

Stolt Henriks Gåsefod

Chenopodium bonus-henricus

Det vil undre mange, at verdenskendte afgrøde' quinoa,' der dyrkes for sin mangel på gluten til allergikere, har en udbredt dansk fætter midt i vores egen natur. Vi kalder den gåsefod, 'hvidmelet gåsefod. Men også Stolt Henriks gåsefod eller 'jordbærspinat' ligner dem.

Den Quinoa, der forhandles i supermarkeder, er dog ikke dansk, men kunne ligeså godt være det, for også de hjemlige arter kan opvise et tilsvarende udbytte på 22 pct. Protein, der meget vel kunne erstatte de importerede sojabønner i husdyrenes foder.

Mange af planterne får i sin opvækst et fint melet lag på blade og stængel, der gør den lidt klistret at røre ved. Det skyldes ifølge folketroen, at nogle venlige væsner i naturen, som man kaldte Heinz, havde fødder som gæs, der først kunne erkendes, hvis man kastede mel på dem. Noget af melet blev hængende og kan ses den dag i dag. Det kan sikkert opfattes som en hyldest til planten, at de mystiske naturkræfter blev opfattet som venlige, fordi de havde forsynet planten med spiselige blade og gode næringsrige frø, som folk var taknemmelige for.

Mindre taknemmelige urtegardsgartnere kaldte dog de spiringvillige planter for 'bredbladet ukrudt'

Bladene kan bruges ligesom spinat og de friske stængler kan serveres som grønne asparges. De saftige blade kan syltes med eddike og konserveres med salt.

Den hvidmelede gåseurt er etårig og let at luge bort. Den stolte Henrik er derimod flerårig og er en nøjsom plante med dybe rødder, der tåler langvarig tørke. Den trives bedst på let formuldet havejord. Stolt Henriks Gåsefod har en gulgrøn blomsterstand og vokser ofte omkring landsbyer og gamle landbrug. De dybe rødder gør den mere besværlig for lugearbejdet end dens etårige slægtning.

Medicinsk har gåsefodsfamilien været brugt frem til 1800tallet som smertestillende omslag ved podagra og som 'plaster' på friske sår og ondartet udslæt, men den er også indgået i veterinærmedicin til heste med fibersprængninger og køer med diarre.

Med en tinopløsning farver planten fårenes uld citrongult.

Høst af gåsefods frø er forholdsvis let.
Den store blomsterstand slipper let
frøene når den plukkes. Den har været
høstet tilsvinefoder i urolige tider, og
roses som en fuldgyldig erstatning for
importeret dyrefoder.

I dag dyrkes Gåsefod forsøgmæssigt
flere steder i landet.

I Middelalderhaven vokser Stolt
Henriks Gåsefod blandt køkkenurterne
og serveres ved festlige lejligheder som
fyld i tærter.