

«Ich habe keine Angst vor Frost»

Von *Nicole Eglhoff*

Wolfgang Palme, was kann Wintergemüse, was anderes Gemüse nicht kann?

Wintergemüse führt uns in die Zukunft! Denn Wintergemüse kann eine ganze Jahreszeit frisch, grün und genussvoll machen, ohne dass wir es über Tausende Kilometer einführen oder sehr energie- und ressourcenfressend produzieren müssen. Das ist unschlagbar, und es ist aus meiner Sicht eine Notwendigkeit, künftig noch viel mehr darauf zu setzen.

Was zählen Sie denn überhaupt alles zum Wintergemüse?
Gehört auch Lagergemüse wie z. B. Randen dazu?

Es gibt verschiedene Definitionen, aber für mich ist der zentrale Punkt, dass es ressourcenschonend produziert wurde. Also nicht im beheizten oder beleuchteten Gewächshaus angebaut oder in aufwendig klimatisierten Kühlräumen gelagert wird. Natürlich gehören die Klassiker wie Kohl und Randen, die man auch im traditionellen Erdkeller lagern kann, ebenfalls zu den Wintergemüsearten. Mit den Gemüsearten, die im Winter frisch geerntet werden können, hat sich für mich aber

ein ganz neues Feld eröffnet. Dieser Bereich wurde bis jetzt fast völlig ausgeblendet - der Nüssllisalat hat mir in einem persönlichen Gespräch mal verraten, dass er sich sehr einsam fühle.

Es gibt ja Gemüsearten, die zu Winterbeginn fertig gewachsen sind und einfach den ganzen Winter über im Beet stehen und geerntet werden können, und jene, welche als Jungpflanze in den Winter gehen und dann im Frühling einen Vorsprung haben.

Ja, aber das Zweitgenannte gehört in die Kategorie des «Überwinterungsgemüses» und zählt nicht zum klassischen Wintergemüse. Interessant ist aber, dass Junggemüse immer frosthärter ist als ausgewachsenes Gemüse. Und Rosetten bildende Gemüse, also zum Beispiel Pflück- oder Lollo-Salate, sind frosthärter als Kopfsalate. Im Herbst gepflanzte Salate haben im Frühling oft einen Vorsprung von nur wenigen Tagen auf im Vorfrühling gepflanzte. Aber die Bestellung der Beete und die Aussaat zum Beispiel von Karotten klappt im Herbst meist deutlich besser, wenn der Boden nicht nass und schwer ist. Insofern hätte auch





Statt Nutzgärten fünf Monate lang ruhen zu lassen, plädiert der österreichische Gartenbauexperte Wolfgang Palme dafür, diese verlorene Saison ebenfalls zu nutzen.



«Die grössten Feinde des Wintergemüses sind Feuchtigkeit und Lichtmangel.»

diese Anbaumethode wieder mehr Aufmerksamkeit verdient.

Sie haben ja eine eigene Definition von Winter...

Genau. Ich definiere den Winter weder kalendarisch (Dezember, Januar, Februar) noch astronomisch (21. Dezember bis 21. März) sondern gemüsebaulich. Und zwar von Anfang November bis Ende März. Denn diese ganzen fünf Monate wurden bis anhin als erntefreie Vegetationszeit betrachtet. Wir versäumen fast ein halbes Jahr, wenn wir im Winter einfach aussetzen.

Nun gibt es aber durchaus Erbaulicheres, als bei nass-kaltem Winterwetter mit klammen Fingern maximal schmutziges Gemüse zu ernten.

Das Schönste am Gärtnern ist doch das Ernten! Und nur das tun wir im Winter. Wir ernten, was in anderen Jahreszeiten gewachsen ist. Es sind praktisch keine Pflegearbeiten zu leisten, denn es sind fast alle Schädlinge im Winterschlaf, und man muss auch nicht jäten. Es ist alles sehr entschleunigt. Ich würde beim Gemüsegärtnern die Pause im Sommer einlegen.

Das kommt jetzt überraschend. Wieso das?

Im Sommer wird es bei uns immer ungemütlicher. Die Temperaturen steigen. So kann es im Folientunnel über 50 Grad heiss werden - da machen sogar Tomate und Gurke schlapp. Wir kommen langsam in mediterrane Verhältnisse. Und in Sizilien ist im Sommer Pause in den Gemüseärten.

Merken Sie denn in Ihrer Forschungszeit schon Folgen des Klimawandels?

In den 15 Jahren, in denen wir das Thema schon erforschen, sieht man durchaus Veränderungen. Aber ich habe sowieso keine Angst vor der Kälte. Das Gemüse hält sehr viel aus und kommt auch ohne Klimawandel bestens im Winter zurecht. Was wir auch bemerken: Die Herbste werden länger und milder. Und das erleichtert die erste Kategorie des Wintergärtnerns, nämlich das Herbstgemüse länger stehen zu lassen. Dies ist ein optimaler Einstieg ins Thema. Mangold, Kohlgemüse, Knollensellerie, Lauch - das kann man alles einfach stehen lassen und nach und nach ernten.

Muss ich denn die zu überwinternden Gemüse später anbauen? Einen zweiten Satz im Sommer?

