



Der gute Heinrich

Fotos: Reiner

# Alte Spinatpflanzen wieder kultivieren

Von Dipl.-Ing. Helmut Reiner

In der Geschichte der Ernährung spielen die sogenannten Kochblattgemüse eine große Rolle. Unser bekannter Spinat heißt mit wissenschaftlichem Namen *Spinacia oleracea*. Der Name Spinat wird aber auch auf andere Kochblattgemüse übertragen. Das bekannteste Beispiel ist der Mangold-Spinat (*Beta vulgaris*). Diese beiden sind aber nicht die einzigen Kochblattgemüse aus der Familie der Gänsefußgewächse (*Chenopodiaceae*).

Liehaber seltener Gartenpflanzen entdecken die Gartenmelde (*Atriplex hortensis*) wieder, die eine uralte Kulturpflanze ist. Als Wildpflanze findet man in Österreich im Alpengebiet den Guten Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*). Sogar der Weiße Gänsefuß (*Chenopodium album*), ein gefürchtetes Unkraut, ist gut als Wildspinat geeignet. Dieser Artikel soll auf die vielen Spinatpflanzen und ihre Kulturgeschichte aufmerksam machen.

## Botanik und Geschichte der Spinatpflanzen

Alle hier behandelten Spinatpflanzen gehören zu den Gänsefußgewächsen, den *Chenopodiaceae*. Jedem Landwirt ist der Weiße Gänsefuß (*Chenopodium album*) bekannt, der ein gefürchtetes Unkraut ist. Besonders in den neuerdings angebauten Alternativen, von denen einige erst im Mai ausgesät werden, ist der Weiße Gänsefuß von großer Vitalität. Die Pflanze ist sehr anpassungsfähig

und bildet riesige Mengen von Samen, die in den Ackerböden überall vorhanden sind. Die Blattform des Weißen Gänsefußes sieht aus wie der Fußabdruck einer Gans, und dieser Umstand ist namensgebend für die ganze Familie der Gänsefußgewächse.

Zu dieser Familie gehört auch der Spinat, der aber keine europäische Pflanze ist, sondern aus Vorderasien stammt. Der Name leitet sich vom persischen Wort „ispanag“ her. Im Norden Persiens und in der östlichen Türkei kommen noch heute wilde Verwandte des Spinats vor. In der Küche dieser Länder wird der Spinat viel verwendet, und auf der Speisekarte jedes türkischen Restaurants findet sich der Spinatstrudel „Ispanakli Börek“.

Die Griechen und die Römer aber kannten den Spinat nicht, und selbst im Dioskorides, einem prachtvollen Kräuterbuch aus Byzanz (512 n. Chr.), wird *Spinacia oleracea* nicht erwähnt. Die Pflanze gelangte im Mittelalter wahrscheinlich im Laufe der arabischen Eroberungen über Nordafrika nach Spanien und breitete sich von dort über ganz Europa aus. Hier traf der Spinat auf ein altes europäisches Kochblattge-

müse, die Gartenmelde. Die früheste Nennung von *Spinacia oleracea* in Deutschland findet sich bei Albertus Magnus, einem großen Gelehrten des Mittelalters (1200 bis 1280). Er schreibt, daß der Spinat die Melde als Gemüse übertreffe. Petrus de Crescentiis, ein Landwirt und Botaniker aus Bologna, schrieb um 1300 ein Werk, das großen Einfluß auf die europäische Agrarliteratur hatte und in Deutschland immer wieder gedruckt wurde. Auch er schreibt, daß der Spinat dem Magen besser bekäme als die Melde. In den Städten des Mittelalters setzte sich der Spinat als Marktpflanze durch. Im Kräuterbuch des Matthiolus, das im Jahre 1563 in Prag erschien, ist zu lesen: „Birnetsch (= Spinat) ist ein gut und lieblich Zugemüß, man nennet es Grünkraut. Man bedarf zum Kochen fast kein andres Wasser dazu, denn er ist an sich selber wässrig und siedet in seinem eigenen Saft.“

## Die Gartenmelde (*Atriplex hortensis*)

Die Gartenmelde ist also zumindest in Europa die ältere Kulturpflanze. Im Gegensatz zum

Fortsetzung auf Seite 24

## Buchtips

### Hardanger-Auslese

Die norwegische Stickkunst Hardanger hat in Österreich großen Anklang gefunden. Mit einer Fülle von neuen Ideen und Mustern wartet das Buch Hardanger-Auslese auf. 75 Muster sind genau beschrieben und bringen der geschickten Stickerin bestimmt viele Anregungen.

Hardanger-Auslese, Iserlohel Zips, 120 Seiten, Rosenheimer Verlag, Rosenheim.

### Video-Urlaube

Der Falken-Verlag bietet neben seinem umfangreichen Buchprogramm auch eine ständig wachsende Anzahl an Videos an. Für Reisefreunde und Menschen mit Fernweh, die sich schon zu Hause über ihr Urlaubsland informieren wollen, kommen einige Reisevideos genau richtig. In sehr informativer Art und Weise wird man durch das Land gelotet, erfährt viele Dinge über Sehenswürdigkeiten, Ausflugsziele, aber auch die Bevölkerung des jeweiligen Landes. Beeindruckende Bil-

der lassen die Vorfreude auf den bevorstehenden Urlaub wachsen. Eine gute Gelegenheit, in 60 Minuten eine Schnupperreise zu absolvieren.

