Bachbunze:* (*Veronica beccabunga*) soll als Mus mit Fett oder Öl gekocht werden, ist gut zum Abführen.

*Zwiebel:* gekocht ist sie bekömmlich.

*Knoblauch:* soll roh gegessen werden, desgleichen

*Lauch:* gebeizt in Wein oder Essig mit Salz.

*Sellerie:* soll nur gekocht gegessen werden.

*Lattich:* ist nur mit Dill und Essig zu essen.

*Rettich:* ist gut den starken, fetten Menschen, er reinigt.

*Gurken:* rät sie ab.

*Kürbis:* ist dem Kranken und Gesunden ein gut Essen.

Die Klostergärten wurden zum Vorbild der Burggärten, der Stadtgärtlein innerhalb wie vor den Stadtmauern und nicht zuletzt auch der Bauerngärten. Bei Belagerungen war die Selbstversorgung der Burgen und Städte eine Überlebenschance.

Archaeo-ethnobotanische Funde bei Ausgrabungen von Burgen lassen erkennen, dass bereits im 12. Jahrhundert Rüb Kohl und Gurken allgemein verbreitete Gemüse waren. Die Kichererbsen, schon von den Römern bei uns ausprobiert, werden in englischen und deutschen Pflanzenlisten des Mittelalters genannt. Sie konnten in wärmeren Zeitläufen in nördlicheren Regionen gedeihen, wie auch der Wein. Amarant (*Amaranthus lividus*), auch Küchen-Amarant geheissen, aus Südeuropa stammend und in römischen Gärten gepflegt, ersteht nun plötzlich wieder im Burggarten; auch Portulak wird wieder gezogen. Im Übrigen finden sich alle Klostergartengewächse wieder ein.

So gut die Kloster- und Burggärten durch schriftliche Dokumente und Ausgrabungen be-

kannt sind, so selten sind die Nachrichten über Bauerngärten. Holzschnitte der frühen Buchdruckerkunst zeigen drastisch die vielen Überfälle, vom Raubritter bis hinab zum verkommenen Landsknecht, denen die unglücklichen Bauern ausgesetzt waren. Man raubte ihr Vieh, vor allem die Pferde, nahm ihre Nahrungsmittel und zündete meist noch den Hof an. Ganze Dörfer wurden durch die ständigen Kriegszüge zerstört. Einzig die Grabstätten bleiben erhalten und werden zu Zeugen der Vergangenheit. In Reihengräbern aus dem 5. bis 8. Jahrhundert entdeckten Archaeologen Grabbeigaben. Neben den Toten lagen nicht nur Waffen und Hausgerät, sondern auch pflanzliche Gaben, in Kästchen, Kapseln, Lederbeuteln, als Heil- und Schutzmittel gemeint, vielleicht auch als Wegzehrung oder zu neuem Gebrauch im Jenseits bestimmt. Wir treffen damit auf Vorstellungen, wie sie uns von den Kelten überliefert sind. Es liessen sich Blätter, Blüten, Früchte, Samen, Knollen, Wurzeln und Zwiebeln, manchmal auch Zweige einheimischer und eingeführter Pflanzen unterscheiden.

Nicht nur die Völkerwanderungen, auch die ständigen Kriegswirren mit ihren grausamen Verwüstungen brachten viele der eingeführten Kulturpflanzen zum Verschwinden. Auch Klimaveränderungen könnten mitbeteiligt sein. Die wenigsten Gartenpflanzen konnten ohne Pflege überleben, einige verwilderten und wurden zu «Un-Kräutern»; sie sind häufig in der Nähe ihres einstigen Gartens, bei Ruinen zu finden oder, wie es im Bestimmungsbuch der Schweizer Flora von Binz/Heitz lakonisch zu lesen steht, «an Wegrändern, Schuttstellen – verwildert».

Übrigens: «Gemüse» kommt vom mittelhochdeutschen «Mus» für Brei (die Hülsenfrüchte wurden zu Mus gekocht, ebenso die Blatt- und Wurzelpflanzen).



*Liste der Gemüsepflanzen (mit bot. Familienzugehörigkeit)*

*Ackerbohne*

(*Vicia faba* L.) Fabaceae

*Amarant*

(*Amaranthus lividus* L.) Amaranthaceae

*Ampfer* (*Rumex patientia* L.,

*R. scutatus* L.) Polygonaceae

*Artischocke*

(*Cynara scolymus* L.) Asteraceae

*Bachbunze*

(*Veronica beccabunga* L.) Scrophulariaceae

*Bärlauch*

(*Allium ursinum* L.) Liliaceae

*Brennnessel*

(*Urtica dioica* L.) Urticaceae

*Brunnenkresse* (*Nasturtium*

*officinale* R.Br.) Brassicaceae

*Endivie*

(*Cichorium endivia* L.) Cichoriaceae

*Erbse* (*Pisum sativum* L.) Fabaceae

*Feld-, Nüsslisalat*

(*Valerianella locusta* L.) Valerianaceae

*Fenchel* (*Foeniculum*

*vulgare* Mill.) Apiaceae (Umbell.)

