Weißer Gänsefuß - essbare Pflanze und uraltes Heilkraut

Der weiße Gänsefuß (Chenopodium album), der auch unter den Namen Ackermelde oder Saumelde bekannt ist, verrät uns, mit seinem Namen, auch einige seiner geschichtlichen Nutzungszwecke.

Aber gehen wir noch weiter in der Zeit zurück, denn über das Alter der Pflanze und seine recht vielseitigen Fähigkeiten, verrät uns der Name nichts.

Wie unterschiedliche archäologische Funde belegen, wurde die Pflanze bereits weit vor dem Mittelalter kultiviert und als Gemüse angebaut.

Noch einige Jahrhunderte weiter zurück, reichen die Funde von Samen der Pflanze in Höhlen und deuten darauf hin, dass der Gänsefuß bereits in der Steinzeit verwendet wurde.

Warum der Gänsefuß heute so wenig Beachtung findet, ist vermutlich auf den recht durchschnittlichen Nährwert und auf den Umstand zurückzuführen, dass es inzwischen Gemüsesorten gib, die wesentlich ergiebiger sind.

Trotz allem gibt es beim weißen Gänsefuß einige Punkte, die ihn für uns interessant machen und auf die wir deshalb, einen genaueren Blick werfen.

Warum heißt der weiße Gänsefuß, wie er heißt?

Den Namen "weißer Gänsefuß" hat die Pflanze durch die Form ihrer Blätter, die an die Füße von Gänsen erinnern.

Auch sagt man, dass junge Gänse früher mit dieser Pflanze gefüttert wurden. Die Bezeichnung "weiß",

verdankt der Gänsefuß, den an Mehltau erinnernden weißen Schimmer, der seine Blätter umhüllt.

In dichter Verwandtschaft befinden sich einige Melden-Arten, die, wie auch der Gänsefuß, früher als Gemüse angebaut wurden.

Die Gartenmelde, der gute Heinrich und der Erdbeerspinat teilen das gleiche Schicksal und sind, wie der Weiße Gänsefuß, überwiegend von der Speisekarte der Menschen verschwunden.

Zur Fütterung von Schweinen, Hühnern und anderen Nutztieren wird er in ländlichen Gebieten jedoch heute noch verwendet.

Diesen Umstand verdankt der weiße Gänsefuß einen weiteren Namen. So wird er im Volksmund auch als *Saumelde* oder *Mistmelde* bezeichnet.

Eigenschaften und Wirksamkeit als Heilkraut

Tatsächlich gibt es in der Volksmedizin sowie auch in der modernen Medizin, kaum Verwendung für den Gänsefuß.

Da es viele andere Heilpflanzen, mit ähnlicher Wirkungsweise gibt, über die dann auch detailliertere Überlieferungen existieren, ist der Gänsefuß so etwas wie das Stiefkind unter den Heilpflanzen.

Die gesundheitlichen Vorteile vom Weißem Gänsefuß sind leider nicht gut dokumentiert, aber es gibt auch keine Hinweise auf nachteilige Nebenwirkungen durch etwa den Verzehr der Blätter.

Dabei wird er völlig zu Unrecht ignoriert, denn der Gänsefuß wirkt entzündungshemmend und kann innerlich sowie auch äußerlich angewendet werden.

Sein Einsatzgebiet ist recht breit gefächert.

- **Insektenstiche** und **Sonnenbrand** können mit einer Tinktur oder einem Sud aus den Blättern behandelt werden.
- Bei **Zahnfleischentzündungen** oder generell Entzündungen im Rachenraum kann damit gespült werden.
- Für eine schnellere **Wundheilung** kann die betroffene Stelle mit dem Saft abgetupft und damit erstversorgt werden. Das Gleiche gilt für **Ekzeme**.
- Selbst zur **Rheuma**-Behandlung und bei **Gelenkentzündungen** wurde der weiße Gänsefuß schon erfolgreich eingesetzt.
- Innerlich verwendet, hilft er bei **Darmentzündungen**, **Wurmbefall**, **Verstopfungen** und **Blähungen**. Verwendet werden dabei das Kraut und die Blüten.

Obwohl er über Oxalsäure verfügt, sind drei Tassen Tee zur innerlichen Anwendung am Tag unbedenklich.

