

WINTER- GEMÜSE



Anbau und
Verwendung

Mit Tanja Sixt

Wann ist eigentlich Winter?

Phänologisch reicht
er vom Abschluss d.
Feldarbeiten bis zur
Schneeglöckchen-
blüte



Dank
Klimawandel ist
der Winter für
den
Gemüseanbau
das neue
Frühjahr!



Gemüsesorten



Blattgemüse



Kohlgemüse



Wurzel- und
Knollengemüse

Blattgemüse



- Feldsalat
- Endiviensalat
- Zuckerhut
- Winterkopfsalat
- Winterpostelein
- Hirschhorn-Wegerich
- Spinat
- Mangold
- Asia-Salate

Feldsalat



- *Valerianella locusta*
- auch Ackersalat genannt
- Familie der Baldriangewächse
- wächst auf magerem Boden
- Aussaat im August/September
- Sorten: „Dunkelgrüner“, „Vollherziger“, „Verte de Cambrai“
- nussiger Geschmack

Endiviensalat



- *Cichorium endivia*
- verwandt mit der Wegwarte
- Familie der Zichoriengewächse
- verträgt Frost bis -2°C
- Aussaat im Mitte Juni-Juli
- Sorten: „Perlita“, „Eminence“, „Breedblad Volhart Winter“
- schmeckt leicht bitter

Zuckerhut



- *Cichorium intybus*
- verwandt mit Chicorée + Radicchio
- Familie der Zichoriengewächse
- verträgt Frost bis -4°C
- Bei anhaltendem Frost: Köpfe samt Strunk in Zeitungspapier eingewickelt in Garage überwintern
- Aussaat Mitte Juni-Juli
- Sorten: „Kristallkopf“, „Hillmar“, „Auslese“ + „Nettuno TT“

Winterkopfsalat



- *Lactuca sativa var. capitata*
- Familie der Korbblütler
- verträgt Frost bis -4°C
- Aussaat im September
- Sorten: „Salat brauner Winter“, „Maiwunder“, „Salat Wunder d. 4 Jahreszeiten“
- wohlschmeckend

Hirschhorn-Wegerich



- *Plantago coronopus*
- Familie der Wegerichgewächse
- bildet winterharte Rosette aus
- Aussaat März - September
- Herz der Pflanze beim Ernten schonen!
- salzig-bitterer Geschmack

Asia-(Senf-)Salate



- *Brassica juncea*
- Familie der Blatt- + Senfkohlgewächse
- Aussaat ab Ende Juli
- Ernte als Baby-Leaf-Salat ist nach zwei bis drei Wochen im Sommer möglich, nach acht bis neun Wochen im Winter
- Sorten: „Bloody Mary“, „Tatsoi“, „Grün im Schnee“
- von mild bis scharf!

Tanja Sixt - www.gärten-in-muenchen.de

11



Rezept:

Aromatischer Wintersalat

12

geröstete Rübe

1 rote Rübe, mittelgroß
Olivenöl
Salz & Pfeffer

Dressing

2 Mandarinen, nur der Saft
4 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
2 TL Dijonsenf
2 TL Ahornsirup
Salz & Pfeffer

Salat

2 Handvoll grüner Salat, nach Wunsch
1 Mandarine
1/2 Handvoll Walnüsse
2 EL Blauschimmelkäse, grob zerbröseln
2 TL Salzflocken

Lammfilets

4 Lammfilets
Salz & Pfeffer
Olivenöl, zum Braten

1. Heize deinen Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vor.
2. Die rote Rübe wird geschält und in 3-4 cm große Würfel geschnitten.
3. In eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Danach alles vermengen und auf ein Backblech legen.
4. 10-15 Minuten im Ofen rösten.
5. Für das Dressing ein sauberes Marmeladenglas zur Hand nehmen und alle zugehörigen Zutaten hineingeben.
6. Deckel drauf und ordentlich schütteln.
7. Deckel runter und gegebenenfalls nochmal abschmecken.
8. Die Mandarinen von der Schale befreien bzw. diese mit einem scharfen Messer runterschneiden und danach die Filets aus der Mandarine rausschneiden.
9. Den Herbstsalat auf Tellern anrichten und mit Blauschimmelkäse, Walnüssen und Mandarinen garnieren.
10. Das Lamm wird gesalzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur rundherum 4 Minuten medium gebraten.
11. Danach zur Seite stellen und kurz ruhen lassen.
12. In der Zwischenzeit sollten die Rüben soweit sein.
13. Lammfilets in Stücke schneiden und gemeinsam mit den Rübenwürfeln auf dem Salat anrichten.
14. Der finale Abschluss sind die zart knusprigen Salzflocken– Mahlzeit!

