

Fuchsschwanzgewächse

Melden – Gänsefüße – Amaranthe



Schmeckt sehr lecker, etwas spinatartig. Superlecker in der Lasagne oder Quiche, am besten mit Zwiebeln, feingehackt kurz dünsten.



Die Verwandtschaft mit Spinat ist ersichtlich. Bei den Gänsefüßen und manchen Melden sehen die Blätter aus wie Fußabdrücke von Gänsen. Kleine, unscheinbare Blüten, die Blätter sind sehr vielgestaltig.



Bereits vor über 10.000 Jahren wurden diese Pflanzen regelmäßig gesammelt und verwertet, sie sind also richtige „Steinzeitpflanzen“



Die Samen nicht mitessen, diese enthalten Saponine, die Blätter Oxalsäure. Nichts für Nierenkranke!



Einsteiger können die Amaranthe mit dem giftigen Bingelkraut verwechseln. Dieses wird selten größer als 30cm, die Amaranthe erreichen hingegen bis zu 2m Größe. Bingelkraut hat einen vierkantigen Stängel, der der Amaranthe ist rund.