



Die großen Blätter der Gartenmelde werden von der ausgewachsenen Pflanze einzeln gepflückt. Die Blätter werden ca. 5 Minuten blanchiert und das bittere, saponinhaltige Kochwasser entfernt.

der den oben genannten Spinat-Arten in nichts nachsteht, sammeln.

### Kochblattgemüse sind wichtig für die Gesundheit

Der große gesundheitliche Wert der Kochblattgemüse läßt sich schon aus der physiologischen Funktion des Blattes ableiten. Blätter müssen nämlich riesige Mengen an Luft durch ihr Spaltöffnungssystem transportieren, um das in geringer Konzentration von 0,05 % in der Luft vorhandene Kohlendioxid in großen Mengen an jene Stellen in der Zelle heranzuführen, wo die Assimilation und die Bildung der Stärke erfolgt. Dabei müssen gerade diese Reaktionszentren vor dem sehr reaktiven Sauerstoff, der in hoher Konzentration (23 %) in der Luft vorhanden ist, gut geschützt sein. Die Blätter haben also besonders viele bioaktive Antioxidantien und Radikalfänger! Genau diese Verbindungen schützen auch unsere Zellen.

### Spinat – Wanderer aus fernen Welten

Der Spinat (*Spinacia oleracea*) stammt ursprünglich aus Vorderasien. Der Name leitet sich vom persischen Wort „ispanag“ ab. Im Norden Persiens und in der östlichen Türkei kommen heute noch wilde Verwandte des Spinats vor. In der Küche dieser Länder wird daher sehr viel Spinat verwendet, sodass auf der Speisekarte jedes türkischen Restaurants Spinatstrudel (Ispanakli Börek) zu finden ist.

Die Griechen und die Römer aber kannten den Spinat nicht, und selbst im Dioskurides, einem prachtvollen Kräuterbuch aus Byzanz (512 n. Chr.), wird *Spinacia* 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 Kochblattgemüse: 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

**Serie:** Die Geschichte unserer Kulturpflanzen

# Spinat

HELMUT REINER, WIEN

**B**lattgemüse werden heute überwiegend als Salat zubereitet und haben einen sehr hohen Stellenwert als Rohkost in der Vollwerternährung. In der Geschichte spielen aber die sogenannten Kochblattgemüse eine viel größere Rolle.

Heute wird neben Spinat vor allem Weißkraut, Blaukraut und gelegentlich Kochsalat gegart verzehrt. Besonders viele Kochblattgemüse finden sich auch in der Familie der Gänsefußgewächse (*Chenopodiaceae*).

Unser bekanntester Spinat heißt mit wissenschaftlichem Namen *Spinacia oleracea*. Der deutsche Name „Spinat“ wird aber heute auch noch auf die anderen Kochblattgemüse dieser Familie übertragen. Das bekannteste Beispiel ist Mangold (*Beta vulgaris*). Liebhaber seltener Gartenpflanzen haben die Gartenmelde (*Atriplex hortensis*) wieder neu entdeckt und in den Alpengebieten kann man den Guten Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*), einen Wildspinat,

aus Bologna, verfasste 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 dann der Spinat als Marktpflanze durch. Im Kräuterbuch des Matthioli, das im Jahre 1563 in Prag erschien, ist zu lesen: „Binetsch (= 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“.

### Gartenmelde – die heimische Spinatpflanze

In Europa ist die Gartenmelde (*Atriplex hortensis*) die ältere Kulturpflanze. Im Gegensatz zum Spinat war sie schon den Griechen und den Römern sehr gut bekannt. Sie wurde sogar bei römischen Ausgrabungen nördlich der Alpen gefunden. In der oben erwähnten byzantinischen Handschrift des Dioskurides gibt es 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 „Capitular de villis“ läßt Karl der Große um 800 n. Chr. jene Pflanzen aufzählen, die man in den Gärten seiner Güter bauen soll: darunter ist „ad-ripiä“, die Gartenmelde. Auch im Werk der Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 – 1179 n. Chr.) hat die „Melda“ einen Platz als Heilpflanze.

In den Ausgaben des „*Tacuinum sanitatis*“ („Garten der Gesundheit“) aus dem 15. Jh. ist die Gartenmelde nicht erwähnt, sondern nur der Spinat und der Gemüseamaranth. 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. Jedenfalls wurde die Gartenmelde durch diese Ausgaben des



Foto: www.fahngsara.com

**In den Küchen des Orients haben Kochblattgemüse einen hohen Stellenwert. So werden z. B. grüne Kräuter wie Lauch, Dille, Koriander, Bockshornklee und Petersilie in großen Mengen in Öl angebraten und mit dem Fleisch zu einem Eintopf gekocht. Das persische Gericht „ghormeh sabzi“ ist also eigentlich ein „Kräuter-Eintopf“.**

„Garten der Gesundheit“ weiter zurückgedrängt und Spinat modern. Die Kräuterbücher des 16. Jhs. 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 „Spinatsurrogat“ bezeichnet, was die reduzierte Bedeutung dieser Spinatpflanze gut dokumentiert.

Gartenmelde und Spinat sind beide alte Kulturpflanzen, die sich gegenüber den Wildpflanzen durch niedrigen Saponingehalt und zarte, rohfasernarme Blätter auszeichnen.

### Wildspinat – vergessene Kostbarkeiten

Die Blätter vieler anderer wilder Pflanzen können gesammelt und als Spinat zubereitet werden. Vor allem im Frühling gibt es Bärlauch (*Allium ursinum*) und Brennessel (*Urtica* sp.). Auch unsere bekanntesten Ackerunkräuter, wie z. B. die Amaranth-Arten (*Amaranthus* sp.) können als Spinat genutzt werden.

Der Gute Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*) ist in Österreich im Alpengebiet in mittleren und höheren Lagen überall in der Nähe menschl-

cher Siedlungen zu finden. Typische Standorte finden sich auf nährstoffreichen Böden um Almhütten, Liftstationen, Schutzhütten und im gestörten Grünland oder einfach auf Viehweiden.

Früher war diese Pflanze noch häufiger. Sie wird als „getreuer Begleiter des Menschen“ beschrieben. Sie gehörte vor der großen Dorferneuerungswelle zu den charakteristischen

Dorfpflanzen, welche längs der Häuser, auf ruderalen Flächen, auf Weideplätzen und auf dem Dorfanger häufig zu finden waren. So hat der Gute Heinrich schon manche Charakterzüge einer Kulturpflanze. In einem Universallexikon des 18. Jhs. heißt es: „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“.

### Kulturpflanzen sind die Grundlage des Lebens

Gerade das Beispiel der verschiedenen Spinat-Arten zeigt deutlich, wie Kulturpflanzen aus wilden Arten geschaffen wurden. Die Kulturpflanzen sind wie unsere Kulturlandschaft Zeugen der Arbeit früherer Generationen und ihre genetischen Ressourcen dürfen nicht durch gentechnische Veränderung gefährdet werden. Im Gegenteil muss ihre vielfältige Nutzung mit den modernen Methoden der Wissenschaft mit viel Einsatz, Sorgfalt und Genauigkeit weiter erforscht werden. ■



Foto: Reiner

DI Helmut Reiner arbeitet als selbständiger Lebensmitteltechnologe auf dem Gebiet „Identität und Qualität pflanzlicher Lebensmittel“.

Mit diesem Beitrag schließen wir die Serie zu unseren

Kulturpflanzen. Wir bedanken uns beim Autor für die interessanten Beiträge und bei unseren Lesern für das immer wieder rückgemeldete Interesse.