

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 26 (1916)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Selbstgesuchte Nahrungs- und Genussmittel in Feld und Wald  
**Autor:** Thränhardt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038073>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.01.2025

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

deren weiteren Verbreitung gern beitragen, ohne auf deren Inhalt in Einzelheiten näher einzugehen, obschon vielleicht der eine und an dere Punkt darüber zu kritischen Randglossen einladen würde.

Wir möchten wünschen, daß recht viele zu der Einsicht kämen, daß eine Salvarsangefahr wirklich besteht und rufen deshalb denen, die es angeht, zu: Videant consules, ne quid detrimenti respublica capit: Hüter des Volkswohls, haltet die Augen offen! —

(Rneippblätter.)



## Selbstgesuchte Nahrungs- und Genußmittel in Feld und Wald.

Von Dr. Thranhardt in Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

Unschätzbar sind die Reichtümer, welche die gütige Mutter Natur in jedem Jahre von neuem aus der Erde für uns hervorwachsen läßt. Wurzeln, Blätter, Blüten und Früchte bieten sich uns vielfach als wertvolle Nahrung dar oder als schmackhafte Würzen zur besseren Bekömmlichkeit unserer Speisen und Getränke. In früheren Zeiten, von unseren Voreltern, wurden diese gesunden Naturgaben hoch geschätzt und gern benutzt. Aber wir mit unsern vielfach übertrieben verfeinerten Geschmacksansprüchen haben das gute und viel gesündere Einfache fast ganz vergessen. Daher ist es wohl angebracht, namentlich in so teuren Zeiten, mal wieder hinzuweisen auf die vielen höchst gesunden und bekömmlichen Nahrungs- und Genußmittel, die Jeder sich selbst suchen kann draußen in Feld und Flur, im Wald und Wiese.

Gleich in den ersten Tagen des Lenzes er-

scheinen überall die gezähnten Blättchen des Löwenzahn. Sie geben einen zarten gesunden Salat, können aber auch als Gemüse und zu Kräutersuppen gut verwendet werden. Noch kräftiger schmeckend, aber nicht so häufig vorkommend, sind die Rapunzel und der Feldsalat (Sonnenwirbel), die mit Rührei oder weichen Eiern eine nahrhafte und zuträgliche Mahlzeit bilden. —

Leider sehr wenig benutzt wird die große Brennessel. Die wehrhafte Ausrüstung der mit Ameisensäure gefüllten Brennhaare macht sie so unbeliebt. Und dabei geben die jungen Triebe, Sprossen und Blätter einen ganz vorzüglichen Spinat, entweder für sich allein oder als Zusatz zum Gartenspinat, um diesen zu „strecken.“ Auch kann man sie jeder Suppe zur Erhöhung des Wohlgeschmackes beifügen. Vor dem Zurechtmachen in der Küche werden die Blätter mit einem Guß heißen Wassers überschüttet, was die Brennhaare unschädlich macht.

An Quellen, Bächen und Gräben findet man vielfach die beliebte Brunnenkresse, deren junge Frühlingsblätter einen würzigen, kräftigen, erfrischenden, äußerst gesunden Salat geben.

Auf Wiesen und in Wäldern allgemein verbreitet wächst eine andere schmackhafte Gemüsepflanze: Der Sauerampfer. Er ist zur Bereitung von Salaten, Suppen, Gemüsen, Soßen ganz vorzüglich, besonders im Frühjahr, obschon die Blätter auch den ganzen Sommer hindurch verwendet werden können. Rezept zu Gemüse: Den nicht geschnittenen Sauerampfer in Butter zugedeckt weich dünsten, dann mit Holzlöffel zerrühren, eine mit kaltem Wasser klar gerührte Einbrenne daran, etwas Salz und womöglich auch Sahne.

Alle diese Frühlingspflanzen eignen sich, beliebig mit einander vermischt, auch sehr gut zu den äußerst gesunden nährsalzreichen Kräutersuppen.

Schon von den ersten Frühlingstagen an sieht man überall auf Wiesen die Sumpfdotterblume ihre gelben Blüten entfalten. Die noch jungen grünen Knospen geben, in Estragonessig eingelegt, schmackhafte Kapern, die zur Verfälschung der echten dienen. Auch ist wohl wenig bekannt, daß man sich ebenfalls gute deutsche Kapern aus den Samenkörnern der Kapuzinerkresse bereiten kann, die vielfach in Gärten und auf Balkonen angepflanzt wird. Man salzt die Samenkörner ein wenig, läßt sie einige Tage stehen, reibt sie dann mit einem Tuche ab und füllt sie in ein Glas mit kaltem Essig und etwas fein geschnittenen Meerrettich: eine ganz vorzügliche Würze zu Soßen u. dergl.

Sehr zahlreich sind die Pflanzen, deren Blätter oder Blüten man zu Tee verwendet. Wir können uns in unserer Heimat jedes Jahr frische Teekräuter der verschiedensten Art pflücken, und Jeder kann sich nach seinem eigenen Geschmack eine beliebige Mischung herstellen. Sehr wohlschmeckend ist eine Mischung der jungen Blätter von Walderdbeeren, Brombeeren und Waldmeister. Später im Sommer gibts dann Pfefferminze, Kamillen, Lindenblüten, Holunderblüten (Fliedertee usw.)

Alle Blätter zu Tee trockne man im Schatten, nicht in der Sonne, und hebt sie am besten in kleinen zugeschnürten Säckchen auf, die man in einer Bodenkammer luftig aufhängt. Dagegen trocknet man alle Früchte (z. B. Hagebutten) in der Sonne, und hebt sie dann auch in Säckchen auf.

Ein gutes kräftiges Gemüse im Sommer geben die geschabten Rübchen vom Sauerklee, in Butter gedünstet mit Petersilie in Mehlschwitze.

