



**Baumspinat**  
(*Chenopodium giganteum*)





# Baumspinat

*Chenopodium giganteum*



**Beschreibung:** einjährig,  
Blätter dreieckig mit  
gezackten Rändern, bei  
Austrieb rötlich bereift,  
Triebe an Blattachsen  
rötlich, lang gezogener  
Blütenstand mit  
kugelförmigen Blüten  
**Boden:** Kulturböden,  
Halden, nährstoffreich  
**Wuchs:** bis 300 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: Volker Croy / CC BY-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>

## 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

**Tipp:** Verwendung der Stiele als Pflanzstäbe. Kreuzungen mit Weißen Gänsefuß (*Chenopodium album*) möglich. Wirkt in großen Mengen abführend, nicht mehr als 500 g / Tag essen

**Wir unterstützen essbares Stadtgrün!**



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



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



@Stadtgaerten



@stadtgaertendresden

