



### Romanasalat „Forellenschluss“

- Pflanzung:** bis Mitte Oktober  
**Pflege:** sparsam gießen, Pflanzen trocken halten, im Glashaus gut lüften, Pflanzen vor Regen und Schnee schützen (Abdeckung)  
**Winterschutz:** Im Gemüse- oder Hochbeet mit Vlies oder Folie abdecken, im Gewächshaus kein Winterschutz erforderlich  
**Ernte:** laufende Ernte der kräftigsten Blätter  
**Verwendung:** frische Salate  
**Besonderheit:** Durch die auffällige Blattfärbung auch optisch ein Genuss!



### Rucola (Wilder)

- Pflanzung:** bis Mitte Oktober  
**Pflege:** gießen nur bei Trockenheit, nicht zu nass halten!  
**Winterschutz:** Im Gemüse- oder Hochbeet mit Vlies oder Folie abdecken, im Gewächshaus kein Winterschutz erforderlich  
**Ernte:** laufende Ernte der kräftigsten Blätter  
**Verwendung:** frische Salate, als Gewürzkraut  
**Besonderheit:** zartwürziger Geschmack, mehrjährige Pflanze



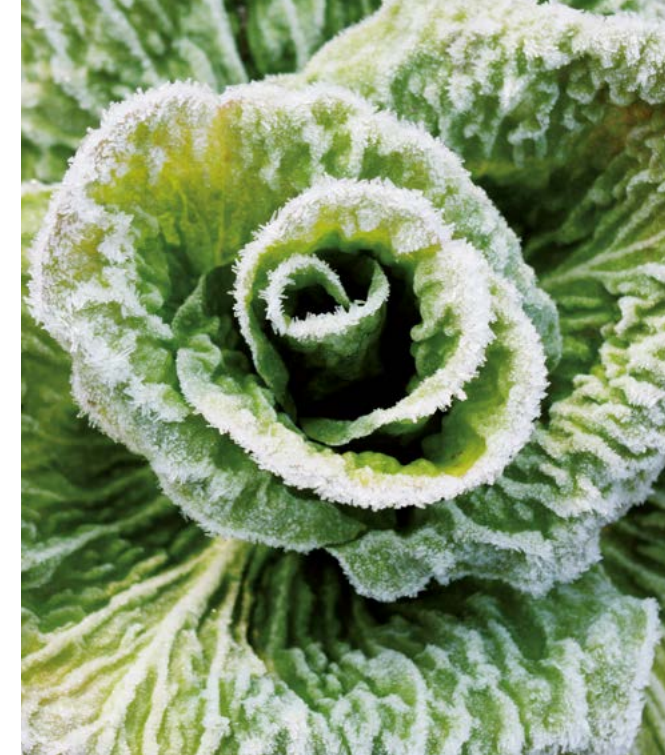
### Spinat

- 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:** Im Gemüse- oder Hochbeet mit Vlies oder Folie abdecken, 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



### Wintersalat „Winterkönig“

- Pflanzung:** bis Mitte Oktober  
**Pflege:** sparsam gießen, Pflanzen trocken halten, im Glashaus gut lüften, Pflanzen vor Regen und Schnee schützen (Abdeckung)  
**Winterschutz:** Im Gemüse- oder Hochbeet mit Vlies oder Folie abdecken, 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:** alte Traditionssorte mit relativ großem Kopf



# 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 Glashauss 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 10 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 OÖ Gärtner!

## 10 Gemüseportraits für die eigene Winter-Ernte

- ❄️ Asia-Salate
- ❄️ Blutampfer
- ❄️ Grün- und Palmkohl
- ❄️ Mangold
- ❄️ Pflücksalat „Lattughino“
- ❄️ Romanasalat „Forellenschluss“
- ❄️ Rucola (Wilder)
- ❄️ Spinat
- ❄️ Vogelsalat
- ❄️ Wintersalat „Winterkönig“



### Asia-Salate

- Pflanzung:** bis Ende Oktober
- Pflege:** sparsam gießen, Regen-/Schneeschutz, vor Staunässe schützen
- Winterschutz:** Im Gemüse- oder Hochbeet mit Vlies oder Folie abdecken, 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
- 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.



### Grün- und Palmkohl

- Pflanzung:** bis Mitte November
- Pflege:** regelmäßig gießen
- 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!



### 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.



### Pflücksalat „Lattughino“

- Pflanzung:** bis Mitte Oktober
- Pflege:** sparsam gießen, Pflanzen trocken halten, im Glashauss gut lüften, Pflanzen vor Regen und Schnee schützen (Abdeckung)
- Winterschutz:** Im Gemüse- oder Hochbeet mit Vlies oder Folie abdecken, 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



Buchtipp!



Weiterführende Literatur zum Thema von Wolfgang Palme

#### Herausgeber:

Die OÖ Gärtner, Auf der Gugl 3, 4020 Linz  
www.ooe-gaertner.at

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

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

