

Melde-Quiche (von Heidi Lorey)

Für den Teigboden:

100g Quark
100g weiche Butter
150g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Zucker, 1 Prise Salz

Belag:

800g Melde-Blätter
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Eier
1/8 Liter Sahne
Salz, Pfeffer

Zutaten zu einem Teig verkneten, 30 Min. ruhen lassen, in einer gefetteten Form ausrollen. Alternativ kann stattdessen eine Pizza-Fertigteig verwendet werden.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, in Butter glasig dünsten, Melde zufügen und kurz dünsten, Flüssigkeit abtropfen lassen, würzen, auf dem Teig verteilen.

Eier, Sahne und Gewürze verquirlen, über die Masse gießen, bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen 25-30 Min. backen.

Literaturhinweise & Links

<https://bund-region-hannover.de/bund-aktiv/nutzpflanzenvielfalt/>

<https://www.nutzpflanzenvielfalt.de>

Andrea Heisting: Handbuch der Samengärtnerei. Löwenzahn 2004

Heidi Lorey: Gemüse für Garten & Küche. Landwirtschaftsverlag 2005

Impressum

BUND Region Hannover, Goebenstr.3a, 30161 Hannover

www.universum-kleingarten.de

Text: Jasmin Karp (VEN) – Gruene-Arche@nds.bund.net

Fotos: VEN, Heidi Lorey, BUND Region Hannover, SMW

1. Auflage 2022 - Druck: Umweltdruckerei, klimaneutral

Dieser Flyer wird im Rahmen des BUND Projekts UNIVERSUM KLEINGARTEN „Ein, zwei ... viele Archen für Rote-Liste-Nutzpflanzen“ durch die Gartenregion Hannover gefördert.



Grüne Arche: Gartenmelde

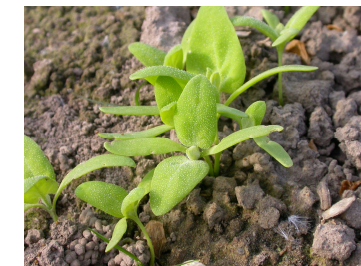


Gemeinsam wollen der BUND Region Hannover und der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V. ein Netzwerk aus Saatgut-Erhalterinnen und Erhaltern in Kleingärten in der Hannover Region knüpfen: Die **Grüne Arche**.

Ziel der **Grünen Arche** ist der Erhalt nicht zugelassener, samenfester Nutzpflanzensorten und die Rückkehr der bunten Gemüsevielfalt in Aussehen und Geschmack in unsere Gärten. Auch regional bekannte Dorf- und Familiensorten gehören zu den vergessenen Schätzen. (Foto links: Rheinische Melde, unten: junge Pflänzchen, HL)

Anbau und Vermehrung von Gartenmelde

Die Gartenmelde (*Atriplex hortensis* L.) ist ein einjähriges, schnellwüchsiges Gemüse, dessen junge Blätter wie Spinat verwendet werden und zudem deutlich weniger Oxalsäure als dieser enthält. Diese alte Kulturpflanze aus dem Vorderen Orient und Zentralasien, brachten die Römer zu uns. Nur in Westfalen, dem Rheinland und im Raum Berlin schätzt man noch heute die zarten Blätter als Frühlingsspinat. Als leicht zu ziehende, ertragreiche, wohlschmeckende und hübsch ansehende Gemüseart verdient sie in unseren Augen heute wieder mehr Beachtung. Von der Melde gibt es gelbe, grüne, violette und rote Sorten.



Aussaat



Sobald der Boden frostfrei ist, ab Ende Februar bis Ende März, wird dünn in Reihen im Abstand von ca. 30 cm ausgesät. Eine Aussaat ist auch im Oktober für das nächste Jahr möglich. Die Melde bevorzugt sonnige humose Standorte. Melde kann besonders gut mit Kartoffeln und diversen Kohllarten in Mischkultur angebaut werden. Unverträglich ist sie nur mit anderen Fuchsschwanzgewächsen, dazu gehören Mangold, Spinat und Amarant.

Pflege

Melde ist pflegeleicht. Es reicht, zwischen den Reihen regelmäßig zu entkräuten und den Boden feucht zu halten. Etwas Kompost oder verdünnte Brennnesseljauche fördert die Blattentwicklung.

Sortenerhaltung

Die Bestäubung bei Melde erfolgt durch Selbstbestäubung oder Wind. Aber eine Übertragung der Pollen durch Insekten ist auch möglich. Deshalb im Garten jeweils eine Sorte anbauen. Für die Saatguternte werden ein paar besonders gut entwickelte Pflanzen aus der frühen Aussaat gekennzeichnet und nicht beerntet. Mit Beginn der Blütenbildung schießt die Melde in die Höhe. Die bis zu 1,80 m hohen Samenstände sollten angebunden werden

Foto oben: Noch unreifer Samenstand mit winzigen weiblichen Blüten. Foto unten: Samenstände der Melde, SMW.



Saatgut ernten

August bis September reifen die Samen aus. Sie werden einfach von den Blütenstengel gestreift sobald die äußere Hülle der Samen trocken und braun ist (Foto: SMW). Die Samen gut nachtrocknen. Die äußeren Hüllen müssen nicht entfernt werden. Selbstgewonnenes Saatgut kann max. drei Jahre in Schraubgläsern aufbewahrt werden. Melde sät sich leicht selbst aus und ist dann besonders wüchsig.



Foto: reife Samen, SMW

Ernte für die Küche



Die jungen, zarten Blätter der Melde können fortlaufend geerntet werden. Wir schneiden die Pflanze im Juni, bevor Sie Samenstände anzusetzen beginnt, oberhalb der untersten Blattachsel ab, so treibt sie dort ein weiteres Mal aus, zudem werden die Blätter mit Beginn der Blüte bitter. Für die Ernte von jungen Blättern ist eine gestaffelte Aussaat bis Ende August sinnvoll.

Die Melde wird wie Spinat zubereitet. Junge Blätter eignen sich roh als Salat. Die Blätter der Roten Melde (Foto: SMW) geben beim Kochen den Farbstoff an das Kochwasser und an andere Gemüse ab. Frisch im Salat sind sie sehr dekorativ.

Traditionelles Rezept (nach Barbara Krasemann)

Wenn die Melde im Sommer schießt, sind die leicht bitteren Blätter für den Frischverzehr nicht mehr so beliebt. Traditionell wurde dann die Melde abgeschnitten und luftig mehrere Tage in Bündeln aufgehängt und die trockenen Blätter im Mörser zu Pulver zerstoßen. Das mineralstoff- und eiweißhaltige Pulver diente zugleich als Vitaminlieferant im Winter und half Mangelerscheinungen vorzubeugen. Mit dem Grünmehl wurden vorzugsweise Suppen angereichert und eingedickt.

Link zu Kartoffelsuppe mit Grünmehl: <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/querbeet/querbeet-melde-nutzpflanze-rezept-100.html>