Quelle: <https://www.motioncooking.com/rezept/herbstsalat-mit-geroestetem-gemuese/>

Kohlgemüse



- Grünkohl
- Palmkohl
- Rosenkohl
- Ewiger Kohl

Grünkohl



- *Brassica oleracea* var. *sabellica*
- Familie der Blattkohlgewächsen
- Aussaat Mitte Mai – Ende Juni
- Erntezeit ab den ersten Frost
- Sorten: „Hoher Roter Krauser“, „Halbhoher Grüner Krauser“, „Lerchenzungen“
- Spezialität in Norddeutschland mit feinem Geschmack

Palmkohl



- *Brassica oleracea* var. *palmifolia*
- Familie der Blattkohlgewächsen
- Aussaat Mitte Mai – Ende Juni
- Frühe Ernte, nicht ganz so frosthart wie Grünkohl
- Sorten: „Nero di Toscana“, „Negro Romano“, „Cavalo negro“
- milder im Geschmack als Grünkohl

Rosenkohl



- *Brassica oleracea* var. *gemmifera*
- Familie der Blattkohlgewächsen
- Aussaat Ende März bis Anfang Mai
- Erntezeit ab den ersten Frost
- Sorten: „Hilds Ideal“, „Gronninger“, „Roodnerf“
- nussiger Geschmack, leicht bitter



Rezept:

Grünkohl mit Kasslernacken, Schweinebacke und Würstchen

17

700 Gramm Kartoffeln (festkochend)

Salz

1 Kilogramm Grünkohl (frisch)

2 Zwiebeln

3 EL Schweineschmalz (oder Butterschmalz)

500 Milliliter Fleischbrühe

300 Gramm Schweinebacken (geräuchert)

4 Scheiben Kasslernacken (ausgelöst)

Würstchen ("Pinkel"-Würste, geräucherte, grobkörnige Grützwurst oder Kochwürste)

Pfeffer (frisch gemahlen)

2 EL Zucker

Senf (mittelscharf)

1. Kartoffeln abspülen und in Salzwasser in etwa 18–20 Minuten gar kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen und die Schale abziehen. Die Kartoffeln ganz abkühlen lassen.
2. Inzwischen Grünkohl, falls nötig, putzen und dabei die Blätter von den harten Blattrippen streifen. Grünkohl gründlich abspülen. Dann den Kohl in einem großen Topf mit Salzwasser etwa 3 Minuten vorkochen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und kurz in kaltes Wasser geben. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Grünkohl ausdrücken und grob hacken.
3. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. 2 EL Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Den Grünkohl in den Topf geben, kurz andünsten, dann die Brühe dazugießen. Alles etwa 2 Stunden bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf garen. Schweinebacke und „Pinkel“-Würste nach 30 Minuten in den Topf geben und mit etwas Grünkohl bedecken.
4. Kasslernacken nach 1 Stunde, Kochwürste nach 75 Minuten zum Grünkohl geben und darin erhitzen. Zum Servieren den Grünkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch und Würste geben viel Salz ab, darum vorsichtig salzen.
5. Restliches Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin rundherum goldbraun anbraten und mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Wer mag, streut noch etwas Zucker über die Kartoffeln und lässt sie goldbraun karamellisieren (typisch für Norddeutschland).
6. Geschmorten Grünkohl mit Fleisch, Würsten und Kartoffeln servieren. Den Senf dazureichen.