■ Immer wieder weist die Hygiene darauf hin, daß recht viel Wert auf die Zubereitung der Speisen gelegt werden soll und daß mehr

Geschmacks-Abwechslung stattfinden muß. Letzteres bewirkt man bei Suppen, Gemüse, Fleisch und Soßen namentlich durch die verschiedenen Gewürze. Deshalb ist es sehr zu beklagen, daß in den meisten Haushaltungen nur einige scharfe ausländische (gefälschte?) Gewürze vorhanden sind, aber die guten aromatischen milden einheimischen fast ganz fehlen, die noch unsere Großmütter frisch im Garten oder Felde pflückten. Da ist der wohlriechende Feldthymian, der den Suppen und Soßen einen angenehmen Geschmack verleiht; die Salbei, welche besonders Fischen den oft unangenehmen Art- oder Schlammgeschmack nimmt; der Beifuß als beliebte Würze zum Gänsebraten, und die vielen anderen Gewürzpflanzen, die wir uns selbst in Wald und Feld pflücken können.

Außerst zahlreich, wohlschmeckend und gesund sind auch die Beeren und Früchte, die uns Mutter Natur fürsorglich darbietet. Walderdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Preiselbeeren sind allgemein beliebt. Die Früchte des Holunderstrauches kocht man zu Fliedermus und Fliederuppe, während man aus den Blüten Holundermilch bereitet. Auch die süßen Beeren des Maulbeerbaumes haben viele Freunde, namentlich unter den Kindern. Leider wenig benutzt werden die Beeren der Eberesche, die Vogelbeeren; in recht reifem Zustande geben sie ein gutes Kompott und eine feine Marmelade. Aus den frisch gepflückten Blüten der Eberesche kocht man einen wohlschmeckenden Tee.

Bekannter sind die Hagebutten, die man als Kompott gern mit Apfelmus oder Preiselbeeren vermischt. Auch kann man die von den Kernen befreiten Hagebutten für den Winterbedarf dörren.

Ziemlich geringgeschätzt sind leider noch die Früchte der Buchen, die niedlichen dreifantigen Bucheckern. Frisch, wenn sie noch nicht so

ölig sind, dienen sie als Ersatz für Mandeln; später geben sie, ausgepresst, ein gutes Speiseöl. In Buchenwäldern liegt im Herbst meist der ganze Erdboden voller Eekern, so daß man sie in Massen sammeln kann.

Zu dieser Zeit reifen auch die sehr nährreichen Haselnüsse und in manchen Gegenden die Maronen (Eßkastanien); beide sind wertvolle Nahrungsmittel.

Dagegen bereitet man aus den gedörrten Eickeln nur Eickelkakao und -Kaffee, letzteren am besten mit echtem Kaffee vermischt.

Wenn es mal gefroren hat, holt man sich die blauen Früchte des Schlehdorn (Schlehen) und kocht davon einen wohlschmeckenden Saft von schöner roter Farbe (mit reichlich Zucker). Auch kann man sie trocknen und als gutes Gewürz, ebenso wie die Wacholderbeeren, an Sauerkraut u. dergl. tun.

Aber während man alle diese Beeren und Früchte den Sommer und Herbst über sammelt, habe man stets acht auf die nahrhafte Pflanzengattung der Pilze. Ob frisch oder eingemacht oder für den Winter getrocknet, stets bilden sie ein wertvolles wohlschmeckendes Nahrungsmittel.

Frisch auf nun, hinaus und die Gaben geholt, die Mutter-Natur aus ihrem schier unerschöpflichen Füllhorn uns Jahr für Jahr darbietet. Früh morgens bei Tagesgrauen, wenn Blätter, Blüten und Beeren noch am frischesten sind, wandere man durch Feld und Flur und suche sich in dem großen Gottesgarten schmackhafte Nahrungs- und Genußmittel. Sonntags aber durchstreife man mit Kind und Regel weitere beutereichere Gebiete, womöglich den ganzen Tag über. Das hat auch unschätzbaren gesundheitlichen Wert: es kräftigt den Körper, stählt die Nerven, erfrischt den Geist und erfreut das Gemüt.

## Korrespondenzen und Heilungen.

Stettin, 25. November 1915.

Herrn Dr. Zmfeld

Arzt des Sauter'schen homöopathischen Institutes  
in Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor!

Bin heute so glücklich, Ihnen melden zu können, daß ich schon seit mehr als drei Monaten von meinem **Magengeschwür** geheilt bin, nachdem ich im Ganzen über 2 Jahre lang daran gelitten hatte.

Anfangs April 1913 fing ich an, an Schmerzen im Magen zu leiden, Schmerzen, die sich namentlich ein paar Stunden nach dem Essen vermehrten; ein hiesiger Arzt, den ich konsultierte, erklärte, ich hätte einen Magencatarrh und gab mir Pulver einzunehmen. Es trat aber keine Besserung ein; im Gegenteil, die Schmerzen nahmen immer zu und einige Monate nach der erwähnten Konsultation, fand eine starke Blutung aus dem Magen statt. Ein anderer zu Rate gezogener Arzt konstatierte Magengeschwür. —

Von Mai 1913 bis zum April 1915 nahm mein Leiden, trotz sorgfältigster Pflege der hiesigen Ärzte, immer mehr zu; ich hatte öfters Erbrechen, manchmal mit Blut gemischt, ich litt an stets zunehmenden Schmerzen, konnte außer verdünnter Milch keine Nahrung zu mir nehmen und war zum Skelett abgemagert. Man vermutete schon Magenkrebs und ich wurde als verloren und unheilbar betrachtet.

In dieser Not wandte ich mich, auf Anraten