



# Wintamine

Die Winter-Gemüseernte  
im eigenen Garten, Hochbeet und  
unbeheizten Gewächshaus!



## FrISChe Vitamine ernten in der kalten Jahreszeit!

Frisches Gemüse auch im Winter aus dem eigenen Garten, Hochbeet oder unbeheizten Glashaus zu ernten, ist sicherlich der Traum eines jeden Hobbygärtners. Die gute Nachricht dazu: dieser Traum kann Wirklichkeit werden! Es gibt eine ganze Reihe von Gemüsearten, die auch den strengsten Frösten des Winters trotzen und so auch in der kalten Jahreszeit laufend eine vitaminreiche Ernte möglich machen. Voraussetzung dazu ist das zeitgerechte Auspflanzen im Herbst, damit die in Töpfen vorkultivierten Pflanzen noch ausreichend Zeit haben, in die Erde einzuwurzeln. Die Verwendung gut entwickelter, kräftiger Gemüsepflanzen ist natürlich Grundvoraussetzung, denn allzu viel Zuwachs der Pflanzen darf man sich in der kalten Jahreszeit natürlich nicht mehr erwarten!

Dieser Leitfaden mit 14 ausgewählten Gemüseportraits soll somit als kleine Anregung dienen, um die eine oder andere Gemüseart im bevorstehenden Winter einmal auszuprobieren.

Gutes Gelingen und eine vitaminreiche Winterernte wünschen die ÖÖ Gärtner!

### 14 Gemüseportraits für die eigene Winter-Ernte

- ❄️ Asia-Salate
- ❄️ Blutampfer
- ❄️ Grün- und Palmkohl
- ❄️ Mangold
- ❄️ Pflücksalat „Lattughino“
- ❄️ Porree
- ❄️ Romanasalat „Forellenschluss“
- ❄️ Rosetten-Pak Choi
- ❄️ Rucola (Wilder)
- ❄️ Schnittknoblauch
- ❄️ Schnittsalat
- ❄️ Spinat
- ❄️ Vogelsalat
- ❄️ Winterheckenzwiebel



### Asia-Salate

- Pflanzung:** bis Ende Oktober
- Pflege:** sparsam gießen
- Winterschutz:** mit luftiger Abdeckhaube (z.B. Folie) vor winterlichen Niederschlägen schützen, im Gewächshaus kein Winterschutz erforderlich
- Ernte:** laufende Ernte der größeren Einzelblätter, Blätter nicht in gefrorenem Zustand ernten
- Verwendung:** frische Salate, Dekoration, als Gewürzkraut
- Besonderheit:** Auf Grund der vielfältigen Blattfarben und -formen, wie auch den unterschiedlichen Geschmacksintensitäten der einzelnen Sorten, ein unverzichtbarer Begleiter durch den Winter!



## Blutampfer

- Pflanzung:** bis Ende Oktober
- Pflege:** regelmäßig gießen
- Winterschutz:** keiner erforderlich, unter luftiger Abdeckhaube oder im Gewächshaus werden die Blätter zarter
- Ernte:** laufende Ernte der jungen Blätter
- Verwendung:** frische Salate, Dekoration
- Besonderheit:** Die jungen Blätter sehen nicht nur sehr dekorativ aus, durch den angenehm säuerlichen Geschmack passt der Blutampfer auch sehr gut zu Salaten.



## Mangold

- Pflanzung:** bis Ende Oktober
- Pflege:** regelmäßig gießen und düngen
- Winterschutz:** keiner erforderlich, ev. Schneeschutz
- Ernte:** laufende Ernte der äußersten Stiele bzw. Blätter
- Verwendung:** zum Kochen, Braten und Dünsten, sehr vielseitig verwendbar
- Besonderheit:** Die leuchtend bunten Blattstiele des Mangolds bringen tolle Farbe in die Wintergemüse-Küche.



## Grün- und Palmkohl

- Pflanzung:** bis Mitte November
- Pflege:** regelmäßig gießen und düngen
- Winterschutz:** keiner erforderlich, ev. Schneeschutz, damit die Blätter unter der Schneelast nicht abbrechen
- Ernte:** laufende Ernte der Einzelblätter
- Verwendung:** zum Kochen, Braten, Dünsten, für Smoothies
- Besonderheit:** Alte Gemüseart, die bei uns ein wenig in Vergessenheit geraten ist. Blätter sind reich an Vitamin C!



## Pflücksalat „Lattughino“

- Pflanzung:** bis Mitte Oktober
- Pflege:** sparsam gießen, Pflanzen trocken halten, im Glashaus gut lüften
- Winterschutz:** mit luftiger Abdeckhaube (z.B. Folie) vor winterlichen Niederschlägen schützen, im Gewächshaus kein Winterschutz erforderlich
- Ernte:** laufende Ernte der kräftigsten Blätter, nicht zu tief abschneiden
- Verwendung:** frische Salate
- Besonderheit:** Ernte bis in den Frühling möglich





## Romanasalat „Forellenschluss“

- Pflanzung:** bis Mitte Oktober
- Pflege:** sparsam gießen, Pflanzen trocken halten, im Glashauss gut lüften
- Winterschutz:** mit luftiger Abdeckhaube (z.B. Folie) vor winterlichen Niederschlägen schützen, im Gewächshaus kein Winterschutz erforderlich
- Ernte:** laufende Ernte der kräftigsten Blätter
- Verwendung:** frische Salate
- Besonderheit:** durch die auffällige Blattfärbung auch optisch ein Genuss!



