



Rechtzeitig angebaut, sorgt
saisonales Gemüse auch im Winter
für eine ausreichende Vitaminzufuhr.





Eine knackige Sache

Gemüsearten, die auch bei Kälte geerntet werden können, bereichern den Speiseplan als gesunde, saisonale und nachhaltige Kost. Text: Elke Papouschek

BILDERLINKS: /LETTBERRY RECHTS OBEN: © ISTOCK.COM/FELICITASMANN

Altes Wissen wieder gefragt. Der Anbau von Wintergemüse ist keine neue Idee, sondern eine wiederentdeckte. Robuste, winterfeste Gemüsearten wurden in Bauerngärten, zu einer Zeit, als die ganzjährige Selbstversorgung einen hohen Stellenwert hatte, schon immer als wichtige Nahrungs- und Vitaminquelle in der kalten Jahreszeit genutzt. Heute ist dieses alte Wissen wieder gefragt, weil regionales Gemüse wertgeschätzt wird, das nicht ener-

gieaufwändig unter Glas gezogen und dann über lange Strecken transportiert werden muss.

Nährstoffreichtum und geringer Kaloriengehalt machen Kohlgemüse zu gesunden Sattmachern.

Kohlgemüse. Kohlgemüse versorgt den Körper in der kalten Jahreszeit mit wertvollen Mineralstoffen und viel Vitamin C. Die

enthaltenen schwefelhaltigen Glucosinolate wirken antibakteriell und beugen gemeinsam mit zahlreichen anderen bioaktiven Substanzen Krebserkrankungen vor. Aus dem wilden Kohl ist durch gärtnerische Züchtung über die Jahrhunderte eine Vielfalt an Gemüsearten hervorgegangen. Von Karfiol und Brokkoli essen wir die Blütenknospen, die Kohlsprossen sind zarte Seitenknospen in den Blattachsen der Pflanzen. Von Grünkohl, Wirsing, Rot- und Weißkraut werden die Blätter geerntet, die ent-

KÜCHENGEHEIMNIS

Pastinaken-Erdäpfelauflauf



Zubereitung: Erdäpfel schälen und im Salzwasser nicht ganz gar kochen, anschließend in Scheiben schneiden. Pastinaken schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Rahm und Milch verrühren, mit Knoblauch erhitzen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 170 °C vorheizen. In eine gebutterte Auflaufform eine Schicht Erdäpfel, darüber eine Schicht Zwiebeln und eine Schicht Pastinaken legen. Rahmmischung darüber gießen, mit Käse bestreuen und andrücken. Reihenfolge schichtenweise wiederholen bis die Form voll ist. Etwa 30 Minuten im Ofen abgedeckt garen. Anschließend Deckel abnehmen, noch einmal mit Käse bestreuen und weitere zehn Minuten überbacken.

Zutaten: 400 g Pastinaken, 400 g Erdäpfel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 ml Rahm, 100 ml Milch, 150 g geriebener Bergkäse, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Butter zum Einfetten

QUELLE: www.soschmecktnoe.at/rezepte



© ISTOCK.COM/KOVALEVA_KA /ANABREIT/AMTIV, SOSCHMECKTNOE-AT/REZEPE



Wer umweltbewusst denkt, verzichtet auf Gemüse, das von weit her transportiert wurde und greift zu heimischen Alternativen.



weder sehr fest, wie beim Rot- und Weißkraut, oder locker, wie beim Grünkohl und Wirsing, übereinander liegen. Der Minarettkohl oder Romanesco ist eine Variante des Karfiols und wirkt wie eine Kreuzung aus Brokkoli und Karfiol. Der Blütenstand mit seiner außergewöhnlichen Struktur ist sowohl im Beet als auch auf dem Teller eine Augenweide. Chinakohl und Pak Choi (Chinesischer Senfkohl) sind Kohllarten aus dem fernen Osten. Beide enthalten keine Bitterstoffe und sind leicht verdaulich. Ihre Blätter werden als Salat oder für die asiatische Küche leicht gedünstet zubereitet. Kohlsprossen schmecken nach dem ersten Frost am besten, dann wird die enthaltene Stärke in Zucker umgewandelt. Im Gegensatz zu den anderen Kohllarten können sie nicht lange gelagert, sondern sollten rasch verbraucht oder tiefgefroren werden. Im Garten angebaut, brauchen alle Kohllarten

einen sonnigen Standort und viele Nährstoffe. Vor der Pflanzung arbeitet man daher Kompost in den Boden ein. Kohlgewächse vertragen sich untereinander nicht gut. Man sollte sie erst nach drei bis vier Jahren Anbaupause wieder auf demselben Beet und nicht mit anderen Kohlgewächsen zusammen anbauen.

