

# Heimisches Wintergemüse

Das Team vom ÖkoGut Buch ist Experte im ökologischen Gärtnern – heute: Unsere Gärten in der frostigen Jahreszeit

»Der originelle Kopf bemerkt, was der gewöhnliche nur sieht.«  
Emanuel Wertheimer (1846-1916)

Was ernten wir im Winter? Nix? Im Winter beschaffen wir uns unser Grünzeug im Laden, allenfalls haben wir in den wärmeren Jahreszeiten selbst noch einiges konserviert. Oder? Allmählich wächst das Bewusstsein, dass auch bei Kälte und sogar noch unterm Schnee geerntet werden kann. Nicht mit

schon vor dem Winter eine gewisse Größe erreicht haben. Im ÖkoGut Buch wird das Angebot von eigenem frischem Wintergemüse schrittweise ausgebaut und im Hofladen erhältlich sein.

## Blattgemüse

Sowohl einige wieder für Wildkräutersalate in Mode gekommene »Unkräuter« wie Sauerampfer und Barbarakraut als auch Kulturpflanzen wie Rapunzel und Petersilie können im Winter geerntet werden. Zwiebelpflanzen wie Porree und Schnittlauch gehören ebenfalls dazu. Die bunten Blattstiele von Mangold bieten zudem eine optische Bereicherung aller Gerichte. Besonders widerstandsfähig auf nährstoffreichen Sand- und Lehmböden ist Portulak. Die einjährige Pflanze hält  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$  aus und sät sich selbst in den warmen



FOTO: FRIEDER MONZER

*Bliühendes Barbarakraut – während der Blüte schmeckt es aber am wenigsten.*

riesigen Erträgen, aber doch als wertvolle Bereicherung auf dem Esstisch. Ein ganz anderes Thema wären dann Gewächshäuser und Frühbeete, auf deren Besonderheiten wird im vorliegenden Artikel jedoch nicht eingegangen. Nebenbei sei bemerkt, dass überhaupt einige preußische Gewohnheiten im Garten überdacht werden sollten. Kleintiere wie Igel und Insekten werden sich über »unordentliche« Stellen freuen, über Laub- und Reisig- sowie Steinhäufen beispielsweise oder über Fallobst oder über bis zum Frühjahr bleibende abgestorbene Stängel. Dass Laubsauger regelrecht die Kleintierwelt zerhackseln und Laubbläser meistens nicht effektiver als Harken sind, dürfte sich herumgesprochen haben.

Der Buchautor Wolfgang Palme ist als Gartenbau-Forscher eher zufällig auf das Thema Wintergemüse gestoßen. In der österreichischen Versuchsstation Zinsenhof konnte er ein Experiment mit Salatpflanzen nicht mehr vor einem frühen Wintereinbruch räumen. Die damalige Fachliteratur gestand diesen Pflanzen eine Frosthärte höchstens bis zu  $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$  zu. Doch auch unter  $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$  blieben sie am Leben.

Palmes Wintergemüse-Auflistung umfasst inzwischen knapp 100 Arten. Sie sind unter dem Schnee tapferer als noch vor wenigen Jahren bekannt. Freilich wachsen sie bei tiefen Temperaturen sehr langsam. Aber gerade dadurch entwickeln sich oft intensive Aromen. Quasi als Frostschutzmittel speichern die Pflanzen vermehrt Zuckerkstoffe. Direkt aus den Samen wächst bei Frost allerdings nichts. Unsere zu erntenden Gemüse müssen

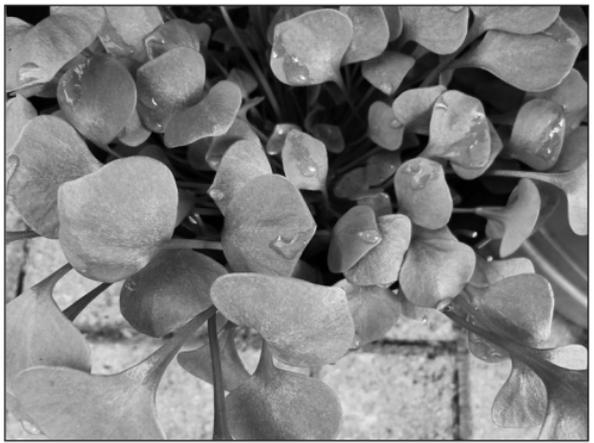
Monaten wieder aus. Portulak taucht bereits als Heilkraut in babylonischen Schriften auf. Er ist inzwischen weltweit verbreitet und wird trotzdem nur selten genutzt.

## Kohlgemüse

Im Gegensatz zu Blattsalaten und Wurzelgemüsen, unter denen einige Vertreter auch »wild« auf Wiesen wachsen, sind »wilde« Kohlgewächse wie Raps und Senf im Winter wenig ertragreich. Bei den Kulturpflanzen findet man einige Frost-Klassiker wie Wirsing, Grün- und Schwarzkohl. Nur wenige Minusgrade vertragen dagegen Kohlrabi, Rosen- und Blumenkohl.

## Wurzelgemüse

Viele Wurzeln wie Möhre, Pastinake und Schwarzwurzel sind noch im Winter verwendbar. Allmählich erobern sich auch die Nachtkerzen wieder ihren



FOTOS: ARCHIV

*Portulak nutzten schon die Babylonier als Heilkraut.*

Platz bei kreativen Köchen. Sie wurden bereits von amerikanischen Ureinwohnern als Nahrungsmittel genutzt. 1766 beschrieb man sie in Brandenburg dann als Unkraut. Praktisch alle Pflanzenteile sind essbar. Am ergiebigsten ist jedoch die sich beim Kochen rötlich färbende »Schinkenwurzel« nach dem ersten Wachstumsjahr. Nachtkerzenöl wird übrigens aus den kleinen Samen gewonnen und ist entsprechend teuer. Unter anderem soll es Hautreizungen lindern.

## Früchte und Pilze

Natürlich sind Früchte und Pilze kein Gemüse, trotzdem sollen abschließend noch einige im Winter auffindbare Vertreter genannt werden. Da wären zunächst einige Früchte aus der Pflanzenfamilie der Rosengewächse, am bekanntesten davon wohl Hagebutten und Vogelbeeren und Schlehen. Als Winterpilze gelten vor allem der Austernseitling und der Samtfußrübling, während man bestimmte Porlinge zur Bereitung von Heiltees nutzen kann.

Frieder Monzer

Infos/Kontakt zum ÖkogutBuch:  
[www.oekogut-buch.de](http://www.oekogut-buch.de)



*Alle Teile der Nachtkerzen sind essbar.*