

Was ist Melde oder Melle?



Alle Teile dieser

Melde sind auch roh sehr schmackhaft.

Die Blütenknospe ist auch roh eine wahrhaftige Delikatesse.

Eine Gartenfreundin berichtete, dass in einer Wildblumenmischung höheren Preises und vermeintlich hochwertigerer Qualität Melde enthalten war. Dieses Kraut, das sich anschließend auf der Wildblumenwiese zeigte, kannte sie noch aus ihrer Kindheit. In Recklinghausen wurde nun auf der Herner Straße ein neuer Kreisverkehr angelegt. Dort hatten die Mitarbeiter der Stadt Ackerboden zur Gestaltung und Formgebung der Beet - Flächen verwendet. Binnen kürzester Zeit zeigte sich die Melde. Diese Fläche war rasch begrünt und sieht seitdem sehr ansprechend aus. Und dies, ohne zusätzlichen Mehraufwand. Die aparte einjährige Pflanze kam von ganz allein.



Die zierende

Melde kann wie Mangold oder Spinat verarbeitet werden.

Dieses als Unkraut bezeichnete Gewächs ist vielen, - hauptsächlich älteren Menschen, - nur als lästiges Übel bekannt. Die Verbreitung und Bekämpfung dieser hartnäckigen, anspruchslosen Pflanze ist lästig und demzufolge für den Kleingarten nicht zu empfehlen. Auch sollte die Fruchtfolge beachtet und eingehalten werden. Die Melden - Pflanze hat

jedoch, bereits als Jungpflanze schon-, auch sehr zierende Eigenschaften. Früher einmal eine Kulturpflanze wächst diese häufig auch spontan z.B. an Wegesrändern. Dies geschieht, da sie sich durch den Wind selber aussät, wie manch andere wilden Kräuter eben auch. Melde liebt sonnige humose Standorte, kommt aber auch mit anderen Bodenverhältnissen bestens zurecht. Doch wer diese Pflanzen auf biologischen Flächen entdeckt und abernten darf, kann sich freuen. Die Melde hat unschätzbare Vorzüge. Der Geschmack ist einzigartig und mild. Zu scharf gewürzte, salzige oder saure Speisen können mit Melde abgemildert werden. Dieses vielseitig verwendbare Gänsefußgewächs ist reich an Vitaminen (A u. C. und bestimmte Vitamin B- Arten), Mineralstoffen, wie Eisen, Phosphor, Kalium, Magnesium und Zink und enthält zudem noch Eiweiß. Es gibt verschiedenen Arten von Melde. Dieser fantastische Spinatersatz enthält, im Gegensatz zum echten Spinat, wesentlich mehr Eisen. Melde war schon im Mittelalter bekannt. So war die Melde als Färberpflanze bekannt. Haare konnten damit schwarz und Stoffe grün gefärbt werden. Die Melde, von manchen auch als Melle, Mehlkraut, Maismus und „Arme-Leute-Gemüse“ bekannt, wurde in Zeiten von Hunger und Nahrungsknappheit nicht nur als Gemüse gegessen. Selbst dem Mehl wurden gemahlene Samen der Melde, als zusätzlichen Mehlersatz, beigemischt. Davon berichten auch heute noch ältere Menschen. Auch in Frankreich, England, Russland und Amerika ist die Melde auch heute noch, teilweise unter einem anderen Namen, bekannt. Heutzutage wird die Melde in der Küche wie Spinat oder Mangoldgemüse verarbeitet. Ob als Eintopf, Salat, Füllung, oder unter Quark, Frischkäse oder Soßen gemischt, sowie als Smoothie können alle Teile der Melde verarbeitet werden. Meist werden jedoch nur die Blätter der Melde verwendet. Die Blüten und Blütenknospen sind auch, in Maßen genossen, roh essbar. [IMG_1169.JPG](#) [IMG_1176.JPG](#)



Blühende Melde. Auch die Blüten sind in Maßen gegessen- sehr schmackhaft.

Für die Verwendung als Nahrungsmittel in der Küche endet die Erntezeit jedoch für viele Nichtveganer mit der Hochsaison der Blütezeit. Wer mehr über die Melde erfahren möchte, kann dies im Internet im „Wildkräuter-Lexikon“ nachlesen. 2017 hat Thorsten Müller etwas zur Melde geschrieben.

Ihr Bezirksfachberater Hans-Jürgen Husmann und Maria Althaus.