

**Weißer Gänsefuß**  
(*Chenopodium album*)





# Weißer Gänsefuß

(Chenopodium album)



**Beschreibung:** einjährig, Blätter dreieckig mit gezackten Rändern, bei Austrieb weiß bereift, im Herbst rote Punkte in Blattachseln, grüner lang gezogener Blütenstand mit kugelförmigen Blüten

**Boden:** Kulturböden, Halden, nährstoffreich

**Wuchs:** bis 150 cm hoch

**Ernte:** junge Pflanzenteile für Salat oder gekocht wie Spinat, Samen gekocht für Brei, gekocht besser verdaulich als gebacken



Foto: Volker Croy / CC BY-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>

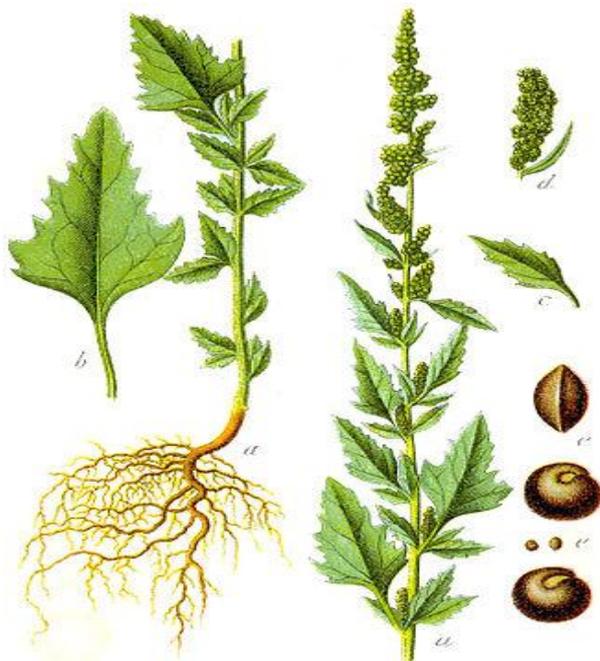


Foto: Jacob Sturm 1796

**Tipp:** Wird durch seinen Trivialnamen „Ackermelde“ oft mit Melde (Atriplex) verwechselt. Wirkt in großen Mengen abführend, nicht mehr als 500 g / Tag essen.

## Vermehrung:

- (1) Saatgut nach Entnahme trocken und kühl bis zur Aussaat aufbewahren
- (2) Aussaat April bis Mai
- (3) Lichtkeimer: Aussaat auf den Boden, andrücken, aber nicht abdecken
- (4) Aussaat in Reihen mit 25 - 30 cm Abstand
- (5) Pflanzen in der Reihe später auf 10 - 15 cm zwischen den Pflanzen vereinzeln

**Wir unterstützen essbares Stadtgrün!**



[www.stadtgaerten.org/](http://www.stadtgaerten.org/)



Zukunft  
[zukunft@stadtgaerten.org](mailto:zukunft@stadtgaerten.org)



@Stadtgaerten



@stadtgaertendresden