*Gänsedistel*

(*Sonchus oleraceus* L.) Cichoriaceae

*Gänsefuss, weisser*

(*Chenopodium album* L.) Chenopodiaceae

*Guter Heinrich*

(*Chenopodium bonus-henricus* L.) Chenopodiaceae

*Gartenkresse*

(*Lepidium sativum* L.) Apiaceae

*Gurke* (*Cucumis sativus* L.) Cucurbitaceae

*Habermark*

(*Tragopogon pratensis* L.) Cichoriaceae

*Hirtentäschel*

(*Capsella bursa-pastoris* L.) Brassicaceae

*Karotte* (*Daucus carota* L.

ssp. *sativa*) Apiaceae

*Kichererbse*

(*Cicer arietinum* L.) Fabaceae

*Klette, Grosse*

(*Arctium lappa* L.) Asteraceae

*Knoblauch*

(*Allium sativum* L.) Liliaceae

*Knöterich*

(*Polygonum bistorta* L.) Polygonaceae

*Kohl*

(*Brassica oleraceae* L.) Brassicaceae

*Kürbis, Flaschenkürbis*

(*Lagenaria siceraria* (Mol.) Standl.) Cucurbitaceae

*Lattich, Salat*

(*Lactuca sativa* L.) Cichoriaceae

*Lauch*

(*Allium porrum* L.) Liliaceae

*Linse*

(*Lens culinaris* Medik.) Fabaceae

*Mangold, Runkelrübe*

(*Beta vulgaris* L.) Chenopodiaceae

*Melde*

(*Atriplex hortensis* L.) Chenopodiaceae

*Melone*

(*Cucumis melo* L.) Cucurbitaceae

*Pastinak*

(*Pastinaca sativa* L.) Apiaceae

*Portulak*

(*Portulaca oleracea* L.) Portulacaceae

*Rapunzel* (*Campanula*

*rapunculus* L.) Campanulaceae

*Rettich*

(*Raphanus sativus* L.) Brassicaceae

*Schwarzwurzel*

(*Scorzonera hispanica* L.) Cichoriaceae

*Sellerie*

(*Apium graveolens* L.) Apiaceae

*Spargel*

(*Asparagus officinalis* L.) Liliaceae

*Spinat*

(*Spinacia oleracea* L.) Chenopodiaceae



<i>Wegwarte</i>	
( <i>Cichorium intybus</i> L.)	Cichoriaceae
<i>Zuckerwurzel</i>	
( <i>Sium sisarum</i> L.)	Apiaceae
<i>Zwiebel</i> ( <i>Allium cepa</i> L.)	Liliaceae

Literatur:

Brockmann-Jerosch H.: Herkunft Schweizerischer Kulturpflanzen. Berlin-Dahlem 1937-38.  
 Binz August / Heitz Christian: Schul- und Exkursionsflora der Schweiz. Basel 1986.  
 Guyot L. / Gibassier P.: Les noms des plantes. Paris 1967.  
 Hennebo D.: Gärten des Mittelalters. München-Zürich 1987.  
 Höfler M.: Volksmedizinische Botanik der Kelten. Archiv für Geschichte der Medizin, Band V., Leipzig 1888.

Höfler M.: Volksmedizinische Botanik der Germanen, Wien 1908. (beide Brosch. in Bibl. f. Schweiz. Volkskunde, Basel)

Jacquat Christiane: Etude archéobotanique d'un village de bronze final. Soc. études et recherches préhist. «Les Eyzies», Bull. 37, juin 1988.

Jacquat Christiane: Le jardin romain de Seeb (Guide). Zürich 1988.

Janssen W.: Mittelalterliche Gartenkultur, in «Mensch und Umwelt im Mittelalter». Stuttgart 1986.

Osterwalder Christin: Die ersten Schweizer, Urzeit und Frühgeschichte Helvetiens. Bern 1977.  
 Portmann Marie-Louise: Hildegard von Bingen: Heilmittel; Von den Pflanzen. Band I und II, Hildegard-Ges., Basel 1982/83.

Watson-Kamm Minnie: Old Time Herbs for Northern Gardens. Toronto-London 1938. (Reprint New York 1971).