Quelle: <https://www.brigitte.de/rezepte/gruenkohl-mit-kasslernacken-schweinebacke-und-wuerstchen-11043052.html>



Rezept:

Rotkohl vom Blech mit Apfel, Salbei und Salsiccia

18

1 mittelgroßer Rotkohl ca. 600g

4 Schalotten

2 TL Ahornsirup

2 TL Apfelessig

Salz & Pfeffer zum Würzen

2 festfleischige Bio-Äpfel z.B. Elstar

4 Salsiccia mit Fenchel

1 Handvoll frische Salbeiblätter

1. den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen
2. die äußeren Blätter des Kohls entfernen, den Rotkohl halbieren und den Strunk entfernen, den Rotkohl in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden
3. Olivenöl, Ahornsirup, Apfelessig und Gewürze vermischen
4. ein großes Backblech mit Olivenöl einreiben, die Rotkohlscheiben darauflegen, mit dem Olivenölgemisch beträufeln und 25 Minuten im heißen Ofen rösten lassen
5. Schalotten schälen, Endstücke abschneiden und in Achtel schneiden
6. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden, die Salsiccias rundum mit einer Gabel einstechen
7. nach 25 Minuten die Salsiccia Würstchen, Schalottenachtel und Apfelspalten auf das Blech zum Rotkohl dazugeben, alles mit etwas Olivenöl beträufeln und weitere 15-17 Minuten rösten lassen
8. währenddessen die Salbeiblätter in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig anbraten, dann herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen - alternativ kannst du sie auch einfach mit auf dem Blech mitrösten lassen
9. den gerösteten Rotkohl aus dem Ofen nehmen, mit den Apfelscheiben, Schalotten, knusprigen Salbei und der gebratenen Salsiccia servieren

Guten Appetit!

Quelle: <https://trickyline.com/wintergemuese/>

Wurzel- u. Knollengemüse



- Möhren
- Winterrettiche
- Pastinake
- Rote Beete
- Mai- Herbstrübchen
- Topinambur
- Meerrettich
- Knollen-Ziest

Möhren



- *Daucus carota*
- Familie der Doldenblütler
- Aussaat bis Ende Juni
- können mit Stroh + Vlies abgedeckt
übern Winter im Beet bleiben, bei nicht
zu starkem Frost!
- Sorten: „Rodelika“, „Rote
Riesen“
- süß-aromatischer Geschmack

Pastinake



- *Pastinaca sativa*
- Familie der Doldenblütler
- Aussaat Anfang Mai - Ende Juni
- können mit Stroh + Vlies abgedeckt übern Winter im Beet bleiben, bei nicht zu starkem Frost!
- Sorten: „Aromata“, „Halblange Weiße“
- süß-aromatischer Geschmack

Rote Beete



- *Beta vulgaris*
- Familie der Fuchsschwanzgewächse
- Aussaat Mitte April - Ende Juni
- können mit Stroh + Vlies abgedeckt bis zum ersten Frost im Beet bleiben.
- Sorten: „Ägyptische Plattrunde“, „Rote Kugel“ + „Cylindra“
- erdig-aromatischer Geschmack

Mai- u. Herbstrübchen



- *Brassica rapa ssp- rapa*
- Familie der Kohlgewächse
- Aussaat Mitte Juli - August
- können mit Stroh + Vlies abgedeckt bis zum ersten Frost im Beet bleiben.
- Sorten: „Herbstrübe Mailänder“, „Navet“ + „Petrowsky“
- feinwürziger Geschmack

Topinambur



- *Helianthus tuberosus*
- Familie der Korbblütler, auch Erdartischocke genannt
- Aussaat ab März bis Ende April oder Oktober bis November, vegetative Vermehrung
- Ernte ab Herbst, wenn d. oberirdischen Pflanzenteile braun werden, bis in den Winter
- Sorten: „Weiße Trüffel“, „Gute Gelbe“ + „Dwarf“
- Artischockenähnlicher Geschmack

Knollenziest



- *Stachys tubifera*
- Lippenblütler
- Aussaat: Knollen im März 10 cm tief legen, sobald der Boden frostfrei ist
- von Oktober/November bis Januar nach Bedarf aus dem Boden holen
- möglichst frisch zubereiten, entweder roh als Salat oder als Gemüse
- Geschmack: ein Hauch von Artischocke, Schwarzwurzel und Blumenkohl.