## Porree

- Pflanzung:** bis Ende Oktober
- Pflege:** regelmäßig gießen und düngen, durch Anhäufeln der Pflanzen verlängert sich der weiße Schaft
- Winterschutz:** keiner erforderlich, verträgt Temperaturen bis minus 20°C
- Ernte:** laufende Ernte über den ganzen Winter
- Verwendung:** zum Kochen, Braten, Dünsten und zum Würzen von Speisen und Salaten
- Besonderheit:** sehr robustes Wintergemüse mit langer Erntezeit



## Rosetten-Pak Choi

- Pflanzung:** bis Ende Oktober
- Pflege:** regelmäßig gießen, keine Staunässe
- Winterschutz:** mit luftiger Abdeckhaube (z.B. Folie) vor winterlichen Niederschlägen schützen
- Ernte:** laufende Ernte der äußeren Blätter oder die ganze Pflanze
- Verwendung:** als Rohkost für Salate, zum Braten oder Dünsten, insbesondere für asiatische Gerichte (z.B. Wok-Gemüse)
- Besonderheit:** hoher Gehalt an Vitamin C, Folsäure und Senfölen



## Rucola (Wilder)

- Pflanzung:** bis Mitte Oktober
- Pflege:** gießen nur bei Trockenheit, nicht zu nass halten!
- Winterschutz:** mit luftiger Abdeckhaube (z.B. Folie) vor winterlichen Niederschlägen schützen, im Gewächshaus kein Winterschutz erforderlich
- Ernte:** laufende Ernte der kräftigsten Blätter
- Verwendung:** frische Salate, als Gewürzkraut
- Besonderheit:** zartwürziger Geschmack, mehrjährige Pflanze



## Schnittknoblauch

- Pflanzung:** bis Ende Oktober
- Pflege:** keine, sehr robuste Pflanze, verbreitet sich sehr stark durch Selbstaussaat, daher Blütenstände immer rechtzeitig abschneiden oder Pflanzen regelmäßig teilen!
- Winterschutz:** keiner erforderlich, zieht über den Winter ein und treibt sehr bald im Frühjahr wieder aus
- Ernte:** laufende Ernte wie beim Schnittlauch, kann wie der Schnittlauch vorgetrieben werden
- Verwendung:** zum Würzen von Speisen und Salaten, wie Schnittlauch
- Besonderheit:** mehrjähriges Gewürzkraut mit zartem Knoblauchgeschmack, Blüten sehr dekorativ und essbar



## Schnittsalat

- Pflanzung:** bis Mitte Oktober
- Pflege:** sparsam gießen, Pflanzen trocken halten, im Glashaus gut lüften
- Winterschutz:** mit luftiger Abdeckhaube (z.B. Folie) vor winterlichen Niederschlägen schützen, im Gewächshaus kein Winterschutz erforderlich
- Ernte:** laufende Ernte der kräftigsten Blätter
- Verwendung:** frische Salate
- Besonderheit:** verschiedene Farben und Blattformen bringen Vielfalt in die Salatschüssel



## Spinat

- Pflanzung:** bis Mitte Oktober
- Pflege:** regelmäßig gießen
- Winterschutz:** keiner erforderlich
- Ernte:** laufende Ernte der kräftigsten Blätter oder der ganzen Pflanze
- Verwendung:** junge, zarte Blätter als Salat, größere Blätter für Spinat
- Besonderheit:** unverzichtbarer Klassiker unter den Wintergemüsearten



