

Wilde spinazie

De stadsmens heeft het zwaar. Hij probeert op de been te blijven door potten vitaminepillen weg te slikken en hij zoekt streekproducten dicht bij huis. Soms probeert hij in zijn tuintje hoogwaardige groenten te oogsten door flink te wieden en te schoffelen. Is dit niet allemaal wat overdreven, want we hebben toch de melganzenvoet?

Misschien heb je nog nooit van de melganzenvoet gehoord. Toch is het nu de meest algemene en opvallende plant in onze stad. Ik denk dat er geen honderd meter in Tilburg te vinden is waar hij niet groeit. Je ziet hem langs trottoirs en gebouwen. In alle pas aangeplante plantsoenen en bloemperken schiet hij de lucht in. Op plekje waar de grond de laatste tijd is omgewoeld, staat meestal een woud aan ganzenvoetstengels. Je hebt echt geen loep nodig om de plant te vinden, want met een beetje geluk wordt hij wel twee meter hoog.



In de zomer maakt hij een groeisput en je ziet hem dagelijks uitdijen. De geribde stengels met vaak wat roodachtige strepen groeien door tot in de herfst. Aan die stengels komen allerlei vormen van bladeren: sommige zijn smal en langwerpig en andere weer breed driehoekig met een getande bladrand. Die laatste bladeren zitten meestal meer onderaan de stengel. Aan die bladvorm heeft hij ook zijn naam 'ganzenvoet' te danken: een driehoekige zwemvliezenpoot.

Melganzenvoet (foto Saxifraga-Marijke Verhagen)

Het voorvoegsel 'mel' bij de melganzenvoet komt van meel. Vooral de onderkant van de bladeren en de bloeiwijze lijkt wel met meel bestrooid. De naam zou ook kunnen verwijzen naar het meel dat van de zaden werd gemaakt, wat werd verwerkt in pap of brood. Al heel lang is de plant in gebruik. In de magen van Deense veenlijken van 11.000 jaar geleden vonden ze al zaden van de melganzenvoet. En zaden maakt deze plant in overvloed. De onopvallende bloempjes zitten in kluwens bij elkaar. De wind doet het bestuivende werk en de duizenden ontwikkelde rijpe zaden vallen in de herfst op de grond. Een groot deel daarvan kan zelfs na zo'n 30 jaar nog kiemen. Heel de stad ligt vol met zaden van de melganzenvoet. Er wordt altijd wel weer ergens wat grond omgewoeld en in de zomer staat er weer een vers bosje wilde spinazie.

Naast het gebruik van de zaden voor meel, werden de bladeren eeuwenlang gegeten als spinazie. Daarmee kreeg je veel vitamine C en allerlei mineralen binnen. We waren eigenlijk erg tevreden met de melganzenvoet, totdat wij een paar honderd jaar geleden de uitheemse spinazie binnenhaalden.

Vruchtbare stikstofrijke grond hebben we in Tilburg genoeg. We zijn alleen vergeten dat de melganzenvoet, die we gewoon als een geschenk uit de hemel krijgen, ook heel waardevol is om te eten en te gebruiken. Nu schoffelen of trekken we hem er met wortel en al uit. Het is geen plant waar de gemiddelde (moes)tuinliefhebber op zit te wachten. Misschien dat de achteruitgang van de huismus ook wel iets met de ongewenstheid van deze plant te maken heeft. Deze vogels zijn namelijk verzot op de zaden van de ganzenvoet, maar wij proberen braakliggende terreintjes zo snel mogelijk weer netjes te maken, en daar hoort deze snelle eenjarige groeier met al zijn zaadjes niet bij.

En als je opzoekt hoe je de plant kunt inzetten om gezond te worden of te blijven, dan snap je helemaal niet meer waarom je hem verwijderd en in de groencontainer laat verdwijnen. Bladeren helpen tegen worminfecties, bij insectenbeten en gezwollen voeten. Tandontstekingen en diarree kun je er mee aanpakken en natuurlijk storingen in de menstruatiecyclus.

Het wonder groeit voor de deur en daar kan geen vitaminepil tegen op.

Rob Vereijken
augustus 2019