SCHWEINFURT

SoLaWi Schweinfurt: Diese fünf Wintergemüse haben den Vitamin-Booster

Im Winter hat der Gärtner Pause? Nein, denn dort steht noch Wintergemüse. Welche fünf Sorten ein Gärtner empfiehlt, was drin steckt und wann man sie anbaut.

Foto: Helmut Glauch | Im Kühlhaus werden die Salate und Gemüsesorten aufbewahrt, denen es draußen derzeit zu kalt ist. Einmal in der Woche werden die Körbe der SoLaWi-Anteilnehmer gefüllt und können abgeholt werden.

Von Helmut Glauch
14.02.2022 | aktualisiert: 14.02.2022 06:00 Uhr

Frische Vitamine, am besten direkt vom Garten in die Küche, sind auch im Winter gefragt. Und nicht alle Gemüsesorten sind "Weicheier", die bei den ersten Minusgraden die Blätter hängen lassen.

Foto: Helmut Glauch | Auch der Feldsalat kommt sehr gut mit ein paar Minusgraden zurecht.

Til Brather, Gärtner bei der Solidarischen Landwirtschaft Schweinfurt (SoLaWi), die ihre Anbauflächen in Bergrheinfeld auch im Winter bewirtschaftet, weiß, was in Winter-Kohlarten und Wurzelgemüse steckt. Zum Beispiel Grünkohl oder Wirsing, die auch von Schnee und Eis überzuckert im Garten eine gute Figur machen. Während früher Kleingärten winterfest gemacht wurden und dort nur nackte Erde zu sehen war, gibt es nun mehr Nutzgärten, in denen Frost vertragendes Gemüse bis in den Februar steht, ist seine Erfahrung.

Auch auf den Anbauflächen der SoLaWi steht noch Wintergemüse, das mit 12 bis 15 Grad Minus klar kommt. Die Winter sind im Durchschnitt etwas milder geworden, ein paar knackig kalte Nächte reichen aber doch, um selbst Wintergemüse den Garaus zu machen. Bei Minus 18 Grad machten Rosenkohl und Grünkohl im vergangenen Winter schlapp, erinnert sich Til Brather.

Die gab es diesen Winter noch nicht. Das Grünkohlfeld mutet aus der Froschperspektive wie ein winterlicher Palmenhain an. Der Wirsing sieht, abgesehen von Frosträndern an den Blättern, aus wie neu. Auch Feldsalat, Mangold, Spinat, Schwarzwurzel und Haferwurz sind im Freien oder etwas wärmeren Folienenzelt gut ins neue Jahr gerutscht. Selbst Asiasalat hält ein paar Minusgrade aus. Ein an Frost gewöhnter Exot ist der Palmkohl. Eine beinahe vergessene Kohlsorte, so Til Brather, die eher in Norddeutschland kultiviert wird. "Der Winter ist kohllastig", so der So-La-Wi-Gärtner.

Genau wie Hitze ist auch Kälte Stress für Pflanzen. Nach frostiger Nacht hängen die Blätter wie erfroren herunter, doch das ist eine Schutzhaltung. Wird es am Tag wärmer, erholen sie sich, wenn der "Frostschock" nicht zu stark war. Auf keinen Fall sollte man Blätter anfassen, während sie so erfroren aussehen, rät der Fachmann, denn das würde der angegriffenen Blattstruktur den Rest geben.

Wintergemüse sind wichtige Vitamin-Booster. Wir haben den SoLaWi-Gärtner Til Brather nach seinen "Top-Fünf-Wintergemüsesorten" gefragt.

1. Der Grünkohl:

Foto: Helmut Glauch | Das sind keine Bergrheinfelder Palmenwälder aus der Froschperspektive, sondern Grünkohl im Winter. Die Blätter an den kniehohen Pflanzen werden von unten nach oben geerntet und können nach dem Waschen sofort in der ...

Grünkohl ist ein vielseitiger Alleskönner mit Vitaminen von A bis E und Lieferant von zum Beispiel Calcium, Kalium und Magnesium. Grünkohl hat von allen Lebensmitteln den höchsten Betacarotin-Gehalt. Einst als Alltagsessen nicht besonders gewürdigt, erobert sich der Grünkohl immer mehr den Rang eines Super-Food, wird als Smoothie geschätzt oder in der Lasagne gebacken. Die Klassiker sind, vor allem im Norden, Grünkohl mit Bratkartoffeln, Kassler und Würsten der jeweiligen Region.

Aussaat: Von April bis Juli, ab Mai, wenn kein Frost mehr droht, direkt ins Freiland. Manche Grünkohl-Sorten schmecken milder, wenn es hineingefroren hat.

2. Der Wirsing:

Foto: Helmut Glauch | Väterchen Frost kann dem Wirsing so schnell nichts anhaben. Bis etwa Minus 12 Grad bleibt dieses Wintergemüse gut in Form.

