

Rød Havemælde

Atriplex hortensis



Rød Havemælde

Kendes tilbage fra 1100 tallet, og har tilført vinterforrådets triste rester et tilskud af tiltrængte vitaminer (A og C).

Kan blandes i salatskålen eller dampes som spinat, men heldigvis uden den oxalsyre, som børn ofte viger tilbage for.

De røde blade pynter i ethvert blomsterbed og i salatskålen.

Lader man den vokse op og sætte frø, spreder den sig villigt. De røde kimblade er lette at kende blandt forårets øvrige planter, så den skal hverken sås eller plejes, bare have lov til at være der, blandt køkkenhavens øvrige urter. Havemælde er 1-årig ligesom mange af dens fætre, som mange kalder ”meld” når de vokser på dyrkede arealer.

Medicinsk anvendes den som et mildt afføringmiddel, og et middel til at sætte gang i kvinders menstruation.

Planten bliver under gunstige betingelser omkring en meter høj.

Som altid er bladene lækrest, når de høstes unge.



Middelalderhaven fakta:

Rød Havemælde kan sagtens sprede sig udenfor dyrkede haver, blot der er lidt uroligt jord.

I Middelalderhaven vokser den sammen med de øvrige køkkenurter.