

Hvidmelet Gåsefod

Chenopodium album

Hvidmelet Gåsefod er et almindeligt ukrudt i køkkenhaver, som man bør lære at kende og værdsætte, for ikke at gå glip af dens kulinariske egenskaber.

Planten er etårig men sår gerne sig selv. Den bliver omkring en meter høj.

Blomsterne er små og grønne og sidder samlet i toppen. Frugten er en lille nød.

Stænglen er grøn og grener sig kraftigt fra midten.

Bladene er glatte med en bølget rand, der kan lede tanken hen på foden af en gås.

Den hvidmelede gåsefod, er blot én ud af en omfangsrig familie, der siden oldtiden har indgået i menneskers tjeneste, som køkkenurt, dyrefoder, medicin og farveplante.

Omkring Tollundmandens og Egtvedpigens sidste hvilesteder er der fundet talrige spor af frø. Aftryk i lertøj antyder, at frøene blev høstet.

Hvidmelet Gåsefod kaldes også for spinaturt, fordi den egner sig fortrinligt i tærter og supper.

Eftersom den gror så villigt, er den et glimrende alternativ til bladspinat.

Alle overjordiske dele inklusive blomsterstanden og frøene kan med held

hakkes og anvendes som spinat og er fri for den oxalsyre, der får mange børn til at afvise at spise spinat.

Høst af Hvidmelet Gåsefod har tilmed den fordel, at man samtidigt får luget i urtebeddet!

'Stolt Henriks Gåsefod' er en større flerårig slægtning med dybe rødder og spydformede blade.

Den har især været dyrket i landbruget i 1600tallet og siden har spredt sig omkring landsbyer og kirkegårde.

Den 'stolte Henrik' kaldes også for 'gode Henrik' med det tyske udtryk Algot, der var middelalderens udtryk for planter med medicinsk effekt.

Den gode Henrik kunne bruges som omslag mod besværlige sår, podagra og forstoppelse.

Madens grønne tilskud, har været af livsvigtig betydning, når folk skulle regenerere efter vinterens vitaminfattige kost.

Grønne planter forsyner kroppen med jern, fibre og c-vitaminer.

Det er derfor troligt, at gåsefod i maden, har virket befordrende på fordøjelsen og helbred hos både dyr og mennesker.

Stolt Henriks Gåsefod – *Chenopodium bonus-henricus* vokser i havens bed med køkkenurter og Hvidmelet Gåsefod findes som farveplante. På vore strande vokser flere arter af denne slægt