

Havemelde

Atriplex hortensis

Havemelde er grøn og den røde variant findes også i Middelalderhaven.

Man bør mærke sig dens mange gode sider, der foruden gode ernæringstilbud også har medicinske egenskaber.

Den er en etårig plante med en opret vækst, en kantet stængel med spredte eller modsat stillede trekantede blade og små uanseelige blomster.

Den blomstrer i højsommeren og sår villigt sig selv med duske af frøstande og er let at luge bort.

Den foretrækker fugtig næringsrig jord og findes kun sjældent forvildet.

Hver plante rummer både hun- og han blomster der vindbestøves.

Den oprindelige havemelde er mørkegrøn, men findes også som en smuk, rødbedefarvet variant, der har omtrent samme egenskaber og krav til voksested, som dens mørkegrønne slægtning.

Arter af Melde vokser i hele det tempererede klimabælte og er blevet spist af mennesker til alle tider. Kineserne putter den i wokpanden og kalder den 'Uu quian bo'.

Oprindelig stammer havemelde fra Østeuropa, men i Danmark skyldes den tilstedeværelse vistnok, at frø af planten hørte til den frøsamlings 'Nordens havehelgen', abbed Vilhelm, på Valdemarernes tid lod hente fra sit hjemlands kloster i Frankrig, eftersom mulighederne i det nordiske køkken, gav anledning til sure miner i hans nye kloster.

Havemeldes saftige, grønne blade egner sig glimrende til madlavning, og kan erstatte spinat i tærter, gratiner og supper. Den er mild og rund i smagen og fri for den oxalsyre man finder i spinat.

Den roses for at være god til at regulere fordøjelsen, og de hakkede stuede blade er gode til grønlangkål, der førhen var tidens bedste bud på jern- og vitaminmangel.

Saft af plante og plantens frø, indgik i medicin mod skørbug, helvedesild, malaria og blodmangel.

Givet til husdyrene med hvidløg og honning på Valborgs aften, (30./4.) beskytter den dyrene mod uheld.

Havemelde til fodbad blev brugt som lindring til ømme fødder, og er et vidnesbyrd om, at nedslidte fødder var et udbredt problem i en tid, hvor næsten al transport foregik til fods.

Farven hos den grønne og den røde meldes blade fortæller om et indhold af jern c- og a-vitamin, der uden tvivl har gjort planten værdifuld, og det må anses for troligt, at indtagelse rent faktisk har hjulpet på forskellige former for fejlnæring.

Planten tilhører således en af kvindeurterne, og kunne udbedre det blodtab, som børnefødsler og menstruation medførte.

Vil man dyrke sin egen melde, skal den sås i almindelig god, lysåben havejord med 60cm afstand på rillerne. Den røde melde vil dog gerne have lidt skygge, så ikke solens stråler svitser bladene. Frøene kan males til mel og bruges i brød, men planten egner sig ikke til frysning.

Man kan ikke uden videre købe frø af havemelde i handelen, der mest beskæftiger sig med prydplanter, men vil man gerne indføre den i sin have, er langt det letteste at låne en skovlfuld jord, hos nogle, der allerede har den.

I Middelalderhaven vokser Havemelde blandt køkkenurterne og frøene forhandles fra havens frøbank.