

GARTENMELDE

Wissenschaftlicher Name: *Atriplex hortensis*

Pflanzenfamilie: Gänsefußgewächse (*Chenopodiaceae*)

Weitere Namen: Melde, Spanischer Salat, Spanischer Spinat

Herkunft: Die Stammform der Gartenmelde hat wahrscheinlich in Südosteuropa und Vorderasien ihre Heimat und ist in der Zwischenzeit auch in Mittel- und Südeuropa eingebürgert. Als alte Kulturpflanze gehörte die Gartenmelde im griechischen und römischen Altertum im Mittelmeerbereich zu den dort kultivierten Gemüsearten und ist von den Römern nach Mitteleuropa gebracht worden. In den Kräuterbüchern des 16. und 17. Jahrhunderts ist sie jedoch selten zu finden. Die Gartenmelde ist aber die älteste und am längsten bekannte Ersatzpflanze für den Spinat im Sommer und es soll bereits drei Sorten gegeben haben: hellgrüne, gelbe, rote bzw. dunkelrote. Vor allem in Gebirgslagen war sie verbreitet, ist dort aber heute nur selten zu finden, meist nur mit wenigen Pflanzen in alten Bauerngärten.

Kultur: Die Gartenmelde bevorzugt nährstoffreiche, gute Gartenböden. Eine Aussaat kann von März bis April breitwürfig erfolgen oder in Reihen mit einem Abstand von 25 cm. Frühere Aussaaten sind möglich, der Boden muss jedoch offen, frostfrei sein. Wichtig sind Bodenlockerung und gleichmäßige Bodenfeuchtigkeit. Die Ernte beginnt, wenn die Pflanzen ca. 20 cm hoch sind. Verwendet werden nur die Blätter. Die Gartenmelde bringt mehr Ertrag von der Fläche als Spinat. Die Blätter werden auch nicht so hart und zäh wie die des Spinats.

Düngung: Die Gartenmelde hat einen mittleren Düngbedarf. Eine starke Stickstoffdüngung ist unbedingt zu vermeiden. Am besten verwendet man Komposterde.

Beschreibung: Die Gartenmelde wächst einjährig und bildet 1,2 bis 2 m hohe Stängel mit vielen Seitentrieben und grünen, bunten, gelbgrünen oder roten Blättern. Die unteren Blätter sind mehr oder weniger herzförmig-dreieckig und gezähnt, die oberen länglich-dreieckig. Je höher die Pflanzen werden, um so kleiner bleiben die an den Stängeln verteilten Blätter. Schneidet man die Triebe zurück, bilden sich immer wieder neue Blätter. Die gelblichen bis rötlichen Blüten sind in Blütenständen zusammengefasst und entfalten sich von Juli bis September. Sie bilden von September bis Oktober lange Rispen mit runden, flachen Fruchthüllen. Mit beginnender Blüte und dann bei der Samenbildung schmecken die Blätter bitter. Die Frucht ist eine Achäne, die in vergrößerte häutige Deckblätter eingeschlossen ist. Der Same ist plattgedrückt, gelb bis dunkelbraun und nur 1 bis 2 Jahre keimfähig.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiß, wenig Fett, Kalzium, Eisen, Provitamin A, Vitamin C.

Sorten, Varietäten, Formen:

grünblättrige Sorten: ‚Grüne Rheinische Kopfmelde‘, ‚Grüne Körnersaat‘, ‚Großblättrige gerippte Melde‘, ‚Lees Riesenmelde‘

gelbblättrige Sorten: ‚Gelbe Körnersaat‘, ‚Gelbe Melde‘

rotblättrige Sorten: ‚Rotblättrige Melde‘, ‚Red Spire‘, ‚Rubra‘, ‚Blutrote Gartenmelde‘

Vermarktung: lose, nach Gewicht, wie beim Spinat.

Lagerung: im Kühlschrank in feuchtes Papier oder Folie eingeschlagen ein paar Tage.

Pflanzenschutz: Durch den seltenen Anbau treten kaum Krankheiten oder Schädlinge auf, evtl. Blattläuse und Rübenfliege, manchmal könnte auch der Falsche Mehltau schädigen.

Hinweise: Der Gattungsname *Atriplex* (lat. = dreifach) deutet auf die Dreiecksform der Blätter hin. Das Wort Melde bezieht sich auf die milde, also weiche Beschaffenheit des Blattes, evtl. auch auf die wie mit Mehl bestäubt aussehende Blattunterseite.

Verwendung: Blätter gut waschen, damit der mehlartige Belag auf den Blattunterseiten entfernt wird. Man kann die Blätter roh in Salate hineinmischen oder in Suppen geben. Am häufigsten werden die Blätter jedoch wie Spinat zubereitet. Gartenmelde-Spinat ist eine sehr wohlschmeckende Beilage.

