



## Newsletter #6 Anfang Juni

Diesmal wird die Frage geklärt, was man Leckeres aus Melde kochen kann. Außerdem gilt es jetzt bei den Tomaten einige Dinge zu beachten.

Hier eine kurze Übersicht:

Tomaten // Ausgeizen, Gießen, Lüften & Bestäubung  
Melde // leckere Quiche

### Tomaten

#### Ausgeizen

Im Juni wachsen die Tomatenpflanzen rasant. Je nach Sorte gilt es jetzt mit dem sogenannten Ausgeizen zu beginnen. Damit ist das Entfernen der Achseltriebe gemeint, die zwischen Blatt und Stamm austreiben. Diese Triebe sollten, besonders bei großen Fleischtomaten zu entfernt werden, damit die Kraft der Pflanzen nicht in das Wachstum der Triebe geht, sondern zur Ausbildung und Reifung der großen Früchte genutzt wird. Doch viele Tomaten-sorten vertragen es sehr gut mehrtriebiger gezogen zu werden. Und Buschtomaten sollten grundsätzlich nicht ausgeizt werden. Es lohnt sich also, vor dem Ausgeizen die Eigenschaften der Sorte zu recherchieren. Wenn die Triebe noch klein sind, lassen sie sich einfach mit der Hand ausbrechen. Da die Tomaten im Sommer so rasant wachsen, muss nahezu wöchentlich ausgeizt werden. Auch die Blätter, die sich dicht über dem Boden befinden, sollten entfernt werden. Denn diese erkranken als erste und bilden die Eintrittspforte für Krankheiten, die dann die ganze Pflanze befallen können. Die Achseltriebe und Blätter ergeben kleingeschnitten ein hervorragendes Mulchmaterial am Fuße der Tomatenpflanze. Oder die Pflanzenreste können zu Jauche verarbeitet werden. Und besonders kräftige Achseltriebe können direkt in Erde gesteckt werden, damit sie Wurzeln bilden und so per Stecklingsvermehrung eine neue Pflanze entsteht.



#### Hinweis !!!

Menschen mit empfindlicher Haut sollten Handschuhe tragen, weil die Berührung von Tomatenblättern und -stängeln Hautirritationen verursachen können.



## Gießen

Wenn Tomaten nicht im Topf sondern in der Erde wachsen, brauchen sie weniger gegossen zu werden. Tomaten entwickeln ein sehr tiefes Wurzelsystem und holen sich aus unteren Bodenschichten das notwendige Wasser. Sollten die Blätter aber nach Sonnenuntergang in den Abendstunden schlapp nach unten hängen, müssen sie gegossen werden. Allerdings ist es ratsam, im Freiland nur aufgewärmtes, lauwarmes Wasser zu nutzen und bei Pflanzen im Gewächshaus bis zum nächsten Morgen mit dem Gießen zu warten, weil sonst über Nacht eine zu hohe Luftfeuchtigkeit im Gewächshaus entsteht und Kraut- und Braunfäule droht.

## Lüften

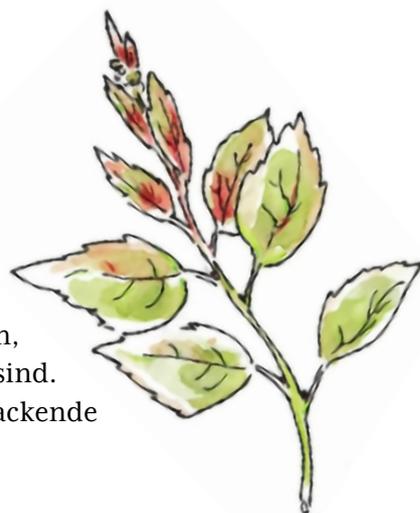
Wenn die Tomaten in einem Gewächshaus stehen, sollte tagsüber gelüftet werden. Denn Tomaten mögen keine stehende Luft. Außerdem verbreiten sich Krankheiten in gestauter Luft besser. Ständig geöffnete Türen und Fenster sind äußerst hilfreich. Wenn es an einigen Tagen sehr heiß wird, kann ein spezielles Schattiernetz eingesetzt werden.

