



Permakulturpflanzen – Der Baumspinat

Von Zeit zu Zeit möchte ich ein paar Pflanzen vorstellen, die sehr gut in einen Permakulturgarten passen. Die meisten, der hier vorgestellten Arten sind essbar und bereiten wenig Arbeit im Anbau. Es handelt sich in der Regel um selbstaussäende oder ausdauernde Kultur- bzw. Wildformen, die bestens für mitteleuropäische Verhältnisse geeignet sind.

Sammelbegriff Baumspinat

Ein Spinat, der wie ein Baum wächst? Wie praktisch ist das denn? – dachte ich mir, als ich das erste Mal von Baumspinat gehört habe. Statt in die Fläche wächst der Spinat in die Höhe. Das spart Platz und statt nur einer Ernte, wie beim Kulturspinat, kann über die gesamte Saison von der gleichen Pflanze geerntet werden. Damit kann man auch auf kleiner Fläche ansehnliche Mengen eines leckeren und gesunden Gemüses erzeugen.

Allerdings ist dieser Name zwar einerseits Programm – Baumspinat wird bis zu 3 m groß – aber andererseits auch missverständlich ist. Denn es handelt sich weder um einen Baum im eigentlichen Sinn noch um einen Spinat, wie

wir ihn kennen, obwohl er als solcher zubereitet werden kann. Und schon gar nicht handelt es sich dabei um eine einzelne Art. Der Begriff „Baumspinat“ ist vielmehr ein Sammelbegriff für eine ganze Reihe von „Spinat-Ersatz-Pflanzen“, die zwar wie dieser in der Küche verwendet werden können, aber um einiges mehr in die Höhe wachsen. Mit „Baumspinat“ werden unter anderem der Riesengänsefuß (*Chenopodium giganteum*) und andererseits der Wilde Buchweizen (*Fagopyrum cymosum*) bezeichnet. Beide können prima als Spinat in der Küche gebraucht werden und haben Eigenschaften, die sie nicht nur als Pflanze für den Permakulturgarten besonders empfehlen. Ich werde daher beide Arten im Folgenden vorstellen.

1. Riesengänsefuß (*Chenopodium giganteum*)

Der Baumspinat als Riesengänsefuß ist eine zu den Fuchsschwanzgewächsen gehörende Art aus der Gattung Gänsefuß. Es handelt sich dabei um eine einjährige und krautige Pflanze, die an guten Standorten Höhen bis zu 3 m erreicht. Da sie sich – einmal im Garten etabliert – gern selbst wieder aussät, ist dieses Gemüse sehr gut für die Permakultur geeignet. Die Art kommt natürlicherweise aus dem asiatischen Raum, ist aber mittlerweile überall in den gemäßigten Zonen anzutreffen und mittlerweile auch in Südfrankreich heimisch.



Foto: Zoey Kroll / edibleoffice (Wikipedia)

Der Riesengänsefuß ist dabei nur ein Vertreter einer langen Liste von essbaren Pflanzen aus der Gänsefußfamilie, zu der auch der Gute Heinrich (Chenopodium bonus henricus) und Quinoa (Chenopodium quinoa) gehören. Im Gegensatz zu seinen Verwandten ist er jedoch nicht nur robuster, sondern auch ästhetisch ansprechender: Die jungen Triebe sind mit einem fluoreszierenden Violett verziert, welche sie zu einem dekorativen Element im Beet und in der Salatschüssel machen. Leider verschwindet die Färbung, wenn der Riesengänsefuß gekocht wird.

Die Verwendung ist ziemlich einfach: Die jungen Blätter und Triebe sind in gekochter und roher Form essbar. Gleiches gilt auch für die jungen Blütenaustriebe. Man kann ihn zu all dem verwenden, zu dem man den bekannten Spinat verwenden würde. Auch der Samen ist essbar, auf Grund seiner geringen Größe allerdings schwierig zu sammeln. In früheren Zeiten wurden die Fuchsschwanzgewächse auch wegen ihrer Samen angebaut, da sie reichlich davon produzieren.