Tanja Sixt - www.gärten-in-muenchen.de

25



Rezept:

Ofengebackenes Wintergemüse mit Parmesan-Kräuter-Polenta

26

Für das Gemüse:

2 kleine Rote Beten
4 bunte Karotten
1 Petersilienwurzel
1 Pastinake
ca. 500 g Hokkaido-Kürbis
ca. 200 g kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
1 Lauch
2 rote Zwiebeln
je 4 Zweige Rosmarin und Thymian

Für die Marinade:

2 EL Honig
4 EL Rotwein
6 EL Olivenöl
4 EL weißer Balsamico
1 Knoblauchzehe
80 g Rosinen
½ TL Fenchelsamen
Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und Salbei, plus etwas mehr zum Garnieren
30 g Butter
800 ml Gemüsebrühe
200 g Instant-Polenta
50 g geriebener Parmesan, plus etwas mehr zum Bestreuen
Salz, Pfeffer
50 g Mandelblättchen

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Heißluft vorheizen.

Für das Gemüse Rote Beten waschen, schälen und in dünne Spalten schneiden. Karotten, Petersilienwurzel und Pastinake waschen, schälen und längs halbieren bzw. vierteln. Kürbis und Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in Stücke schneiden bzw. halbieren, Lauch putzen und in etwa 2 cm dicke Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Ringe schneiden.

Honig, Wein, Öl und Balsamico zu einer Marinade vermengen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit den Rosinen und den Fenchelsamen zur Marinade geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit der Marinade übergießen. Rosmarin und Thymian waschen, trockenschütteln und ebenfalls auf dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Ofen backen, bis das Gemüse gar ist. Wer einen Dampfbackofen hat, schaltet die mittlerer Dampfzugabe backen.

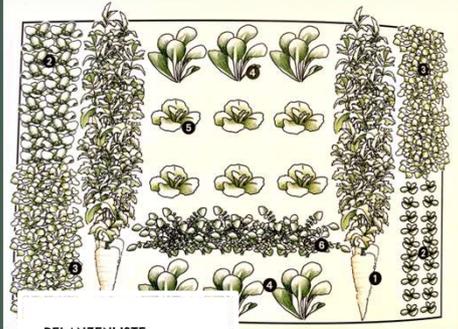
Für die Polenta Kräuter waschen, trockenschütteln, von den harten Stielen abzupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kräuter darin kurz anbraten. Vom Herd nehmen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Kräuter samt Butter zugeben und die Polenta langsam einrühren. Hitze reduzieren und etwa 2 Minuten unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei kochen. Vom Herd nehmen, Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Polenta und Gemüse auf Tellern verteilen und mit Mandeln, etwas Parmesan und Salbei bestreut servieren.

Quelle: <https://www.dasbackstuebchen.de/rezept/ofengemuese-wurzelgemuese-polenta>

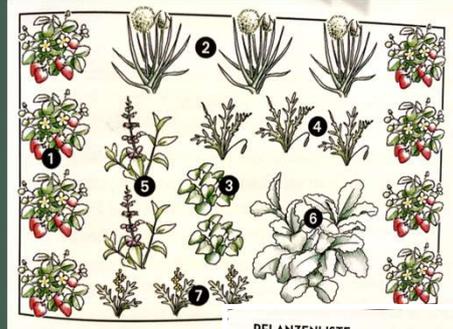
Beet-Ideen



PFLANZENLISTE

- 1 Pastinaken - 2 Reihen
- 2 Feldsalat - 2 halbe Reihen
- 3 Winterportulak - 2 halbe Reihen
- 4 Pak Choi - 6 Pflanzen
- 5 Winterkopfsalat - 6 Pflanzen
- 6 Barbarakraut - Saattstreifen

HOCHBEETGRÖSSE
120 x 180 x 70-90 cm



PFLANZENLISTE

- 1 Erdbeeren - 6 Pflanzen
- 2 Winterheckenzwiebeln - 3 Pflanzen
- 3 Löffelkraut - 2 Pflanzen
- 4 Hirschhornwegerich - 3 Pflanzen
- 5 Knollenziest - 2 Pflanzen
- 6 Ewiger Kohlrabi - 1 Pflanze
- 7 Wilde Rauke - 3 Pflanzen

