

## Erdbeerspinat *Chenopodium capitatum*

Der Ährige oder Kopfige Erdbeerspinat ist eine alte Gemüseart aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae). Er wurde in früheren Bauerngärten angebaut. Diese seit dem 16. Jahrhundert bekannte alte Kulturpflanze wurde allmählich vom Spinat verdrängt, der leichter zu ernten ist. Wie die Melde oder der Wilde Heinrich ist der Erdbeerspinat aus unseren Speisezetteln weitgehend verschwunden.



Der Name „Erdbeerspinat“ weist auf die roten, saftigen, essbaren Früchte hin, die leicht süßlich schmecken. Sie ähneln zwar den aromatischen Wald- und Monatserdbeeren, haben aber ein fades Aroma und erinnern im Geschmack an Maulbeeren.

### **Pflanzenbeschreibung**

Erdbeerspinat ist eine einjährige Pflanze, die sich stark aussät. Wo er einmal gewachsen ist, wird er jedes Jahr wieder kommen. Vom echten Spinat ist er im frühen Wachstum kaum zu unterscheiden. Die Pflanze kann 60-80 cm hoch werden und hat aufrechte, verzweigte Stängel. Die unteren bis zu 7 cm langen Blätter sind lang gestielt und länglich, manchmal gezähnt. Die Blüten stehen in achselständigen, kugeligen und himbeerähnlichen Knäueln, reif sind sie dunkelrot. Sie werden vom Wind bestäubt. Der Erdbeerspinat liebt frischen nährstoffreichen Gartenboden.

**Vorkommen:** von Skandinavien über Russland bis in südliche Länder, ursprünglich aus dem Orient.

**Inhaltsstoffe:** Vitamin C, Eisen, Mineralstoffe

**Erntezeit:** die Blätter von Juni bis September. Die Beeren wachsen schon ab Juli. Später im Sommer werden die Blätter größer und sehen dann wie Gartenspinat aus, dann kann man sie auch besser ernten.

### **Wirkung und Anwendung**

Ich habe einmal ein Päckchen Erdbeerspinat ausgesät, weil ich die Pflanze nicht kannte und erfreue mich jedes Jahr an den roten Beeren, die zwischen den Beeten leuchten. Die Blätter sind wie Spinatgemüse zu verarbeiten, können auch roh gegessen werden. Die Früchte schmecken leider nicht besonders gut. Die zu Brei gekochten Blätter wurden von den Indianern zur Linderung von Zahnschmerzen und Rheuma verwendet.

**Zugeordneter Edelstein:** Alexandrit

### **Volksglaube und Mythologie**

Bis zum 19. Jahrhundert wurden die Blätter als Spinat zubereitet, bis man den jetzigen Gartenspinat vorzog. Durch den hohen Vitamin C-Gehalt wurde das Gemüse auch auf Schiffen zur Vorbeugung vor Skorbut mitgenommen und gekocht.

Erdbeerspinat war lange Zeit als Dekorationspflanze bei großen Tafeln beliebt, dieser Gedanke könnte auch heute wieder aufgegriffen werden.

Im Gemüsegarten des Dichters Herden in Weimar habe ich den Erdbeerspinat auch weit leuchten sehen. Im Gartenbuch für Kinder „Erdbeerspinat und Riesenkohlrabi“ hat die Schriftstellerin Anke Küpper ihm einen besonderen Platz zugedacht.

Der Erdbeerspinat ist eine ideale Gemüseart für alle, die alte Sorten pflegen und eine schnell wachsende und weit leuchtende Pflanze haben wollen.

**Quellenangabe:** Wikipedia

Eigene Recherchen

**Text:** Barbara Wallochny im Juli 2012