Der Riesengänsefuß sät sich gern selbst aus, ist unter mitteleuropäischen Klimaverhältnissen mit den meisten Böden zufrieden sowie starkwüchsig, wenn er ausreichend Wasser und Sonnenlicht erhält. Man kann die Samen zwar in Töpfen im Warmen vorziehen, aber sie keimen auch im Freiland sehr gut. Die einzige zu beachtende Regel ist, den Samen nicht mit Erde zu bedecken, weil die Pflanze ein Lichtkeimer ist. Da der Riesengänsefuß 2 – 3 m hoch wird, sollte auf einen ausreichenden Pflanzabstand von ca. 30 cm geachtet werden. Ab einer Höhe von mindestens 20 cm kann schon geerntet werden. Man rechnet ungefähr einen Bedarf von 1 – 3 Pflanzen pro Person, um in der Saison versorgt zu sein. Verwendet werden die jungen Triebe und Spitzen, welche schnell wieder austreiben. Die Blütezeit ist von Juli bis September und die Blüten sind eine willkommene Bienennahrung. Die Erntezeit zieht sich bis in den Spätsommer und endet erst, nachdem die Pflanze ab September/Oktober Samen ausbildet.

Tipp:

Einfach die schönste Pflanze ausblühen lassen. Der Samen verteilt sich dann selbst auf dem Beet und die Ernte für das nächste Jahr ist ganz ohne Arbeit gesichert. Überzählige Pflanzen werden dann im Frühjahr einfach entfernt und landen in der Salatschüssel.

Keine gute Idee ist es, die Samenstände über den Kompost zu entsorgen, solange man nicht sicher im gesamten Kompost zumindest für einige Tage eine Temperatur von 60 – 70° C erreicht. Erst bei diesen Temperaturen werden die Samen abgetötet. Unterbleibt dieser Schritt, so kann es sein, dass

man mit dem Kompost die Samen im Garten verteilt. Und ein Baumspinatwaldgarten ist vielleicht nicht jedermanns Sache?

Wie der bekannte Spinat auch, bindet der Riesengänsefuß Nitrate, wenn er in einem Boden angebaut wird, der viel Stickstoff enthält. Es empfiehlt sich in einem solchen Fall, die Blätter mit Wasser kurz aufzukochen und das Wasser anschließend abzugießen, bevor sie wie gewohnt verwendet werden können. Hinzuweisen wäre noch auf die in den Blättern enthaltenen Saponine und die Oxalsäure. Diese sind auch in vielen anderen Gemüsearten enthalten. Für gewöhnlich ist der Gehalt dieser Substanzen im Riesengänsefuß jedoch zu gering, um irgendwelche Schäden beim Menschen hervorzurufen. Auch wird der Gehalt durch den Kochprozess weitgehend reduziert. Menschen mit Rheumatismus, Arthritis, Gicht, Nierensteinen oder Übersäuerung sollten bei der Verwendung vorsichtig sein, da die Pflanze ggf. die Symptome verschlimmern kann. Nichtsdestotrotz bleibt der Riesengänsefuß nicht nur für gesunde Menschen ein nahrhaftes und gesundes Lebensmittel, wenn der Konsum nicht übertrieben wird.

Quellen:

<http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Chenopodium+giganteum>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Baumspinat>

2. Wilder Buchweizen (Fagopyrum cymosum)

Ein weiterer Vertreter der Baumspinatarten ist der Wilde Buchweizen, welcher – wie der Name vielleicht vermuten ließe – keine Getreideart, sondern ein Knöterichgewächs ist. Er ist sowohl ein nahrhaftes und wohlschmeckendes Gemüse, ein Getreideersatz, als auch eine Heilpflanze und verfügt über zahlreiche gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe z.B. Fagopyrin, Quercitrin, Quercetin und Shakuchirin, das im Rhizom der Pflanze enthalten ist. Diese wirken u.a. immunstärkend sowie tumor- und entzündungshemmend.

Außerdem ist das Antioxidant Rutin in den Blättern enthalten, welches bei Durchblutungsstörungen auch in der Schulmedizin Verwendung findet. Die Pflanzen bilden den Stoff zum Schutz vor UV-Strahlungen. Im menschlichen Blut bindet Rutin freie Radikale und hemmt die Zusammenballung von Blutplättchen.



