

NUTZGARTENDATEI

Pflanzenart:	Gartenmelde, <i>Artiplex hortensis</i>
Botanische Familie:	Gänsefußgewächse, <i>Chenopodiaceae</i>
Klima und Standort:	Kulturart nach M. Thun: Blattgemüse anspruchlos; es wird sowohl Sonne als auch Halbschatten vertragen, solange die Feuchtigkeit ausreicht.
Bodenansprüche:	Jeder Gartenboden wird vertragen.

Nährstoffansprüche: Mittelzehrer; wird der Boden im Frühjahr oder Herbst mit Kompost versorgt, ist keine Zusatzdüngung erforderlich.

Pflanzdaten

Saatbad: 15 - 30 Minuten in Humofixlösung;

Aussaat: ab Februar, sobald der Boden frostfrei und trocken ist, etwa alle 2 Wochen; Saattiefe: 2 cm; Reihenabstand: 30-40 cm, in der Reihe auf 30-40 cm vereinzeln; auch breitwürfige Saat ist möglich.

Sorten: „Grüne Körnersaat“, mittelgrüne bis dunkelgrüne, fleischige Blätter; „Gelbe Körnersaat“, hellgrüne Blätter; „Rubra“, rote Blätter, sie wird meist im Ziergarten verwendet, ist aber auch essbar.

Positive Nachbarn: fast alle Gemüsearten außer Gänsefußgewächsen, auch unter Beerensträucher;

Negative Nachbarn: Spinat, Rote Bete, Mangold

Günstige Vorkultur: kann nach allen Gemüsearten außer Gänsefußgewächsen gesät werden;

Günstige Nachkultur: alle Gemüsearten außer Gänsefußgewächsen können auf ein frei werdendes Meldestück gesät oder gepflanzt werden.

Saat- und Pflege tips

Da Melde zu den weniger bekannten und gekauften Gemüsearten gehört, hat ihr Samen oft nur geringe Keimkraft. Wer das weiß, sät eben etwas dichter. Geht dann wider Erwarten zuviel auf, verzieht man die Pflänzchen.

Die Beobachtung, daß Melde sich oft selbst aussät und da sogar sehr gut aufgeht, hat uns dazu geführt, ebenfalls nicht die reinen Samen sondern die ganzen Früchtchen auszusäen und auf das Saatbad zu verzichten.

Ansonsten braucht die Melde kaum Pflege. Man muß nur darauf achten, daß sie ausreichend Wasser hat, sonst schmeckt sie später etwas bitter und streng.

Erntetips und Verwendung

Wie beim Spinat werden die Blätter und weichen Stengel laufend geerntet bis zur Blüte. Man beginnt mit der Ernte etwa, wenn das 8. Blatt entwickelt ist. Geerntet werden auch die jungen ca. 10 cm hohen Pflanzen, die zu eng stehen.

Gelagert werden kann Melde nicht. Sie muß nach dem Schnitt möglichst bald verzehrt werden. Wie Spinat kann sie blanchiert, durch den Fleischwolf gedreht und eingefroren werden. Verwendet wird sie auch sonst wie Spinat.

Samengewinnung

Die Samengewinnung ist denkbar einfach. Man läßt einfach die Melde durchschießen und blühen. Die einjährige Pflanze blüht normalerweise im Juni. Die Samen sind eigentlich Nußfrüchte, die bei der Reife hellbraun werden und bei Melde noch von zwei Hochblättern umschlossen sind.

Man erntet die samentragenden Triebe, läßt sie einige Zeit an einem trockenen Platz auf Tüchern nachreifen und füllt die Früchte in große Papiertüten.

Keimfähigkeit: 4-5 Jahre

Schädlinge und Krankheiten

Falscher Mehltau; (Peronospora spinaceae) kommt hauptsächlich bei Spinat vor, gelegentlich aber auch an Melde.

Abhilfe: weite Abstände, vorbeugendes Spritzen mit Schachtelhalmpräparaten.

Umfallkrankheit: (Phoma beta) wird mit dem Saatgut übertragen;

Abhilfe: Saatbad mit Ackerschachtelhalmbrühe.

Bedeutung für die Ernährung

Wie Spinat besitzt Melde eine blutbildende Wirkung durch reichen Mineralstoff- und Eisengehalt. Außerdem ist der Gehalt an Vitamin C sehr hoch. Der Oxalsäuregehalt ist geringer als beim Spinat und wird durch normale Kalziumzufuhr neutralisiert.

Hohe Stickstoffgaben erhöhen den Oxalsäuregehalt etwas und den Nitratgehalt erheblich.

Durch Blanchierung werden 40-70 % des Nitratgehaltes herausgewaschen (auch bei Spinat). Reste sollten nicht aufgehoben und aufgewärmt werden, weil dabei möglicherweise Bakterien das Nitrat bereits im Kochtopf zu dem gesundheitschädigenden Nitrit abbauen.