HOCHBEETGRÖSSE
120 x 180 x 70-90 cm hoch

Beet-Ideen

Gemüse fürs Spätjahr

In Beet 1 folgen eher nährstoffhungrige Gemüsearten auf Puffbohnen, Spinat oder Kohlrabi: **Knollen- und Stangen-Sellerie** (Reihe 1) können noch bis Anfang Juli gepflanzt werden – je früher, desto besser! Von der Pflanzung bis zur Ernte vergehen mindestens zwölf Wochen. **Brokkoli** (Reihe 2) wie die samenfeste Bio-Züchtung 'Calinaro' wird Anfang Juli in kleine Töpfe ausgesät und ab Monatsende ausgepflanzt. **Chinakohli** (Reihe 3) bildet walzenförmige, fest geschlossene Köpfe mit zarten Blättern. Frisch vom Beet schmeckt der Asiakohl überraschend aromatisch und viel besser, als folienverpackter Chinakohl aus dem Supermarkt. **Radicchio und Zuckerhut** (Reihe 4) gehören wie Endivie zu den Zichoriensalaten. Sie bilden eine dicke Pfahlwurzel und lassen sich schlecht verpflanzen, daher sät man direkt ins Beet. Möglich ist auch die Vorkultur in Kleinen, aber entsprechend tiefen Töpfen.



Art	Frost-härte	Kultur-dauer	Aussaat & Ernte	Anbautipp	empfehlens-werte Sorten
 Bundmöhren	***		Aussaat unter Glas von Juli bis August; Ernte laufend ab Oktober	Radieschensamen als Reihenmarkierung mit aussäen	'Amsterdamer', 'Pariser Markt', 'Duwickler'
 Feldsalat	***		Aussaat im Freiland ab August, unter Glas im September/Oktober; Ernte von Oktober bis Dezember/Januar	Vlies schützt vor übermäßiger Nässe und vereinfacht die Ernte bei geschlossener Schneedecke	'Elian', 'Dunkelgrüner Volherziger', 'Vit'
 Frühlingszwiebel	***		Aussaat Ende Juli bis Mitte August; Ernte laufend und mitten im Wachstum, wenn die Pflanzen besonders zart und mild sind	Folientunnel oder ein mobiler Kasten schützen bei anhaltendem Fegenwetter vor schädlicher Nässe	'Elody', 'Red Beard', 'Toga'
 Gartensalate	**		gestaffelte Aussaat von Mitte August bis September; Ernte ab Dezember bis Februar/März	brauchen einen Platz unter der Haube; regelmäßiges Lüften unerlässlich zum Schutz vor Pilzkrankheiten	'Brauner Trotzkopf', 'Ochsenzunge', 'Till'
 Grünkohl	***		Anzucht von April bis Mai; Ernte laufend nach Bedarf ab dem ersten Frost im November	Gemüsenetz hält Weiße Fliege, Kohlfliegen und Kohweilfinge fern	'Lerchenzungen', 'Vitessa', 'Westländer Winter'
 Kohlrabi	*		Anzucht im Juli; Ernte ab November bis Dezember/Januar	ab Oktober mit Folientunnel oder Frühbeetkasten überdachen, um Fäulnis vorzubeugen	'Blaril', 'Lario', 'Noriko'
 Kohlsalate	***		Direktsaat im September/Oktober; Ernte junger Blätter teils schon nach 3 Wochen, dann laufend bis zum Frühjahr	ideal für Balkonkästen, Hoch- oder Frühbeete	'Green in Snow', 'Mizuna', 'Red Giant'; Saatmischungen 'Asia-Greens' oder 'Asia-Baby-Leaf'
 Mangold	**		Aussaat im Freiland ab August bis Mitte September, im Frühbeet ab Mitte September bis Mitte Oktober; kontinuierliche Ernte ab Oktober	Bunttiefle Sorten sorgen für mehr Farbe im Beet oder auf dem Balkon	'Bright Lights', 'Feurio', 'Rainbow'
 Radieschen	*		Direktsaat von August bis Ende September, dann unter Glas bis Mitte Oktober; Ernte von Oktober bis Dezember	auf 4 bis 8 cm in der Reihe vereinzeln und ausgezupfte Keimlinge als Sprossen genießen	'Eiszapfen', 'Flamboyan!', 'Riesensutter'