Wurzel und Knollen. Rettiche, Pastinaken, Rote Rüben und Karotten haben eines gemeinsam: Über die feinen Wurzeln nehmen sie Wasser und Nährstoffe auf, in den dicken Hauptwurzeln sind vor allem Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe eingelagert. Mit diesem Vorrat überstehen sie Trockenperioden oder die kalte Jahreszeit. Seines hohen Vitamin C-Gehaltes wegen war der Rettich einst auf langen Schifffahrten immer mit dabei, um dem Skorbut keine Chance zu geben. Heute wissen wir, dass

uns Rettich auch mit Mineralstoffen wie Kalium, Natrium, Magnesium, Kalzium, Phosphor und Eisen versorgt. Den typisch scharfen Geschmack verursachen die enthaltenen schwefelhaltigen Senföle. Sie wirken antibiotisch und schleimlösend. Deshalb wird der Saft des Schwarzen Rettichs als Hausmittel bei Erkältungskrankheiten, Husten, Heiserkeit und Bronchitis empfohlen. Bis zum 18. Jahrhundert war auch die Pastinake in Mitteleuropa eine weitverbreitete Grundnahrungspflanze, ehe sie von der Kartoffel abgelöst wurde. Heute wird das frostharte Wurzelgemüse für Salate, Suppen, Eintöpfe und knusprige Chips wieder entdeckt, ebenso wie Mairüben, Herbstrüben oder Steckrüben. Noch jung und klein geerntet, schmecken sie mild und zart. Im Garten braucht Wurzelgemüse einen sonnigen bis leicht halbschattigen Standort und tiefgründigen, humosen, aber durchlässigen Boden. Für ein

KÜCHENGEHEIMNIS

Kohllaibchen

Schmeckt köstlich mit Kräuter-Joghurt Dipp und Erdäpfelsalat.

Zubereitung: Den Kohlkopf waschen, die Blätter abzupfen und kurz im Wasser aufkochen. Danach das Wasser weggleeren, so sind alle blähenden Inhaltsstoffe ausgewaschen. Die Blätter dann in Salzwasser zehn Minuten bissfest kochen. Anschließend kalt abschrecken, damit die Blätter schön grün bleiben, ausdrücken und klein hacken. Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne anrösten. Champignons putzen, hacken und mitrösten. Die Kohlblättermasse dazugeben und mitrösten. Die Masse mit fein gehackter Petersilie und 2–3 EL Semmelbröseln vermischen, mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken, dann etwas abkühlen lassen. Danach ein ganzes Ei in die Masse unterrühren und daraus Handteller große Laibchen formen. Diese in den restlichen Semmelbröseln wälzen und in hitzebeständigem Öl langsam herausbacken.

Zutaten: 1 Kohlkopf, 1 mittelgroße Zwiebel, 50 g Champignons, ¼ Bund frische Petersilie, Salz, Pfeffer, getrockneter Majoran, 2 EL Semmelbrösel für die Masse, 1 Ei, 2–3 EL Semmelbrösel zum Wälzen, Öl zum Herausbacken

QUELLE: www.soschmecktnoe.at/rezepte





Pflücksalate, Kraut und Kohl können auch im Winter vom Beet geerntet werden.



gutes Wachstum der Wurzeln ist ein gleichmäßig feuchter Boden wichtig.

Zwiebelgemüse. Zwiebel- und Lauchgewächse sind eine Grundzutat in jeder Küche. Die Küchenzwiebel zählt zu den ältesten Gemüsepflanzen der Menschheit und wurde in allen antiken Hochkulturen genutzt. Lauchgewächse sind äußerst gesund, liefern Vitamine, Mineral- sowie antibakterielle Stoffe, halten vital und schützen in der kalten Jahreszeit vor Erkältungen. Winterheckenzwiebel, Winter-Lauch und Schnittknoblauch sind frostfest, bleiben durchgehend am Beet und stehen so fast das ganze Jahr über frisch zur Verfügung. Im Garten sollte man Lauchgewächse nicht neben anderen Laucharten anbauen und die Nähe zu Kohlgewächsen meiden.