Inhaltsstoffe des Weißen Gänsefuß sind neben Saponine auch:

- Eisen
- Kalium
- Kalzium
- Phosphor
- Magnesium
- Zink
- Vitamin A und C

Es gibt also gute Gründe, den Gänsefuß im Hinterkopf zu behalten. Vor allem in Not- oder Krisenzeiten ist es gut, über eine Pflanze Bescheid zu wissen, die so vielseitig einsetzbar ist.

Erforschung der aktuellen medizinischen Nutzung des Weißen Gänsefußes

Die Erforschung der aktuellen medizinischen Verwendung des weißen Gänsefußes wurde von Wissenschaftlern aus verschiedenen Teilen der Welt, darunter China, Indien und Europa, durchgeführt.

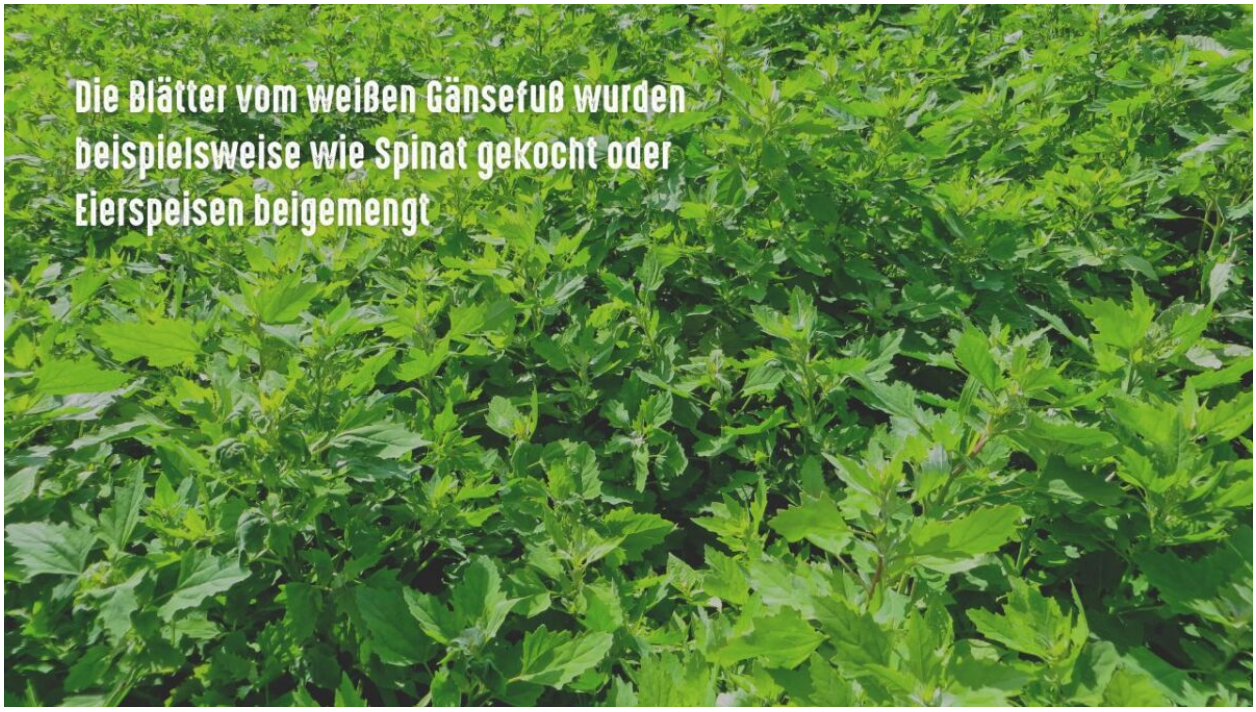
Diese ersten Studien haben gezeigt, dass die Pflanze als wirksame Behandlung von Hauterkrankungen wie Ekzemen und Psoriasis eingesetzt werden könnte.

Es gibt jedoch noch viele weitere Anwendungen für diese krautige Pflanze, die genauer untersucht werden müssen, bevor überhaupt Schlussfolgerungen gezogen werden können.

Vom Acker in die Küche

Als die Vorräte knapp waren und das Essen noch nicht in den Supermarktregalen lag, griff man früher gerne auf Wildgemüse zurück.

Neben der wilden Möhre diente auch der Weiße Gänsefuß dazu, etwas Essbares auf den Tisch zu bringen. Die Blätter wurden beispielsweise wie Spinat gekocht oder Eierspeisen beigemengt.



