Wildgemüse

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 3

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970674

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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 verwerteten, 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 Bärlauch 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 Solaningehaltes 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 früheintretende 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-