Blattgemüse. Sogar robuste Salate sind zum Winteranbau geeignet, wie etwa die bei uns neuen Asia-Salate, Mizuna und Tatsoi, die mit einem sehr hohen Vitamingehalt gesunde Abwechslung bringen. Während wir in Europa unter „Salat“ die rohe Verwendung des Gemüses verstehen, wird er in Asien gekocht oder gebraten. Die Bitterstoffe von Endivie, Radiccio und Zuckerhut werden heute wieder geschätzt: Sie sind reich an Kalium und Kalzium, haben eine beruhigende sowie entzündungshemmende Wirkung und regen den Stoffwechsel an. Pflücksalate, wie Lollo rossa, Lollo bionda oder Eichblatt-Sorten, überstehen Frostnächte mit bis zu minus 10°C. Auch Sauerampfer und Schildampfer sind vollkommen winterfest. Feldsalat (Vogelersalat) und Spinat sind besonders genügsame Vitaminspender mit hohem Gehalt an Vitamin C und Eisen. Sie vertragen bis zu minus 20°C, bleiben den ganzen Winter über am Beet und ermöglichen somit eine

laufende Ernte bis zum Frühjahr. Winterportulak, Barbarakraut, Löffelkraut und Hirschhornwegerich sind so wie der bekannte Rucola winterharte Salate, die im August und September für die Winterernte gesät werden und sich auch sehr gut in Töpfen und Balkonkistchen ziehen lassen.

Richtig lagern. Nicht jedes Wintergemüse hält Dauerfrösten stand und bei gefrorenem Boden ist die Ernte nicht möglich. Für eine Selbstversorgung über den ganzen Winter muss man Gemüse daher auch einlagern. Kohl-, Wurzel-, Knollen- und Zwiebelgemüse können unter richtigen Bedingungen zum Teil monatelang frisch gehalten werden, ohne Geschmack oder Qualität einzubüßen. Nur gesundes und unversehrtes Gemüse im Ganzen wird eingelagert. Schnitt- oder Quetschverletzungen können Fäulnis verursachen und das Gemüse ungenießbar machen. Bei der Ernte im eigenen Garten kann man die Lagerfähigkeiten positiv beeinflussen: Gemüse zeitgerecht ernten, Schnittstellen vermeiden, das Laub abdrehen statt abschneiden und dabei einen Blätterstrunk von rund zwei Zentimetern am Gemüse lassen.

Eingelagertes Gemüse ist eine nachhaltige Alternative zur Auslandsware im Winter.

Luftfeuchter Lagerraum. Erdkeller sind ideal, neue Betonkeller für die Lagerung hingegen nur bedingt geeignet, da sie meist zu warm sind und die Luftfeuchtigkeit zu gering ist. Tonschalen mit Wasser oder angefeuchtete Ziegel können bei Bedarf die Luftfeuchtigkeit anheben. Ein luft-

feuchter Lagerraum mit möglichst konstanten Temperaturen unter 10°C verlangsamt die Stoffwechselforgänge im Lagergemüse, Fäulnis- und Schimmelpilze können sich so kaum ausbreiten. Ab 10°C beginnt das Gemüse auszutreiben und sollte dann rasch verarbeitet bzw. verkocht werden. Luftdichte Säcke und Kisten sind fürs Gemüse einlagern ungeeignet, offene Kisten haben sich hingegen bewährt. Wurzelgemüse wie Sellerie, Rote Rüben, Karotten und Co bleiben in feuchtem Sand eingeschlagen frisch. Kohlköpfe und Chinakohl halten sich gut einzeln in Packpapier gewickelt und in Holzkisten gestellt. Lauch muss bei mildem Winterverlauf nicht eingelagert werden.

Falls die Temperaturen doch zu tief fallen, gräbt man das Gemüse einfach mit Wurzeln aus, kürzt die Blätter und stellt es dicht an dicht in einem Topf mit Erde. Äpfel sollten nicht im selben Raum gelagert werden, da sie beim Reifeprozess Ethylen freisetzen, das Gemüse zu schnell nachreifen und verderben lässt.

Redaktion

QUELLE: www.soschmecktnoe.at

Buchtipps

Das kleine Buch: Wintergemüse Vitamine ernten bei Schnee & Frost



Elke Papouschek, Servus Verlag, ISBN-13 978-3-7104-0242-5; S. 64, € 7,-; ab 13. 10. 2020 im Buchhandel erhältlich

© ISTOCK.COM/UDRA/MATEJMI/JULIA_SUDNITSKAYA/EGAL