



**WINTERGEMÜSE**  
Wer in der kalten Jahreszeit  
ernten will, sollte jetzt säen

Nutzen Sie unsere Online Angebote auf  
[www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)!

Der Winter ist noch weit entfernt? Nicht wenn man das ganze Jahr über frisches Gemüse ernten will. Und das ganz ohne Glashaus. Viele Gemüsepflanzen wachsen auch noch bei niedrigeren Temperaturen gut und sind zudem viel unempfindlicher gegenüber Kälte und Frost als man denkt. Von bekannten Kohlgewächsen bis hin zu Asia-Salaten – Wintergemüse erlebt eine neue Hochsaison.

Wird das Gemüsebeet allmählich abgeerntet, können kältetolerante Salate nachgebaut werden. Vogersalat ist ein Klassiker unter den Wintergemüsen. Je nach Witterung und Aussaatzeitpunkt ist eine Ernte noch heuer oder im darauffolgenden Frühjahr möglich. Wird er bis Ende August gesät, kann er meist ab Oktober geerntet werden. Bei späterer Aussaat erfolgt die Ernte im Winter bzw. im zeitigen Frühjahr.

Auch Pflücksalate wie Eichblatt, Lollo rosso oder Asia-Salate wie Pak Choi können bis Ende September angebaut werden. Als Jungpflanzen können sie sogar bis Oktober gepflanzt werden. Die bunten aromatischen Blätter sind ab November, Dezember erntereif. Schnell und verlässlich keimen auch Radieschen. Als Nachkultur von August bis September angebaut, können sie bereits im Oktober geerntet werden. Salate, Rote Rüben und Radieschen machen sich auch in Töpfen auf Balkon oder Terrasse gut.

Absolut winterhart sind zudem Winterlauch, Winterheckenzwiebel und Schnittknoblauch. Frisch geerntetes Kohlgemüse wie Kohlsprossen, Grünkohl und Palmkohl sind ebenfalls eine Bereicherung für die winterliche Küche. Ob gekocht, gebraten, gedämpft oder roh als Salat zubereitet, liefern sie wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Sie können im Herbst einfach auf den Beeten bleiben, der Frost macht sie so richtig schmackhaft.

Selbst wenn die Blätter der winterlichen Gemüsepflanzen bei Minusgraden glasig wirken, sind sie nach dem Auftauen wieder ganz frisch, sofern sie nicht verletzt wurden. Die gefrorenen Blätter daher vor starkem Wind schützen, besser nicht berühren und erst dann ernten, wenn die Sonne die Blätter wieder aufgetaut hat. Frost macht den meisten Wintergemüsen wenig aus, zu viel Niederschlag kann zu Fäulnis führen. Bei langer, feuchter Witterung empfiehlt es sich die Pflanzen abzudecken.

Ob Lauch, Kohl, Radieschen, Salate oder frostharte Kräuter: Wintergemüse sorgt für einen frischen Genuss in der kalten Jahreszeit und ist zudem besonders gesund und nährstoffreich. Nach der Ernte ist somit vor der Aussaat - Auf die Beete, fertig, los....

Informationen unter [www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at) oder beim „Natur im Garten“ Telefon +43 (0)2742/74 333 oder [gartentelefon@naturimgarten.at](mailto:gartentelefon@naturimgarten.at).



[www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)

