

Okinawa-Spinat, Handama (*Gynura crepoides*)

Familie: Korbblütler (Asteraceae)

Besonderheiten

- Handama, auch Okinawa-Spinat genannt, ist ein schnellwachsender, wärmebedürftiger Bodendecker, der ursprünglich aus Indonesien stammt. Insbesondere die Form mit attraktiven, purpurnen Blattunterseiten wird als Gemüse, ebenso wie als Zierpflanze kultiviert.
- Die purpurne Färbung wird durch Anthocyane verursacht. Diese Stoffe sind aus gesundheitlicher Sicht besonders wertvoll und bringen darüber hinaus Farbe in verschiedenste Gerichte.
- Besonders schmackhaft sind die jungen Blätter. Mit ihrem leicht nussigen Geschmack und ihrer zarten, knackigen Konsistenz lassen sie sich hervorragend als Salat zubereiten. Ältere Blätter schmecken am besten, wenn sie kurz angedünstet werden.



Anbau

- Die attraktive rotlaubige Form lässt sich ausschließlich durch Stecklinge vermehren. Dies funktioniert allerdings sehr einfach: 5-10 cm lange, weiche Zweigstücke für etwa 10 Tage im Wasserglas bewurzeln gelassen. Sobald die Stecklinge Wurzeln gebildet haben, können sie ausgepflanzt werden.
- Okinawa-Spinat liebt lockere, gut durchlässige, sandig-lehmige Böden. Am besten gedeiht er an warmen, sonnigen Standorten, kommt aber auch mit Halbschatten zurecht.
- Generell ist Handama eine sehr dankbare, pflegeleichte Kultur. Alle 2-3 Wochen können frische, knackige Triebe geerntet werden. Tatsächlich erntet man keine einzelnen Blätter, sondern ca. 10 cm lange Triebe und streift die Blätter anschließend einfach ab.
- Wurde für längere Zeit nicht geerntet, so empfiehlt es sich, die Pflanze radikal zurückzuschneiden. So lässt sich nach 1-2 Wochen ein zarter, knackiger Neuaustrieb erzielen. Auch bei Schädlingsbefall kann ein kompletter Rückschnitt Abhilfe verschaffen.
- Für üppiges Wachstum benötigt die schnellwüchsige Pflanze regelmäßige Düngergaben.
- Okinawa-Spinat ist eine potenziell mehrjährige Pflanze, die jedoch frostfrei überwintert werden muss. Temperaturen bis 5 °C werden vertragen, wobei 8-15 °C für die Überwinterung optimal sind.

Literatur

JACKSCH, T. & KELL, K.: Von Amaranth bis Zuckerwurzel... Raritäten für den Gemüsegarten. Hochschule Weihenstephan-Triesdorf, Institut für Gartenbau. Unveröffentlichte Zusammenstellung.

RÜHLEMANN, D. & PADE, W. 2016: Weltkräuterküche. 33 exotische Kräuter in Garten und Küche. Hrsg.: Cadmos-Verlag GmbH, München. ISBN 978-3-8404-7043-1.

Bildnachweis

Fröhler, L., 2021