

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

1919-1920

Illustration: Bild I. Gemeine Melde. *Atriplex patulum*

[urn:nbn:de:bsz:31-190101](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-190101)

Kräuterkunde – Kräuterverwendung.

Ein vorzügliches Spinatgemüse aus Unkraut.

Von Herbanus.

Über Wildgemüse-Pflanzen ist im „Puk“ schon mehrfach berichtet worden. Ein vorzügliches Spinatgemüse kann aus der gerade im Juli-August in Unmengen an Wegrändern, auf Schutthaufen, Kartoffeläckern und anderen Plätzen wachsenden Melde bereitet werden, das von den meisten, die es einmal versuchten, dem aus dem Gartenspinat bereiteten Gemüse vorgezogen wird, weil es im Geschmack niemals jene unangenehme Schärfe besitzt, die dem Spinat, besonders wenn er scharf gedüngt wurde, nicht selten eigen ist.

Tabernaemontanus erwähnt die Verwendung der Melde als Gemüse in seinem Kräuterbuch vom Jahre 1687 und bezieht sich dabei auf Dioscorides. In der damaligen Schreibweise berichtet er von ihr:

„Die zam Melten ist wohl feuchter Art, aber sie beweget den Bauch nicht, wie Hippocrates lib. 2 de vistus ratione schreibt, wivold Dioscorides wil, daß die Milten in der Speiss wie ander Gemüss genossen, den harten Bauch erweichen, welches ich von der wilden verstande.

Muesslein von Wiltenkräutern dienen wol den dürren hitzigen cholерischen Menschen zur speis.“

Auch für kosmetische und arzneiliche Zwecke empfiehlt er die „wilden Milten“, er sagt von ihr:

„Es schreibt Plinius, daß der Safft der wilden Milten die Haar schwarz mache, so man sie nach dem Bad oft damit schmieret.

Die wilden Milten zerstoßen mit Honig vermengt und auf das Podagrische Glied gelegt, benimmt die schmerzen desselbigen.“

Nun lassen wir irgend einen grauköpfigen Rheumatiker diese beiden Ratschläge versuchen. Für unsere Zeit ist uns wichtiger, daß die wilde Melde, die in Unmengen umsonst zu haben und mit leichter Mühe zu sammeln ist (in einer halben Stunde etwa 2¹/₂ Kilo) ein vorzügliches Spinatgemüse gibt, zu dem nachstehend eine erprobte Vorschrift gegeben sei:

Von jungen Pflanzen entfernt man nur die Wurzeln, am besten pflückt man sie

gleich in dieser Weise, von größeren Pflanzen nimmt man nur die Spitzen und Seitentriebe. Dies so gesammelte Gemüse wird gewaschen und dann in kochendes



Bild I. Gemeine Melde. *Atriplex patulum*.
Junge Pflanze, links mittleres Blatt von der Rückseite,
rechts desgl. von der oberen Seite.
Originalzeichnung für den „Puk“ von Fr. Lüders.

Wasser getan, dem ein wenig Salz zugesetzt war. Beim Kochen läßt man den Topf offen und wendet einige Male den Inhalt. Nach einer Kochzeit von höchstens 10 Minuten gießt man das Koch-