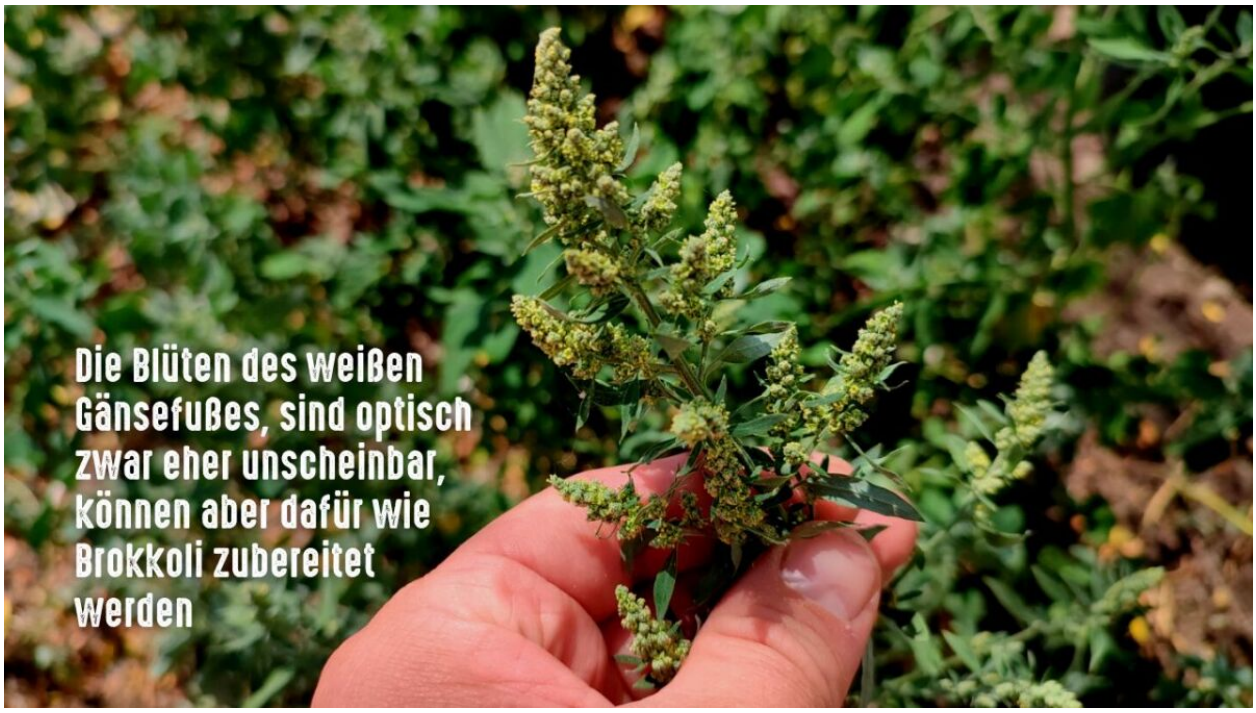
Der Weiße Gänsefuß wächst, wie auch die anderen Melde-Arten, am liebsten dort, wo es Menschen gibt. So ist er auf Maisfeldern zu Hause, befällt aber auch gerne Baustellen oder Halden.

Eigentlich kann man schon fast von einer Invasion sprechen, denn er verbreitet sich schnell und die meisten Menschen sehen ihn als Unkraut an.

Da die kleinen Samen vom Wind getragen werden, schreitet die Verbreitung der Pflanze recht zügig voran.

Doch kommen wir zurück zur Küche und damit zur Zubereitung

Die Blüten des weißen Gänsefußes, sind optisch zwar eher unscheinbar, können aber dafür wie Brokkoli zubereitet werden. Dazu musst du die Blütenstände einfach nur abzupfen, waschen und wie Brokkoli dünsten.



Auch im Omelett macht sich der weiße Gänsefuß hervorragend. Die jungen Blätter werden dazu kleingeschnitten und einfach wie Frühlingszwiebeln unter die Omelett-Masse gemischt und ganz normal mitgebraten.

Die Blätter schmecken sehr nach Spinat, aber mit einem tieferen „grünen“ Geschmack und viel mehr Mineralien. Sie sind am besten an den kleinsten Pflanzen, und sobald die Hitze des Hochsommers zuschlägt, beginnen sie bitter zu werden.