## Bestäubung im Gewächshaus

Um die Bestäubung im Gewächshaus zu garantieren, gibt es einen einfachen Trick. Es braucht dafür eine ausgediente elektrische Zahnbürste ohne Bürstenkopf. Die eingeschaltete Zahnbürste für ein paar Sekunden an den Blütentrieb halten. Durch die Vibration wird die Befruchtung begünstigt.

## Gartenmelde

Gartenmelde ist ein Gemüse, dass man (fast) nie im Lebensmittelregal finden kann. Daher verwundert es nicht, dass die Wenigsten sofort mit Rezeptideen für diesen heimischen Exot aufwarten können. In den meisten Fällen kann in Rezepten mit Spinat dieser einfach durch Melde ersetzt werden, da Geschmack und Konsistenz im verarbeiteten Zustand ähnlich sind. Für diesen Newsletter haben wir eine einfach und schnell zu backende Quiche als Rezeptvorschlag ausgewählt.



Die Ausbeute von etwa 12 Pflanzen Gartenmelde wirkt auf den ersten Blick sehr viel. Es werden allerdings nur die Blätter ohne Stängel genutzt und da diese beim Kochen noch stark in sich zusammenfallen, wird aus dieser großen Menge „nur“ eine Quiche für ca. 4 Personen.

Die Quiche auf den Fotos ist vegetarisch, es werden im Text aber zusätzlich Tipps gegeben, wie sie auch vegan gelingt.



## Zutaten für eine 26cm Quiche

### Teig:

250gr Mehl (Dinkel oder Weizen)  
125gr Butter oder Margarine  
1 Ei  
1 Prise Salz

### Füllung:

500gr Gartenmelde (Blätter)  
3 Zwiebeln  
3 Eier  
200ml Milch  
2-3 Knoblauchzehen  
25gr Butter oder Margarine  
Salz, Pfeffer, Muskat



Mehl, Ei, Butter und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig zusammenkneten. Weizen- oder Dinkelmehl können problemlos ausgewechselt werden. Falls Sie Vollkornmehl verwenden möchten, sollten Sie noch 1-2 EL Wasser zum Teig geben, damit er nach dem Backen nicht zu trocken wird.



*Für die vegane Variante das Ei durch 2 EL Wasser ersetzen*

Den Teig nun ca. 30 Minuten kühl stellen.

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die 3 Eier mit der Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann eine großzügige Portion Muskat hineinreiben und die 2-3 Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse in die Mischung pressen oder kleingeschnitten hinzufügen.

*Für die vegane Variante, die Ei-Milchmischung durch 400gr pürierten Seidentofu mit 3 EL Speisestärke ersetzen.*



Die Zwiebeln und die Gartenmelde kleinschneiden und zusammen mit der Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten.



Den Teig in eine 26cm Springform eindrücken. Dabei einen etwa 4 cm hohen Rand hochziehen. Die Zwiebel-Meldemischung auf dem Boden verteilen und die Flüssigkeit darübergießen. Bei 180°C etwa 35-40 Minuten goldbraun backen.



Zur Quiche passt sehr gut ein aus dem eigenen Garten geernteter Blattsalat mit einem einfachen Dressing (1TL Senf, 1TL Honig, Salz Pfeffer, 1EL Essig, 2EL Öl).

Guten Appetit!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bei Fragen oder Problemen melden Sie sich gerne:  
[info@saatgutleihen.de](mailto:info@saatgutleihen.de)



## Impressum

Anbieterinformation nach dem Telemediengesetz

© 2010 - 2022 by Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e. V.  
V. i. S. d. P.: Susanne Gura, 1. Vorsitzende, [Ivorsitz@nutzpflanzenvielfalt.de](mailto:Ivorsitz@nutzpflanzenvielfalt.de)  
Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e. V. (Geschäftsstelle)  
Walburger Str. 2,  
37213 Witzhausen.  
Tel: 06558-5829932 (Anita Legde-Pähler)  
montags 17:00 - 19:00 Uhr  
mittwochs 10:00 - 12:00 Uhr  
E-Mail: [geschaeftsstelle@nutzpflanzenvielfalt.de](mailto:geschaeftsstelle@nutzpflanzenvielfalt.de)

Eingetragen beim Amtsgericht Walsrode im Vereinsregister VR 160306.  
Steuer-Nummer 13/220/31603