

Weißer Gänsefuß

Die Pflanze wird auch Ackermelde genannt und gehört zur Familie der Fuchschwanzgewächse (Amaranthaceae). Sie wird vor allem als Nahrungsmittel genutzt. Volksmedizinisch kommt sie bei entzündlichem Darm und Entzündungen im Mundraum zur Anwendung.



Erntemonate	März bis Oktober
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Knospen, Samen, Triebe,
Giftigkeit	ungiftig
Besondere Inhaltsstoffe	Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Oxalsäure, Phosphor, Saponine, Vitamin A und C, Zink
Eigenschaften	abführend, entzündungshemmend,
Hilft bei	Blähungen, Darmentzündungen, Insektenstichen, Rheuma, Sonnenbrand, Wunden, Würmern, Zahnfleischentzündungen

In der Ernährung

Wegen der enthaltenen Oxalsäure und Saponine sollte weißer Gänsefuß nicht in zu großen Mengen verwendet und das Kochwasser weggeschüttet werden. Bei gekochtem Gänsefuß gilt eine Menge unter 400 g als unbedenklich. Im rohen Zustand ist die bekömmliche Menge geringer. Du solltest beim Verzehr vor allem auf deinen Körper hören, da jeder Mensch und jeder Organismus unterschiedlich reagiert.

In der Ernährung Als wertvolles Nahrungsmittel zählt weißer Gänsefuß insbesondere wegen seines hohen Mineralstoff- und Vitamingehalts. Dieser ist weit höher als bei Spinat oder anderem Kulturgemüse.

Die Verwendung des Weißen Gänsefußes ist sehr vielfältig. Du kann ihn wie Spinat zubereitet und auch mit weiterem Wildgemüse wie Brennnesseln oder Giersch mischen. Es werden die frischen, noch weichen Triebe und Blätter verwendet.

Ganz junge Triebe und Blätter vor der Knospenbildung werden als milde Salatgrundlage verwendet oder in grüne Smoothies gemixt.

Knospen und Blütenstände können als Brokkoli-Ersatz dienen. Dazu werden sie in etwas Wasser gedünstet und dann beliebig weiterverarbeitet.

Ebenso kannst du die kleinen “Nüsschen” pur knabbern oder über den Salat streuen.

Aus den Samen wird Grütze gekocht oder sie werden als Keimsaat für Sprossen verwendet. Hinweis: Vor der Nutzung der Samen sollten diese über Nacht eingeweicht und anschließend abgespült werden, um die Saponine zu entfernen.

Heilende Anwendungen

Bei Insektenstichen, Sonnenbrand, Rheuma, geschwollenen Füßen und Wunden können gequetschte Blätter aufgelegt werden und so eine Heilung unterstützen.

Tee

Gegen Würmer sowie bei Blähungen und Darmentzündungen wird ein Tee mit Gänsefuß getrunken. Er wirkt entzündungshemmend und leicht abführend.

Außerdem enthält er östrogenähnliche Substanzen, welche sich positiv auf Wechseljahresbeschwerden auswirken können.

Für den Tee

1 EL des getrockneten Krauts mit

250 ml kochendem Wasser aufgießen und zehn Minuten ziehen lassen.

Der Tee kann, als Mundspülung verwendet, bei allen entzündlichen Prozessen im Mund und bei kariösen Zähnen helfen.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*