In Indien wird Gänsefuß (Chenopodium album) immer noch wegen seiner Blätter und Samen kultiviert. Die Blätter werden in Currys wie Spinat verwendet und tragen den Namen Bathuwa. Die Samen werden als gekochtes Getreide gegessen.

Und wie wir bereits wissen, erreichen die Asiaten überwiegend ein hohes Alter und leiden weitaus seltener unter Übergewicht oder Fettleibigkeit als die Europäer oder Amerikaner.

Kurz gesagt, im asiatischen Raum legt man großen Wert auf eine gesunde und natürliche Küche.

Rezept-Tipp: Joghurtsoße mit weißem Gänsefuß

Du benötigst neben der Hauptzutat von etwa 250 Gramm Joghurt folgendes:

- 100-150 Gramm weißen Gänsefuß
- einen halben Teelöffel Kreuzkümmel
- eine Messerspitze Chilipulver
- einen viertel Teelöffel Kala Namak

- Salz und Pflanzenöl.

Das Kala Namak Salz (hier kaufen) ist schwarz und geschwefelt. Daher riecht es nach Eiern. In Verbindung mit Avocado ist daher geschmacklich zu Ei kaum noch ein Unterschied zu merken. Du bekommst es in allen gut sortierten Supermärkten oder im Onlinehandel.

Zubereitung:

1. Zur Vorbereitung des Gänsefußes zupfst du einfach die Blätter ab und wäscht ihn.
2. Anschließend kochst oder dünstet du die Blätter, bis sie weich sind, was recht zügig vonstattengeht.
3. Wenn die Blätter abgegossen und etwas abgekühlt sind, musst du sie nur noch mit etwas Öl zu einer Paste verrühren.
4. Jetzt gibst du den Joghurt dazu und vermischt beides miteinander.
5. Würze es mit dem Schwefelsalz ab.

Der Kreuzkümmel wird in einer Pfanne angeröstet und danach mit dem Chilipulver verrührt. Anschließend kommt die Mischung über den Joghurt.

Die Soße passt gekühlt zu allerlei asiatischen Gerichten, zu Fleisch oder auch einfach zu Brot. Einem Brotteig kannst du übrigens ebenfalls weißen Gänsefuß beimischen. Er eignet sich zum Backen genauso wie zum Kochen.

Wilde Quinoa sammeln mit Gänsefußsamen

Jedes Getreide, das wir heute kennen, besitzt einen wilden Vorfahren – aber einige sind domestizierter als andere.

Quinoa (Chenopodium quinoa) ist relativ neu in der Domestikation und sein wilder Cousin (Chenopodium album, der weiße Gänsefuß) unterscheidet sich nicht wesentlich von dem modernen kultivierten Getreide.

Die Samen mögen etwas kleiner sein, aber die Pflanzen sehen fast identisch aus, wenn sie im Frühjahr austreiben.

Was du vielleicht nicht weiß, ist, dass wilde Quinoa wahrscheinlich in deinem Garten wächst. Auch als Gänsefuß bekannt, ist die Pflanze fast so verbreitet wie Löwenzahn und wird von Gärtnern auf der ganzen Welt als Unkraut angesehen.

Die meisten Sammler ernten die Blätter im Frühjahr als schmackhaftes Salatgrün, aber wenn du die Pflanze reifen lässt, produziert sie im Herbst eine wilde Getreideernte.

Das Getreide wurde von Völkern auf der ganzen Welt gegessen, sogar neben moderneren einheimischen Getreidesorten. Überreste von Gänsefußsamen wurden in der Eisenzeit, der Wikingerzeit, an römischen Stätten und neueren britischen archäologischen Stätten gefunden.

Gänsefußsamen wurden mit anderen Wildkörnern im Magen vom Mann von Dätgen gefunden, einem Körper, der 300 v. Chr. in einem dänischen Moor konserviert gefunden wurde – sowie im Laufe der Geschichte mehrerer anderer konservierter Moorkörper.

Während der Sommerhitze schießen die Gänsefußpflanzen in Höhe und keimen wie jedes Salatgrün. Sie werden größer und produzieren winzige weiße Samenköpfe an der Spitze langbeiniger Pflanzen. Im Herbst sind es fast 1,5 Meter hohe buschige Pflanzen, die kaum dem kleinen Salatgrün des Frühlings ähneln.

Wenn die Temperaturen im Herbst sinken, werden die Samenköpfe reifen. Sobald sie einen leuchtend magentafarbenen Farbton annehmen, ist das Gänsefußkorn im Inneren bereit für die Ernte.