Foto: Stanislav Doronenko (Wikipedia)

Ursprünglich stammt die Pflanze aus dem asiatischen Raum. Von China über den Himalaya bis nach Thailand wird der Wilde Buchweizen traditionell als Lebensmittel genutzt und – wen wundert's – auch in der Chinesischen Medizin findet er Verwendung.

Im Gegensatz zum einjährigen Echten Buchweizen ist der Wilde Buchweizen eine ausdauernde Pflanze, die in nährstoffreichen sowie mit ausreichend Feuchtigkeit versorgten Böden bis zu 2 m hoch wird. Während der Echte vorwiegend wegen seines Samens angebaut wird, finden beim Wilden Buchweizen vorwiegend die Blätter Verwendung. Beiden gemein ist ihr hoher Wasserbedarf, der aus einer 2 – 3-mal so hohen Verdunstungsrate wie Getreide resultiert.

Im Grunde ist die Pflanze aber recht anspruchslos. Sie bevorzugt zwar lockere und tiefgründige Böden, gedeiht aber ebenfalls auf nährstoffarmen, schweren und sauren Böden. Sie wächst gern im Halbschatten und ist somit auch für Waldgärten bestens geeignet. Außerdem scheint sie nicht sehr attraktiv auf Schnecken und anderes Getier zu wirken.

Der Wilde Buchweizen blüht im September und stellt damit für Bienen eine wichtige Futterquelle für den Wintervorrat dar, da zu dieser Zeit das natürliche Futterangebot leider sehr begrenzt ist.

Dieser Baumspinat ist zwar bis -20 °C winterfest, sollte jedoch je nach Standort bei strengen Frösten mit einer Mulch-Abdeckung geschützt werden. Als junge Pflanze ist sie frostempfindlich, treibt jedoch – sollten Spätfröste im Frühjahr der Pflanze zu arg zusetzen – normalerweise schnell wieder aus. Die Vermehrung kann sowohl über Samen, als auch über Wurzelteilung und Stecklinge erfolgen. Da die Pflanze selbst gern Wurzel ausläufer bildet, erscheint deren Entnahme als die unkomplizierteste Vermehrungsmethode für den Gärtner.

Die Samen können im Herbst geerntet und ebenfalls in der Küche verwendet werden. Einerseits eignen sie sich, um den Winterspeiseplan mit frischem Grün aufzuwerten. Dazu werden die Samen in einer Schale mit etwas Wasser auf einem Küchentuch zum Keimen gebracht. Die entstehenden Sprossen werden roh – z.B. auf einem Butterbrot – gegessen. Die Samen, die reich an Vitamin B6 sind, können jedoch auch getrocknet und zu einem Mehl vermahlen werden. So vorbereitet, eignen sie sich als natürliches Verdickungsmittel für Suppen und Soßen. Eine weitere Verwendungsmöglichkeit ist das Kochen ähnlich wie dies mit dem Samen des Echten Buchweizens geschieht. So dient er dann als Beilage oder als Zutat für einen Eintopf.

Fazit:

Eine sehr pflegeleichte und ertragreiche Pflanze, an der man sich gesundessen kann.

Quellen:

<http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Fagopyrum+dibotrys>

http://hicast.edu.np/file/file_down/pdf/pdf9/January-June_2006_vol_4_issue_1.PDF

<http://pds.lib.harvard.edu/pds/view/14791729?printThumbnails=no&action=jp2resize&op=j&imageSize=2400&pvHeight=1200&pvWidth=1200&n=373&rotation=0&bbx1=0&bby1=0&bbx2=88&bby2=130&jp2Res=0.5&pres=0.25&jp2x=0&jp2y=0&maximum.x=7&maximum.y=10>

von

Frank Hofmann

aUS Uhlstädt-Kirchhasel in Thüringen

Gartenfachmann mit eigenem „Blog“

Mit freundlicher Genehmigung des Autors zur Veröffentlichung auf unserer Homepage.

Unter www.landmensch.net gibt es mehr zum Thema Permakulturpflanzen und weitere innovative Tipps zum nachhaltigem Gärtnern. Ein Vorschlag von Maria Althaus.