Videos gibt es über die Toskana, Bali, die Dominikanische Republik und auch Hawaii.

### Holz-Jahrbuch 1994

Jedes Jahr wird das Holz-Jahrbuch aktualisiert und erweitert. Das Verzeichnis aller Säge- und Hobelwerke etwa gibt neben der Anschrift auch Auskunft über Größe und Art des Betriebes. Neu aufgenommen wurde übrigens auch ein Verzeichnis der Lieferanten von Holzbearbeitungsmaschinen. Dr. Gerhard Altrichter hat wiederum zahlreiche interessante Fachartikel zu aktuellen Themen zusammengestellt, ergänzt durch Statistiken und Übersichten. Nicht zu vergessen ein Terminkalender mit den wichtigsten Messen und Ausstellungen.

Österreichisches Holz-Jahrbuch 1994, Altrichter, Agrarverlag, Wien.

Unsere Telefax-Nummer 0 22 2 / 71 1 70 / 310

## MODELL '94 EXPORT 1000



### DER hydraulische KIPPTRANSPORTER

- mit 1000 kg Abkippleistung
- mit geschützter Hydraulik
- für Traktore bis 65 PS

### AKTIONSPREIS

ÖS 11.500,- inkl. MWST.  
Arbeitsbreite 160 cm

UNTERNEHMEN SCHEIBELHOFER

A-8280 Fürstenfeld, Jahnstraße 5  
Telefon 03382-53149 • Fax 03382-53149-82



Fortsetzung von Seite 23

Spinat war sie schon den Griechen und den Römern bekannt. Sie wurde sogar bei römischen Ausgrabungen nördlich der Alpen gefunden. In der oben erwähnten byzantinischen Handschrift des Dioskorides aus dem Jahre 512 n. Chr. gibt es ebenfalls eine schöne Abbildung, und es heißt dazu: „Einige nennen die Gartenmelde Chrysolachanon, goldenes Gemüse. Die Römer nennen sie Atriplex. Sie wird als Gemüse gekocht.“ Im „Capitulaire de villis“ läßt Karl der Große um 800 n. Chr. jene Pflanzen aufzählen, die man in den Gärten seiner Güter bauen soll: darunter ist adripia, die Gartenmelde. Auch im Werk der Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179 n. Chr.) hat die „Melda“ einen Platz als Heilpflanze.

In den diversen Ausgaben des Tacuinum sanitatis (Garten der Gesundheit) aus dem 15. Jh., die mit schönen gotischen Miniaturbildern ausgestattet sind, ist die Gartenmelde nicht erwähnt, sondern nur der Spinat und der Gemüseamarant. Dies ist jedoch nicht verwunderlich, denn das Werk geht auf einen arabischen Gelehrten zurück, der in Spanien im frühen Mittelalter wirkte. Dort war ja, wie oben bereits erwähnt, Spinacia oleracea die dominierende Spinatpflanze. Durch diese Ausgaben des „Garten der Gesundheit“ ist die Gartenmelde sicher weiter zurückgedrängt worden. Spinat wurde „modern“.

Die Kräuterbücher des 16. Jh. erwähnen die Gartenmelde jedoch weiterhin als Nutzpflanze. In Millers Gartenlexikon aus dem Jahre 1750 wird die Gartenmelde als ein Küchenkraut und als eine Pflanze der Küchengärten bezeichnet. Die Gartenmelde war für den gärtnerischen Erwerbsanbau weniger rentabel und daher keine geeignete Marktpflanze. Im „Ulmer Gemüsegärtner“ im Jahre 1850 wird sie bereits als „Spinat-surrogat“ bezeichnet, was die reduzierte Bedeutung dieser Spinatpflanze gut dokumentiert. Heute hat die Gartenmelde in Österreich keinerlei Bedeutung mehr als Gemüsepflanze und ist auf keinem Markt zu finden. Nur Liebhaber alter Gemüsesorten ziehen dieses alte Gemüse noch in ihrem Garten.

Die Pflanze kann sich ästig verzweigen und bis zu 2,5 m hoch werden. Die jungen Triebe sind oft mehlig bestäubt wie beim Weißen Gänsefuß (Chenopodium album). Die Blätter der Pflanze werden über 10 cm lang, die mittleren Blätter sind eher breiter, die oberen schmaler. Die Blätter sind leicht buchtig gezähnt. Der Blütenstand ist eine endständige Rispe. Die Blüten sind meist einge-



Blätter der Gartenmelde

schlechtlich. Die Blüte wird von zwei charakteristischen, fast kreisrunden Vorblättern mit einem Durchmesser von ca. einem Zentimeter umschlossen.

