
Wintergenüsse – Wintersalate und Gemüse jetzt anbauen

Rechtzeitig an den Winter denken

In unseren Gärten reifen jetzt gerade wahre Vitaminbomben heran und die kühle Jahreszeit scheint noch weit. Eine gesunde Ernährung im Winter ist das A und O, um unser Immunsystem gegen Viren und Bakterien zu rüsten. Salate als Wintergemüse lassen sich zusammen mit frischen Sprossen gut in winterliche Mahlzeiten integrieren.

Tipp von unserem Kooperationspartner „Natur im Garten“

Wunderpflanze Feldsalat

Ob Feldsalat, Vogelsalat oder Rapunzel genannt: Die kleine relativ anspruchslose Pflanze verträgt Minusgrade bestens und auch was den Boden betrifft, ist sie ideale Nachkultur für abgeerntete Gemüsebeete.

Im Freiland direkt in die gelockerte Bodenrinne dünn gesät, beträgt der Reihenabstand 15 cm. Der Samen sollte nicht tiefer als 2 cm liegen und die Erde bis zur Keimung feucht gehalten werden.

Das Vitamin C –reiche Baldriangewächs ist im Frühling auch ein dekorativer Blüher, der Vergissmeinnicht ähnelt. Nussig-mild harmonisiert Vogelsalat mit Birnen oder Äpfeln genauso gut wie mit Schnitzel oder Erdäpfeln.

Tipp von unserem Kooperationspartner „Natur im Garten“

Wintersalate jetzt anbauen

Die Möglichkeit Kopf-, Pflück-, Eis-, Batavia-, Roma- sowie Stängelsalat zu überwintern, ist heute fast in Vergessenheit geraten. In der winterlichen Küche dürfen Salate aber nicht fehlen.

Sorten, die sich für den Winteranbau bis weit in das neue Jahr gut eignen und auch eine Alternative zur Pflanzung im Frühling darstellen, sind Kopfsalat (bis -10 °C), raschwüchsige Multileaf, Romana-, und Spargelsalate.

Langsames Abhärten ist wichtig, damit sie gut überleben. Bei Frost bilden sich innerhalb und außerhalb der Zellen Eiskristalle. Vliesabdeckungen halten Wind und Regen fern. Zartes Hantieren (gefrorene Blätter sind sehr empfindlich) und die Ernte bei Plusgraden ist empfehlenswert.

Zu den lohnenden Winterkopfsalat-Sorten gehören:

- Neusiedler Gelber Winter´ helle, zarte Blätter
- Winterkönig´ hell, leicht rötliche Zeichnung

-
- Winterbutterkopf´ gelblich feste Köpfe
 - Brauner Winter´ ('Brune d'hiver') braunrot
 - Winterhäuptel´ rot-grün, lockere Köpfe
 - Große blonde d'hiver´ gelbgrün, blasig, gewellt
 - Merveille des quatre saisons´ intensiv rotbraun, lockere Köpfe
 - Zimska Salata´ lockere Köpfe
 - Wiener Kräften´ blasig gewellt
 - Unikum´ rötlich gerandet

Tipp von unserem Kooperationspartner „Natur im Garten“

Zichorienvielfalt

Aus der Gewöhnliche Wegwarte (*Cichorium intybus*), auch Zichorie genannt, wurden Endivien und Chicorée, Radicchio, Wurzelzichorie und Zuckerhut (Fleischkraut) kultiviert. Diese Vielfalt mit oft herber Note hat ab dem Herbst Saison.

Beispiel Endivien: damit diese auf tiefgründigen, humosen Boden und an windgeschütztem, sonnigem Standort gut keimen, sollten die Temperaturen nicht über 20 °C steigen, sonst besteht die Gefahr, dass sie schießen. Sie lieben die Mischkultur mit Fenchel und Kohlgewächsen. Jungpflanzen werden so flach wie möglich mit 30 cm Abstand gepflanzt. Damit sie Köpfe ausbilden, müssen sie dabei „wackeln“. Selbst bleichende Sorten (z.B. `Bubikopf´ oder `Diva´) brauchen weniger Zuwendung als nicht selbst bleichender Sorten. Bei trockener Witterung können deren Köpfe etwa 10 Tage vor der Ernte zusammengebunden und gebleicht werden. Regnet es, besteht allerdings Fäulnisgefahr.

Tipp von unserem Kooperationspartner „Natur im Garten“

Wintergemüse

Kohlsprossen, Kohlrabi oder Grünkohl schmecken durch die Kälte zarter. Winterheckenzwiebel sind vielseitige Vitaminlieferanten: Suppen verschaffen sie eine würzige Grundlage; Fleisch, Fisch und Gemüsegerichten geben sie einen aromatischen Geschmack.

Fenchel kann gedünstet oder gekocht werden. Roh oder mariniert schmeckt er etwas weniger süß und leicht nach Artischocke.

Radieschen sind rasche und einfache Kulturen. Wenn wir die erwartete unwirtliche Jahreszeit schon jetzt mit ihren Vital- und Mineralstoffen aufwerten, kann uns auch der härteste Winter nichts mehr anhaben.

So können wir fit wie ein Turnschuh in den nächsten Frühling starten.

Tipp von unserem Kooperationspartner „Natur im Garten“