

Stadtbibliothek

Erdbeerspinat

Chenopodium foliosum & C. capitatum



© Claudia Weigel, www.chilifee.de

Schwierigkeit: einfach (● Symbol)

Verwendung: Die jungen, feinwürzigen Blätter des Erdbeerspinats können roh, als Salat, gedünstet oder gekocht gegessen werden. Die Zubereitung ist ähnlich wie bei Spinat. Die Blätter des Erdbeerspinats werden mit der Zeit bitter, weshalb nur junge Blätter in der Küche verwendet werden sollten. Die roten Beeren, die Himbeeren ähneln, sind essbar. Sie sind eine kurze Zeitspanne süß und fruchtig, danach werden sie schnell fade und herb.

Der Erdbeerspinat ist eine ca. 20-60 cm hoch wachsende Gemüsepflanze aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae) und wurde Jahrhunderte lang in Bauerngärten als Blattgemüse kultiviert. Ab dem 16. Jahrhundert wurde diese Gemüsepflanze nach und nach vom Spinat (*Spinacia oleracea*) größtenteils verdrängt. Inzwischen ist der Erdbeerspinat fast in Vergessenheit geraten und wird nur noch selten in Gärten angebaut.

Aussaat: zwischen Ende April und Mitte Juni an einem sonnigen (bis halbschattigen) Standort im Beet oder in Töpfen auf dem Balkon. Dazu die Samen im Beet in einer Reihe ausbringen; der Abstand zwischen zwei Reihen sollte 20 cm betragen. Anschließend die

Samen mit einer dünnen Schicht Erde abdecken, andrücken und in der ersten Zeit gut wässern. Sobald die Pflanzen eine Höhe von ca. 5 cm erreicht haben, werden sie „vereinzelt“: dabei werden überzählige Keimlinge entfernt, sodass zwischen zwei Pflanzen etwa 20 cm Abstand liegt.

Keimdauer: 1-3 Wochen

Pflege: Erdbeerspinat benötigt einen durchlässigen (sandigen), aber nährstoffreichen Boden und verträgt keine Staunässe, regelmäßig gießen. Für einen guten Wuchs ist besonders eine ausreichende Versorgung mit Stickstoff wichtig.

Nach dem Blühen im Juni und Juli reifen die roten Früchte im August und September. Der Erdbeerspinat ist bedingt winterhart bis etwa -5 °C, jedoch stirbt er als einjährige Pflanze auch in milderen Wintern ab. Der Erdbeerspinat ist sehr robust und wenig anfällig für Krankheiten oder Schädlinge. Allerdings kann er von Mehltau oder Dickkopffalterraupen befallen werden.

Bestäubung / Verkreuzung: Fremdbestäubung (Windbestäubung), Verkreuzung mit anderen Arten der Gattung möglich.

Gewährleistung der Sortenreinheit: keine Maßnahmen nötig

Ernte: Die ersten jungen Blätter können schon etwa 6-10 Wochen nach der Aussaat geerntet werden.

Saatgutgewinnung: einige Exemplare des Erdbeerspinats nicht ganz abernten, sondern zur Blüte kommen lassen. Anschließend die reifen (weichen) roten Beeren ernten und in einer Schüssel mit Wasser zu Maische zerstampfen. Hierbei werden die Kerne vom Fruchtfleisch getrennt. Nun die Kerne absieben, gut abtropfen lassen und auf Backpapier (kein Küchenpapier) an einem warmen Ort gründlich trocknen lassen. In das ausgeliehene Saatguttütchen geben und in die Saatgutbibliothek zurückbringen.