Nach der Färbung der Stengel und Blätter werden verschiedene Gartensippen unterschieden, von denen Saatgut bezogen werden kann: Die Saatbau Linz vertreibt z. B. die „Grüne Rheinische Kopfmelde“. Auch über den Samentauschverein Arche Noah können die Mitglieder verschiedene, zum Teil rot gefärbte Spielarten beziehen. Der aus den Vorblättern herausgedroschene Same keimt besser als der mit Vorblättern.

Die großen Blätter der Gartenmelde werden von der ausgewachsenen Pflanze einzeln gepflückt. Die Blätter wachsen also nicht so leicht nach, wie dies nach dem Abschneiden der oberen Blätter der Rosette von Spinacia oleracea der Fall ist. Die Blätter werden ca. fünf Minuten blanchiert. Das Kochwasser wird weggeleert, damit man nicht zu viel Saponin zu sich nimmt, das ja für die Bitterkeit vieler Chenopodiaceenblätter verantwortlich ist.

#### Der Gute Heinrich (Chenopodium bonus-henricus)

Der Gute Heinrich ist in Österreich im Alpengebiet in mittleren

und höheren Lagen überall in der Nähe menschlicher Siedlungen zu finden. Typische Standorte finden sich auf nährstoffreichen Böden um Almhütten, Liftstationen, Alpenvereinshöhlen, im von landwirtschaftlichen Fahrzeugen gestörten Grünland oder einfach auf Viehweiden. In Tirol soll der Gute Heinrich bei Alpenvereinshöhlen bis über 2000 m zu finden sein.

Früher war diese Pflanze noch häufiger. Sie wird als „getreuer Begleiter des Menschen“ beschrieben. Man traf sie wohl überall, wo der Mensch seßhaft geworden war. Sie gehörte vor der großen Dorferneuerungswelle zu den charakteristischen „Dorfpflanzen“, welche längs der Häuser, auf ruderalen Flächen, auf Weideflächen und auf dem Dorfanger häufig zu finden waren. So hat der Gute Heinrich schon manche Charakterzüge einer Kulturpflanze.

Diese Nähe zu den Siedlungen hat den Menschen schon sehr früh auf die Nutzbarkeiten dieser Pflanze aufmerksam werden lassen. Die Blätter wurden in Form von Brei oder Suppe gekocht. „Dieses Kraut wächst an ungebauten und rauchen Orten, an denen Mauern und Wegen. Es blühet im Junio oder Julio und

wird in der Küche wie der Spinat gebraucht“, heißt es in einem Universallexikon des 18. Jh.

Alte Holzschnitte aus den Kräuterbüchern der Renaissance zeigen auch immer die große, lange, weißgelbe Wurzel der Pflanze. Diese spielt im Aberglauben und in der Volksmedizin eine große Rolle. So soll der Auszug der Wurzel gegen Euterentzündung der Kühe verwendet worden sein. Auch neue Forschungsarbeiten untersuchen die Wurzel von Chenopodium bonus-henricus, aus der robrierende (= stärkende) Substanzen für Tiere bekannt geworden sind. Der Gute Heinrich sei „ein gut Wund-Kraut“, den Saft solle man in die „faulichten und wurmigen Stellen streichen“.

Wer den Dorfspinat oder Bergspinat ausprobieren will, wird keine Schwierigkeiten haben, die Pflanze zu erkennen. Die dreieckigen Blätter und die leicht gebogene Blütenähre sind ein untrügliches Kennzeichen. In einem Gemüsebaubuch aus dem 19. Jh. findet sich sogar der Vorschlag, den Guten Heinrich als „Surrogatspinat“ anzubauen. Auch Prof. Franke vom Institut für Landwirtschaftliche Botanik der Universität Bonn schreibt: „Es wäre zu überlegen, ob Wildgemüse nicht im Verhältnis ihrer natürlichen Pflanzengesellschaft angebaut werden können.“ Einen Versuch wäre dies wert und Samen dafür wären leicht zu sammeln. Bei Voitsauer Wildblumensamen im Waldviertel (3623 Voitsau) kann man Samen von Chenopodium bonus-henricus zur Aussaat auch kaufen.

Auch beim Guten Heinrich empfiehlt es sich, die Blätter zu blanchieren, d. h. für ca. fünf Minuten in kochendem Wasser zu sieden und das Kochwasser wegzuheeren. Alle Blattspinatrezepte können mit dem Guten Heinrich ausprobiert werden. (Spinat und Mängold, Die besten Rezepte und Einkaufstips von Karin Messerli, Mosaik-Verlag, München, 1990)

#### Der Weiße Gänsefuß (Chenopodium album)

Sogar der Weiße Gänsefuß (Chenopodium album) ergibt einen guten Spinat. In der neuen Auflage des Buches „Delikatessen aus Unkräutern“ von Graupe und Koller (Orac Verlag 1992) finden sich Rezepte. Natürlich muß man eher die jungen Pflanzen sammeln oder zumindest zarte Blätter aussuchen. Die gesammelten Blätter werden blanchiert und das Kochwasser weggeleert. Jeder, der dies probiert, wird überrascht sein, wie gut sich auch der Weiße Gänsefuß als namensgebender Verwandter der Familie als „Spinat“ eignet. □