Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 3: Die A. Vogel-Kur

Artikel: Von der Frühlingswiese direkt auf den Esstisch
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557628

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Frühling bietet dem Naturmenschen viele Möglichkeiten, seinem «Sammlerinstinkt» zu frönen. Unser Bild: Blühende Frühlingswiese in Kalifornien.

Von der Frühlingswiese direkt auf den Esstisch

In früheren Jahrhunderten träumten die Menschen vom Schlaraffenland, von einem Land, wo Milch und Honig fliessen und einem die gebratenen Tauben direkt in den Mund fliegen. Heute ist den Menschen in den reichen Ländern diese Sehnsucht fremd geworden. Kein Wunder. Das Schlaraffenland liegt ja gleich um die Ecke, im Supermarkt. Über 60 Prozent der Nahrung, wie wir sie in Deutschland oder in der Schweiz täglich verzehren, werden von der Ernährungsindustrie bereitgestellt. Im folgenden Beitrag wollen wir etwas «Gegensteuer» geben und unsern Lesern sechs Gerichte vorstellen, zu denen der Rohstoff in seiner ursprünglichsten Form, direkt in der erwachenden Natur, geerntet werden kann.

Es ist erstaunlich, dass heutzutage viele sogenannte Unkräuter, oder zumindest Pflanzen, die man wegen ihres häufigen Auftretens kaum eines Blickes würdigt, erst wieder als Wohltäter für unsere Gesundheit entdeckt werden müssen. Darum beginnen wir unsere kleine Rezeptauswahl von der Frühlingswiese, wie sie sich schon in den Märztagen präsentieren kann, gleich mit Löwenzahn und Brennesseln. Man tut gut daran, das langsame Dunklerwerden der Wiesen

im März genau zu beobachten, und auf kleinen Wanderungen und Spaziergängen im Freien sich bereits Orte zu merken, wo die Wiesen und Weiden noch nicht allzusehr von der Intensivlandwirtschaft übernutzt werden. Denn es gilt, die noch kleinen, zarten Blätter zu ernten. Die Mühe wird sich mehr als lohnen und dem Sammler erst noch etwas zusätzliche Bewegung in freier Natur verschaffen.

1. Der besondere Löwenzahnsalat

Sammeln Sie Löwenzahnblätter von der Grösse von nicht mehr als etwa 10 Zentimetern. Gut waschen und eine Salatsauce aus kaltgepresstem Öl, Molkosan und etwas Trocomare anmachen. Dazu feingeschnittene Küchenkräuter wie Petersilie, Zwiebel, Schnittlauch, etwas Bärlauch (vielleicht finden Sie ihn auch selber, an einem Bach oder in leicht schattigem Untergehölz) und, je nach Menge, feingemahlenen Thymian, Majoran und Basilikum. Dazu geben wir vielleicht noch eine zerdrückte gekochte Kartoffel. Dann werden die zarten Löwenzahnblätter wie Endivien feingeschnitten und in die Marinade gegeben und gut durchmischt. Bis zum Essen etwa eine Stunde ziehen lassen.

Es geht natürlich auch einfacher: Den Boden einer Schüssel mit einer Knoblauchzehe ausreiben. In dieser Schüssel 2 – 3 Esslöffel Öl, 1 – 2 Esslöffel Molkosan, 1 Teelöffel Senf, eine Prise Herbamare verrühren – und schon ist die Sauce für eine Menge von 150 Gramm gut gewaschene Löwenzahnblättchen zubereitet.

2. Durstlöscher Löwenzahnsirup

Wenn's für die zarten Blätter des Löwenzahns vorbei ist, weil die Blätter schon gross und die Wiesen gelb geworden sind, dann ist die Zeit für die Zubereitung des Löwenzahnsirups, für den wir die Blüten benötigen, gekommen.

3 – 4 gehäufte Hände voll Löwenzahnblüten in 2 Liter Wasser gut kochen lassen, abseihen und in den heissen Saft 1 ½ kg Fruchtzucker oder Vollrohr-Rohzucker und den Saft von 2 Zitronen einrühren. Unter ständigem Umrühren die Flüssigkeit so lange kochen, bis eine sirupartige, fadenziehende Masse entsteht. Den Sirup unbedingt in weithalsige Flaschen (am besten in Gläser) füllen. Der so gewonnene Sirup ist, wenn er sorgfältig bereitet wird, von Honig geschmacklich kaum zu unterscheiden.

3. Gebackene Brennesselblätter als Suppeneinlage

Was für den Löwenzahn gilt, ist bei Brennesseln noch vermehrt zu beachten, nämlich die noch sehr jungen Sprösslinge zu ernten. (Vor allem, wenn daraus, wie beim Löwenzahn, ein frischer Salat zubereitet werden soll). Die Brennesselblätter auf ein Küchenbrett legen, leicht klopfen, auf beiden Seiten mit Herbamare bestreuen und Saft ziehen lassen. Einen Eierkuchenteig anrühren, die Blätter einzeln hineintauchen und in der Pfanne oder im Fritiergerät goldgelb backen.

Man kann die Brennesselblätter auch grob hacken und mit dem Teig vermischen. Dann backt man dünne Pfannkuchen daraus, rollt sie und schneidet sie in feine Nudeln, die man in die kochende Suppe gibt.

4. Die Wildkräutersuppe

Sammeln Sie Schlüsselblumenblätter, etwas Sauerampfer, Löwenzahn und, wenn Sie es schon finden und auch noch kennen, ganz wenig Schafgarbe oder Bocksbart (aber es geht auch ohne). Die Kräuter mit feingehackter Zwiebel und etwas Mehl andünsten, mit aufgelöstem Plantaforce aufgiessen und gut durchkochen lassen. Vor dem Anrichten die Suppe durch ein nicht zu kleines Sieb geben und über gerösteten Semmelschnitten anrichten.

5. Das Frühlingsgewürz par excellence – der Bärlauch

Noch während die Schmelzwasser des Märzenschnees über die Steine des Bachbettes rauschen, erscheinen aus dem feuchten Waldboden auch schon die ersten Blattspiesse des Bärlauchs, erst vereinzelt, dann dichte Teppiche bildend. Von weitem schon riechen wir den feinen Knoblauchgeruch, der die Blätter eindeutig von den ähnlichen der Maiglöckchen unterscheiden lässt. In früheren, wilden Zeiten soll das Kraut den Bären als Frühjahrsfutter gedient haben. Bärlauch wirkt vorbeugend bei Arteriosklerose und Altersbeschwerden. Er verhütet Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und Gärungszustände.

Das klassische Frühjahrsgewächs: Der Bärlauch oder Bärenlauch (lat. Allium ursinum).

Die vor der Blüte gesammelten, feingehackten Blätter verwenden wir als Würze für Salate, Spinat oder, mit Quark vermengt, als Brotaufstrich. Sie können auch in Gemüsen mitgedünstet werden. Die im Frühherbst gesammelten Bärlauchzwiebeln lassen sich wie Knoblauch verwenden.

6. Der Bärlauch-Pesto

Schliesslich noch etwas zum Einmachen: Bärlauch-Pesto. Knoblauch und Pinienkerne sowie etwas frisches Basilikum sehr fein hacken. Den Bärlauch gut waschen und ebenso fein zerschneiden. Lagenweise den mit Basilikum gemischten Bärlauch und Knoblauch sowie die Pinienkerne dicht in ein Glas abfüllen. Zum Schluss gut abdecken mit rein biologischem, kaltgepresstem Olivenöl und luftdicht schliessen. Schmeckt hervorragend zu Kartoffeln oder (Vollkorn-)Teigwaren.