Gartenmelde

atriplex hortensis

Spanischer Salat, Spanischer Spinat, Orache

Kategorie

Kräuter, Fuchsschwanzgewächse (amaranthaceae)

Beschreibung



atriplex hortensis

Die Gartenmelde (Atriplex hortensis), auch Garten-Melde, Spanischer Salat, Spanischer Spinat und Orache genannt, ist eine Pflanzenart in der Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae). Sie ist eine der ältesten Kulturpflanzen und wird oder wurde als Gemüse, Salat-, Heil-, Färber- sowie Zierpflanze verwendet.
Die Gartenmelde ist eine einjährige krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von bis zu 2,5 Metern. Die oberirdischen Pflanzenteile besitzen eine leicht bemehlte Oberfläche und sind oft rot überlaufen. Der steif-aufrechte, grün gestreifte Stängel ist schräg oder abstehend verzweigt und im Querschnitt stumpf viereckig.Die Gartenmelde blüht in den Gemäßigten Breiten von Juli bis September. Die Blüten stehen in der Achsel von Tragblättern in Knäueln in end- oder seitenständigen, zusammengesetzten, ährigen Blütenständen zusammen.
Der Fruchtstand ist wegen seines Gewichtes oft stark überhängend. Die vertikale Frucht bleibt von den halbtransparenten Vorblättern umhüllt, die sich zur Fruchtzeit auf etwa 15 Millimeter vergrößern, kurz gestielt sind und nur an der stumpfen oder etwas ausgerandeten Basis miteinander verbunden sind. Die Form der Vorblätter ist rundlich bis eiförmig, ganzrandig und nicht oder kaum zugespitzt.
Die Bestäubung erfolgt durch Selbstbestäubung oder Windbestäubung, auch die Übertragung der Pollen durch Insekten ist möglich.
In den Gemäßigten Breiten wird die Gartenmelde ähnlich wie der Spinat kultiviert. Die Samen werden ab Februar mit 30 bis 60 cm Abstand an offener Stelle 2 cm tief in den Boden gesteckt, später wird ausgedünnt. Die Gartenmelde wird als Jungpflanze verwendet, also etwa nach 40 bis 60 Tagen je nach Wetter. Eine wiederholte Aussaat ist daher sinnvoll. Bei voller Sonne wächst sie am besten, braucht dann aber auch entsprechend Wasser - bei trockenem Wetter wachsen die Pflanzen langsamer und bilden früher Samen.
Die Gartenmelde toleriert Dürre (30 bis 140 mm Niederschlag jährlich), Frost, auch saure Böden (pH 5,0 bis 8,2), Hitze, Salz, Sand und Unkraut. Der Ertrag liegt bei 450 bis 800 kg Blattgemüse pro Hektar. 14 t Biomasse pro Hektar sind möglich, davon 1 t Protein. Der Anbau erfolgt hauptsächlich nichtkommerziell.

Nährwerte von Gartenmelde pro 100 g

Kalorien	26
Eiweiß	2,3 g
Fett	0,3 g
Kohlenhydrate	3 g

© 2026 coquina.de

Ballaststoffe	2,7 g

Herkunft

Die Gartenmelde ist in ganz Europa, im Mittelmeergebiet, über Mittelasien bis nach China weit verbreitet. Ihre Heimat ist Vorderasien und der Orient. In den Tropen ist sie selten zu finden.
In Deutschland wird die Gartenmelde heute relativ selten kommerziell kultiviert. Sie kommt unbeständig verwildert in Äckern und kurzlebigen Unkrautfluren vor.

Aroma

Der Geschmack der Blätter ist angenehm mit einer bitteren Komponente.

Verwendung

Gartenmelde wird entweder zubereitet wie Spinat oder junge Blätter werden roh im Salat verwendet. In Frankreich isst man die Gartenmelde mit Sauerampfer. Beim Kochen der roten Varietät verlieren die Blätter die Farbe nicht, obwohl das Kochwasser noch eine Suppe färben kann. Für Kinder ist Gartenmelde angenehmer als Spinat, wohl wegen des geringeren Oxalsäure-Gehalts.
Auch die Samen sind gekocht essbar. Gemahlen dienten sie in Notzeiten als Mehlzusatz. Sie enthalten Vitamin A, aber auch Saponine.
Die Gartenmelde wurde früher als vielseitige Heilpflanze genutzt. Die Blätter wirken harntreibend (Diuretikum). Blätter und Samen dienten als Brechmittel (Emetikum) und als Abführmittel (Purgativa). Sie wurden außerdem zur Anregung des Stoffwechsels als Frühjahrskur und bei nervöser Erschöpfung verwendet. In der Volksmedizin wurden damit auch Lungenkrankheiten behandelt. Äußerlich angewendet sollen die Blätter bei Gicht helfen. Die Samen wurden vermischt mit Wein bei Gelbsucht verabreicht. Einreibungen aus dem Saft der ganzen Pflanze galten als Volksheilmittel bei Hautkrankheiten und Geschwüren im Rachen.

Einkauf / Aufbewahrung

Samen der Gartenmelde sind im Gartenfachhandel erhältlich. Für lange Aufbewahrung eignet sich Gartenmelde nicht, verbrauchen Sie die Blätter also bald nach dem Sammeln oder Kauf.

Gesundheit

Die Gartenmelde ist, wie viele andere Gemüse, reich an Vitaminen (A, C) und Mineralstoffen (Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor) und Protein. Ähnlich wie Spinat enthält sie auch Oxalsäure, jedoch in geringerer Menge als dieser. In den Samen der Gartenmelde ist Saponin enthalten, was deren abführende Wirkung erklärt.

Geschichte

Archäologische Funde lassen darauf schließen, dass sie bereits seit Jahrtausenden kultiviert wird. Als Wildform wird die Art Atriplex aucheri vermutet, die in Mittelasien vorkommt. Geschmackstests lassen eine Züchtung aus der Glanz-Melde (Atriplex sagittata) dagegen unwahrscheinlich erscheinen, da diese einen brennend-bitteren Geschmack hinterlässt.
Bereits den Griechen war die Melde wohlbekannt, und sie wurde damals nicht nur in den Mittelmeerländern, sondern auch bis nach Tibet und Bengalen kultiviert. Die früheste Beschreibung stammt von Theophrastos von Eresos (371-287 v. Chr.). Die Griechen nannten die Pflanze Atraphaxis, Andraphax oder auch Chrysolachanon, was »Goldgemüse« bedeutet und sich wohl auf die gelbgrünen, münzenartigen Früchte bezieht. Bei den Römern wurde die Melde Atriplex genannt, vermutlich wegen der dreieckigen (»triplex«) Blattform. Die Römer brachten die Pflanze ähnlich wie den Mangold dann nach Mitteleuropa. Frühe archäologische Nachweise sind Küchenabfälle in Römerkastellen. Die Verwendung der Gartenmelde als Nahrungsmittel in Europa wurde erst durch Einführung des Spinats um etwa 1200 zurückgedrängt.

© 2026 coquina.de