Wirsing ist ein sehr gutes Wintergemüse, das man wie Grünkohl im Garten stehen lassen kann. Als Eintopf, oder Gemüse zu Braten oder Geflügel ist er genauso geeignet, wie als Teil von rohen Gemüse- und Salatmischungen. "Damit experimentieren", rät Til Brather, denn Wirsing mache sich auch gut in süß-sauer-Mischungen, wie in Kombination mit Mango, Apfel oder Birne. Weil er weichere Blätter hat, als viele Kohlsorten, ist Wirsing vielseitig verwendbar, liefert Eisen, Kalzium und Magnesium, enthält Carotine und B-Vitamine. Wirsing enthält so viel Vitamin C wie die Zitrone.

Aussaat: Hängt von der Sorte ab. Frühe Sorten können ab Februar vorgezogen werden, Wirsing, der im Winter geerntet wird, kann ab April direkt ins Freiland gesät werden.

3. Der Lauch:

Foto: Helmut Glauch | Im Herbst gepflanzt und jetzt bereit für Suppentopf und mehr. Der Lauch hat nun die richtige Größe für die Winterernte.

Lauch ist auch als Porree bekannt. Das Zwiebelgewächs hat wenig Kalorien, schmeckt leicht scharf, aber nicht so intensiv wie Zwiebeln. Kenner schätzen Lauch geschmort oder als Basis für Suppe – etwa mit Käse und Hackbällchen. Eine Besonderheit ist, dass der Lauch geschmacklich zwei Gesichter hat. Während der untere weiße Teil der Stange eher zart auf der Zunge zergeht und mit einer süßlich-scharfen Note daherkommt, schmecken die grünen oberen Blätter eher kraftvoll bis brennend und sind Geschmackssache.

Aussaat: Sommerlauch und Herbstlauch pflanzt man ab Mitte März, Winterlauch bis Ende Juli. Der Lauch ist ein relativ anspruchsloses Gemüse, wächst aber langsam.

4. Der Rosenkohl:

Foto: Helmut Glauch | Der Rosenkohl ist zwar Geschmackssache, aber ein Vitaminlieferant erster Güte. Bei der SoLaWi wird Rosenkohl in Grün und in Rot angebaut.

Rosenkohl ist nicht jedermanns Sache, kann aber mit Temperaturen bis zu Minus 15 Grad ganz gut umgehen. Erst im Spätsommer bilden sich die "Röschen", die noch im März des Folgejahres zu ernten sind. Auch die oberen "Kronenblätter" sind schmackhaft, enthalten viel Vitamin C. Darüber hinaus liefert der Kreuzblütler Kalzium, Magnesium und auch etwas Eisen. Rosenkohl beflügelt die Fantasie kreativer Köchinnen und Köche. Im Genusshandbuch der SoLaWi ist etwa ein Rosenkohlgericht mit gerösteten Nüssen und geschmolzenem Blauschimmelkäse zu finden.

Aussaat: Schon ab März als Fensterbank-Kultur oder im Gewächshaus. Ab April/Mai ab damit ins Beet. Der Rosenkohl ist Dauergast im Garten, steht bis März.

5. Der Sellerie:

Foto: Fotolia | Die Sellerieknolle lässt schon rein optisch vermuten, dass einiges in ihr steckt.

Sellerie ist kein echtes Wintergemüse, weil er kaum Frost verträgt. Wegen langer Haltbarkeit und guter Lagerfähigkeit gehört er dennoch zu Til Brathers Winterfavoriten. Auch der Sellerie polarisiert, kann sich aber zum Geschmackserlebnis mausern, wenn man ihm eine Chance gibt. "Kleinteilig beginnen", rät Brather, der Genuss kommt mit dem Kennenlernen. Viele Vitamine und Mineralstoffe stecken im Sellerie, den es als Wurzelgemüse mit großer Knolle und als Staudensellerie mit Schwerpunkt auf den Blättern, gibt. Sellerie wird entschlackende Wirkung nachgesagt, er soll beim Abnehmen helfen. Abseits der Küche hat sich der Stangensellerie als "Knabbergemüse" etabliert. Roh oder leicht überkocht und mit einem Dip der Wahl ersetzt er so vor dem Fernseher die Kartoffelchips.

Aussaat: Ab März zunächst in Vorkultur, ab Mai ins Freiland. Stangensellerie liebt anspruchsvollere Böden, als der genügsamere Knollensellerie. Allgemein für alle Aussaaten gilt: Feucht halten, aber Staunässe vermeiden.

Sind Keimlinge einmal ausgetrocknet, sind sie verloren, egal wie viel Wasser sie bekommen.

Nichts mehr verpassen: Abonnieren Sie den Schweinfurt-Newsletter und erfahren Sie zweimal in der Woche per Mail, welche Themen Schweinfurt und die Region bewegen.