Wie du Gänsefuß-Quinoa erntest

Die Ernte selbst ist relativ einfach.

1. Fasse einfach um jede Samengruppe mit deiner Handfläche und streife den Samen vorsichtig vom Stiel ab.
2. Öffne deine Hand und du findest eine krümelige Mischung aus Gänsefußkörnern und Spreu. Ist das Spreu noch nicht sichtbar, dann zerreibe alles in deiner Hand.
3. Die winzigen schwarzen Punkte sind das Gänsefußkorn, und die grüne und rote Spreu muss vom fertigen Korn getrennt werden.

Das Problem ist, dass es schwierig ist, die Spreu vom Getreide zu trennen. Während bei anderen wilden

Körnern wie Ampfersamen das Korn zu Mehlspreu gemahlen werden kann, ist das keine gute Lösung beim Gänsefuß.

Die Samen selbst machen einen winzigen Teil der Ernte aus und sind überraschend bitter. Die Spreu ist größtenteils unverdaulich und macht den größten Teil des Samenmaterials aus.

Wie du den Gänsefußsamen vom Spreu trennst

Als Erstes legte ich die Ernte – also die Gänsefußkörnern und das Spreu – in Wasser. Dort zeigte sich, dass die Samen etwas schwerer sind.

Ich schöpfte mit meiner Hand den größten Teil der Spreu vom Wasser und goss das Wasser dann vorsichtig aus der Schüssel. Die schwerere Spreu ist immer noch etwas leichter als die Samen, und obwohl sie nicht schwimmt, strömt sie vor dem Getreide aus, wenn du vorsichtig ausgießt.

Gieße also das Wasser langsam aus einer Schüssel und schöpfe dann die restliche Spreu heraus, sodass nur die kleinen schwarzen Samen zurückbleiben.

Der Ertrag war überraschend gering und ich bekam einen Esslöffel feuchte Gänsefußsamen aus jeweils zwei Tassen geerntetem Getreide und Spreu.

Obwohl der Ertrag gering ist, konnte ich in etwa 2 Minuten fast vier Tassen Spreu von einer großen Gänsefußpflanze ernten. Das Trennen dauerte nicht länger als 3 Minuten.

Vorausgesetzt, du besitzt ausreichend Wasser und gute Behälter zum Trennen, sind das 1,5 Tassen fertiges Getreide für jede Arbeitsstunde.

Es ist schwer zu sagen, ob die Samen vom Gänsefuß so nährstoffreich sind wie Quinoa. Ich habe die Samen etwa eine halbe Stunde in Wasser gekocht und die Samen sind auf die gleiche Weise wie Quinoa aufgegangen. Anstatt weich zu sein, sind sie jedoch viel kleiner und knuspriger.

Angesichts der Fülle an Gänsefußpflanzen ist es jedoch gut, Bescheid zu wissen über Gänsefußgetreide für eine Überlebenssituation.

Angenommen, du besitzt genug Wasser, um das Getreide aus der Spreu zu verarbeiten, könntest du dich mit ein wenig Arbeit ernähren, bis du auf bessere Möglichkeiten triffst.

Gänsefuß bestimmen

Kommen wir zu guter Letzt zum Aussehen und zur bevorzugten Lage der Pflanze.

Gesehen hast du ihn sicher bereits, denn er wächst wirklich überall da, wo der Boden es zulässt. Viele Gärtner können ihr "Glück" daher kaum in Worte fassen.