Tanja Sixt - www.gärten-in-muenchen.de

29

 Rosenkohl	***		Vorkultur im April; Ernte ab November, von unten nach oben je nach Bedarf	Kompost und Brennseeljauche im Sommer helfen, den hohen Nährstoffbedarf zu decken	'Groninger', 'Hilds Ideal', 'Rubine'
 Rucola	***		Aussaat von September bis Mitte Oktober; mehrfache Ernte nach Bedarf ab November	ist am besten im kalten Gewächshaus, Folientunnel, Frühbeet oder Balkonkasten untergebracht	'Dragon's Tongue', 'Grazia', 'Speedy'
 Spinat	**		Aussaat im Freien von August bis Mitte September, im Frühbeet Mitte September bis Mitte Oktober; Ernte laufend ab Ende Oktober	Blätter einzeln ernten, ohne das Herz zu verletzen, damit die Pflanzen bis zum Frühjahr stets nachwachsen	'Butterfly', 'Matador', 'Winterriesen'
 Winterendivie	*		Anzucht von Ende Juli bis Anfang August; Ernte von November bis Dezember	Droht strenger Frost, lässt sie sich samt Wurzelstock ausgraben und kopfüber aufgehängt im kühlen, dunklen Raum wochenlang lagern	'Bubikopf', 'Diva', 'Wallone'
 Winterheckzwiebel	***		Direktsaat von Anfang April bis Ende Mai; Ernte ab August den ganzen Winter über	Alte Stöcke lassen sich durch Teilung vermehren	'Braunschägel', 'Rein Weißer', 'Freddy'
 Winterlauch	***		Vorkultur von April bis Mai; Pflanzung ab Ende Mai; Ernte von November bis März	Laub oder Vlies hält den Boden länger frostfrei und erleichtert so die Ernte	'Blaugrüner Winter', 'Natan', 'Siegfried'
 Winterportulak	***		Direktsaat in mehreren Sätzen von August bis September; Ernte von November bis März	Ein Dach über dem Kopf schützt vor übermäßiger Nässe und erleichtert Ernte bei Schneefall	keine Sorten; als Winterportulak oder Postelein erhältlich

Infos zur Frosthärte und Kulturdauer:

* Frosthärtegrenze -5 bis -7 °C ** Frosthärtegrenze -10 bis -12 °C *** Frosthärtegrenze unter -15 °C

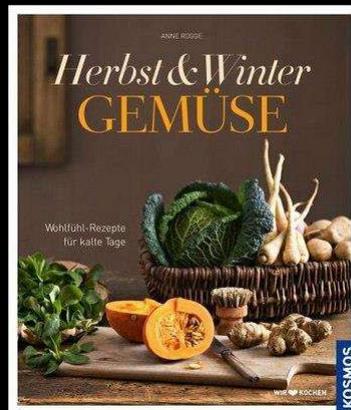
 kurz, etwa 4 bis 8 Wochen  mittel, etwa 8 bis 16 Wochen  lang, etwa 16 bis 24 Wochen

Quelle: Magazin "Mein schöner Landgarten" Ausgabe 4/20

Tanja Sixt - www.gärten-in-muenchen.de

30

Buchempfehlungen:



Tanja Sixt - www.gärten-in-muenchen.de

31

Quellen:

- Buch: Mein Garten im Winter – Brunhilde Bross-Burkhardt
- Buch: Mein Bio-Gemüse-Garten – Annette Holländer
- Buch: Gebrauchsanweisung Hoch-Beete – Joachim Mayer
- Website: <https://www.mein-schoener-garten.de/gartenpraxis/nutzgaerten>



Tanja Sixt - www.gärten-in-muenchen.de

32



KONTAKT

Tanja Sixt
Linderhofstr. 27
81377 München
089 74 14 17 94
tanja-sixt@t-online.de

Tanja Sixt - www.gärten-in-muenchen.de

33