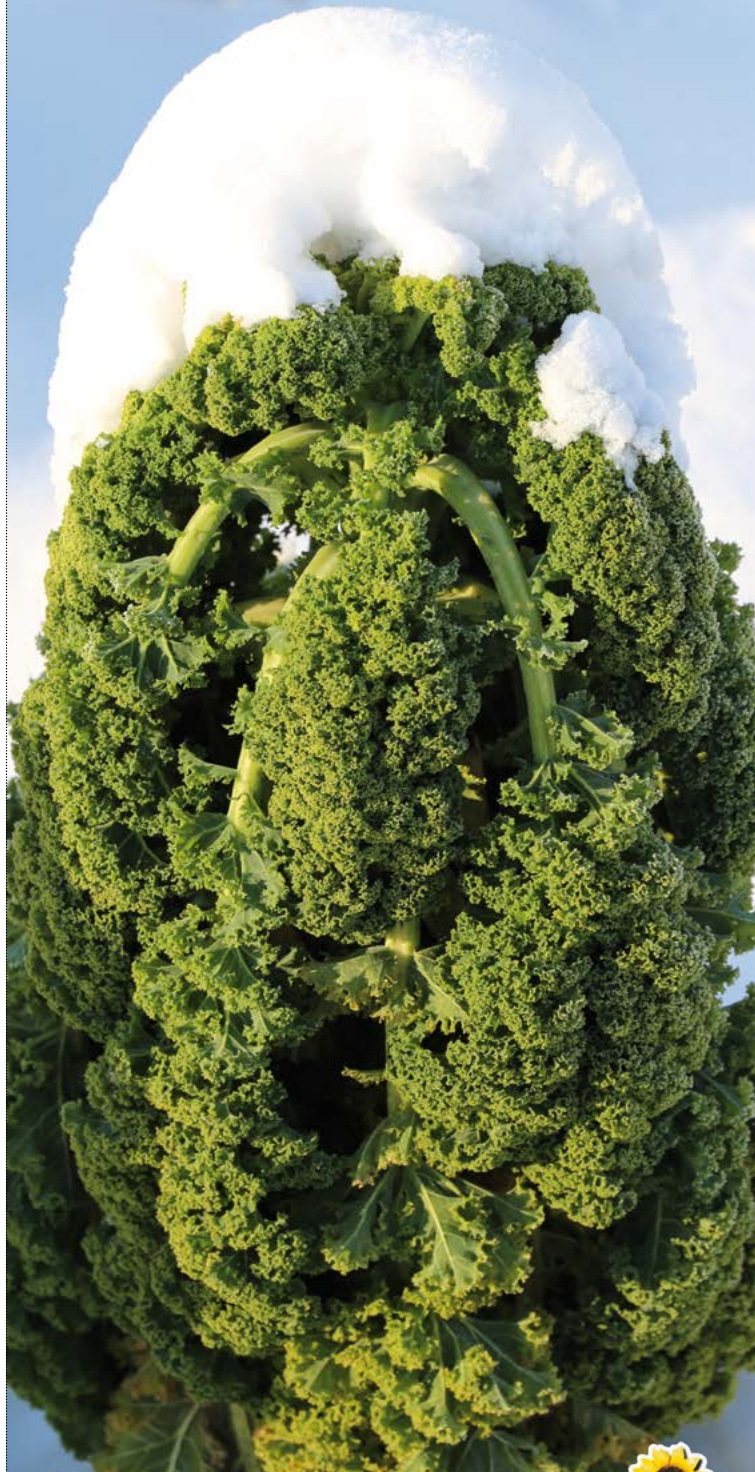
## Vogersalat

- Pflanzung:** bis Ende Oktober
- Pflege:** nach der Pflanzung gut eingießen, später eher trocken halten, Unkraut jäten
- Winterschutz:** mit luftiger Abdeckhaube (z.B. Folie) vor winterlichen Niederschlägen schützen, im Gewächshaus kein Winterschutz erforderlich
- Ernte:** laufende Ernte der größeren Einzelblätter oder der ganzen Pflanze, Blätter nicht in gefrorenem Zustand ernten
- Verwendung:** frische Salate
- Besonderheit:** sehr kältetolerant, wächst auch bei +5 Grad noch



## Winterheckenzwiebel

- Pflanzung:** bis Ende Oktober
- Pflege:** gießen, ansonsten eine sehr robuste Pflanze mit kräftigem Wuchs
- Winterschutz:** keiner erforderlich, zieht über den Winter ein und treibt sehr bald im Frühjahr wieder aus
- Ernte:** laufende Ernte der kräftigsten Blattröhren
- Verwendung:** sehr vielseitig, z.B. zum Würzen von Speisen und Salaten, wie Schnittlauch
- Besonderheit:** mehrjähriges, vollkommen winterhartes Gemüse mit angenehmer Schärfe im Geschmack, die auffälligen Blüten locken unzählige Bienen an





Gewinnspiel!

**Schicke uns ein Foto von deinem Wintergemüse-Garten  
und gewinne ein handsigniertes Wintergemüse-Buch  
von Wolfgang Palme!**

**So einfach geht's:**

Foto per Mail senden an: [gartenbau@lk-ooe.at](mailto:gartenbau@lk-ooe.at)

Die Fotos werden auf Facebook und Instagram veröffentlicht.

Das Foto mit den meisten Likes gewinnt!

Einsendeschluss ist der 30. November 2022!

Keine Barablöse möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!

---

**Herausgeber:**

Die OÖ Gärtner, Auf der Gugl 3, 4020 Linz  
[www.ooe-gaertner.at](http://www.ooe-gaertner.at)

**Quelle:** Ernte mich im Winter — einfach immer frisches Gemüse  
Wolfgang Palme, Löwenzahn Studienverlag

**Bildquellen:** DI Wolfgang Palme,  
Kary Wilhelm, Austroaat, Reinsaat, Adobe Stock