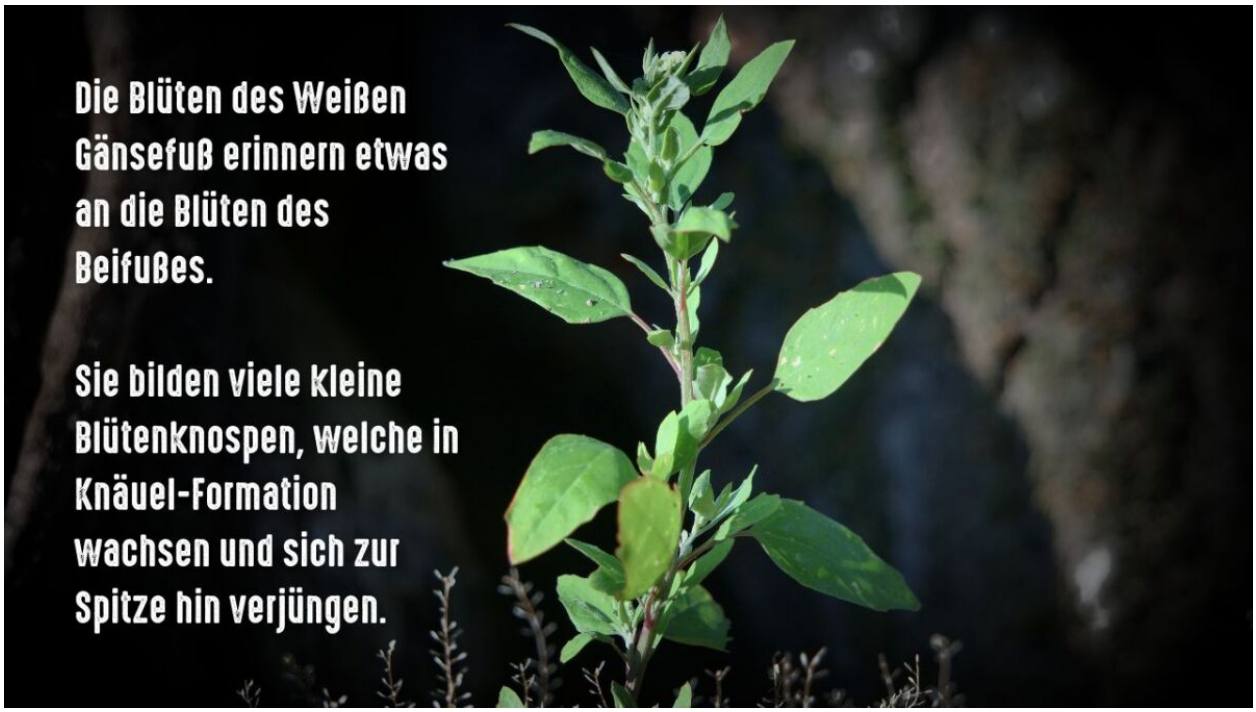
Da sich leider immer noch erschreckend wenig Menschen die Mühe machen und sich mit den alten Heil- und Gemüsepflanzen beschäftigen, wird der Gänsefuß eher als Unkraut angesehen.

Du erkennst die Pflanze an folgenden Eigenschaften:

Die Wuchshöhe variiert zwischen etwa 50 Zentimetern und etwa 2 Metern. Das kommt ganz auf die Lage an. Meistens erreicht er jedoch nur eine durchschnittliche Höhe von etwa 70 Zentimetern.

Sein Stängel weist abgerundete Kanten auf, welche weit verzweigt sind. Achte darauf, junge Pflanzen zu verwenden, da die älteren zum Verholzen neigen.

Die Blätter sitzen an kleinen Stielen und wachsen in unregelmäßigen, wechselnden Abständen. Sie weisen eine ovale bis lanzettförmige Wuchsform auf, die am Ende spitz zuläuft und ihre Blattränder sind leicht, aber ebenfalls unregelmäßig, gesägt.



Die Blüten erinnern etwas an die Blüten des Beifußes. Sie bilden viele kleine Blütenknospen, welche in Knäuel-Formation wachsen und sich zur Spitze hin verjüngen.

Der weiße, wie bestäubt wirkende Schimmer der Pflanze kommt von den winzigen Härchen am Stiel und an den Blütenständen und gibt der Pflanze ihren charakteristischen Namen.

Fazit zum Gänsefuß: lang vergessen, doch nützlich und gesund

Wenn das wilde Essen am Wegesrand steht, stellt sich zu Recht die Frage, warum nicht mehr Menschen darauf zurückgreifen.

Das Wissen um die Schätze der Natur sollte nicht verloren gehen, damit auch spätere Generationen etwas davon haben.

Dem Beispiel des weißen Gänsefußes folgend, können wir gerade von fremden Kulturen einiges mehr zu unseren heimischen Wildkräutern lernen, als hierzulande weitergegeben wird

Das ist ein Umstand, der uns alle zum Nachdenken und vor allem zum Umdenken bewegen sollte.

Und zu wissen, welche Notnahrung im Wald vorhanden ist oder welche essbaren Dinge im Winter zu finden sind, kann dir in Überlebenssituationen das Leben retten.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner “Über mich”-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de