Für das verlängerte Herbstgemüse nicht. Ein veritables Ganzjahresgemüse ist zum Beispiel der Mangold. Setze ich den im April und Mai, dann kann ich ihn durchziehen bis im März des Folgejahres. Salate und Frischkräuter für den Winter werden aber im September gepflanzt.

Aber wirklich wachsen tut im Winter nichts, oder?

Gemäss Literatur wächst in unseren Breitengraden bei unter 10 Stunden Tageslänge, also von Ende Oktober bis Mitte Februar, nichts. Aber das kann ich nicht bestätigen. Ich habe sowieso das Gefühl, das Gemüse habe die Fachliteratur nicht gelesen, denn da stimmt so einiges in Sachen Pflanzenphysiologie zwischen Literatur und Wirklichkeit nicht überein. Da hat wohl früher der eine vom anderen abgeschrieben, und so haben sich Annahmen zu Frosthärte etc. sehr lange falsch gehalten, beziehungsweise halten sich noch immer.

Gibt es andere traditionell überlieferte Irrtümer?

Oh ja. Zum Beispiel die Aussaatkalender auf Samentütchen. Die kann man aus meiner Sicht gleich vergessen. Die haben einfach alle diese falschen Tabellen eingespeichert, wonach im Winter die Beete leer sind. Der Rucola hat beispielsweise im Sommer nichts verloren, der gehört in den Winter. An unserer Forschungsanstalt erforschen wir deshalb seit Jahren die optimalen Aussaatzeitpunkte, um dann punktgenau z. B. zu Weihnachten ernten zu können. Es ist erstaunlich, wie viel mehr Frost die meisten Pflanzen aushalten, als bis anhin angenommen wurde.

Gelten denn diese gewonnenen Daten auch für die Schweiz?

Wir haben unsere Forschungsprojekte quer durch ganz Österreich mit seinen vielen Klimazonen gemacht und in der Schweiz mit der Forschungsanstalt Agroscope zusammengearbeitet. So haben wir herausgefunden, dass die Daten eigentlich für ganz Mitteleuropa gelten, die saisonalen Unterschiede liegen alle innerhalb von 10 bis 14 Tagen. Gegen Norden werden dann allerdings die Tage irgendwann doch zu kurz.



WOLFGANG PALME

Der Gartenbauexperte ist Abteilungsleiter für den Gemüsebau an der Höheren Bundeslehr- und Forschungsanstalt für Gartenbau in Wien und Autor der beiden erfolgreichen Bücher «Frisches Gemüse im Winter ernten» und «Ernte mich im Winter» (siehe Box S. 31). Seit 15 Jahren erforscht er deshalb die winterlichen Möglichkeiten im Gemüsebau. Mit dem Ziel, eine vielfältige Ganzjahresversorgung mit einheimischem, energiesparend produziertem Gemüse sicherzustellen. Dazu werden traditionelle Anbaumethoden mit modernen Techniken kombiniert. In seiner Freizeit leitet er mitten in Wien die City Farm, wo dieses Wissen weitergegeben wird: cityfarm.wien



«Im Winter machen wir nur das Schönste am Gärtnern: Ernten!»

Gibt es eine Erkenntnis, die Sie in Ihrer Forschung am meisten überrascht hat?

Einige! Zum Beispiel die natürlichen Potenziale, die in den Pflanzen schlummern. Es ist für mich zur Lebensweisheit geworden: Die Lösungspotenziale für viele aktuelle Probleme stecken in der Biologie und nicht in der Technologie. Es ist eine Rückkehr zur neuen Einfachheit. Mit geschickter Planung, optimal genutzten Leerräumen, Mischkulturen und nachhaltiger Bodenbearbeitung kann auch von einer kleinen Fläche gut gelebt werden. Eine meiner Hauptbotschaften ist: Es ist immer Pflanzzeit, und es ist immer Erntezeit.

Werden wir konkret: Kann ich jetzt im Januar noch ins Thema Wintergärtnern einsteigen?

Ja, aber sehr schnell! Wir unterscheiden zwischen vier Wintergemüsegruppen. Die erste ist jene, die im Sommer wächst und im Herbst einfach stehen bleibt. Dazu gehören die verschiedenen Wurzelgemüse, Kohl, Mangold. Die zweite wird meist Ende September gepflanzt und ist genau zu Weihnachten fertig. Zum Beispiele Salate, Spinat, Radieschen, Rucola und Winterportulak. Die dritte Kategorie braucht am meisten Finger-spitzengefühl. Diese - meistens sind Salate - werden nur zwei Wochen später als jene aus der zweiten Kategorie gesetzt, sind aber erst im ausgehenden Winter erntereif. Diese langen Sätze über die Ziellinie zu bringen, ist die hohe Kunst des Wintergärtners. Und zur vierten Kategorie gehören jene, welche jetzt zu Jahresbeginn im Früh-beetkasten gesät werden und noch

im Winter erntereif werden. Das sind aber lediglich Radieschen oder Asia-Salate, beziehungsweise von im Januar gesteckten Steckzwiebeln und Erbsen kann man die frischen Triebe oder Blätter als Gemüse ernten.

Stichwort Frühbeetkasten. Was brauche ich denn für Equipment, wenn ich erfolgreich wintergärtnern möchte?

Für die eine Wintergemüsegruppe braucht es kein spezielles Equipment. Kohl, Wurzelgemüse, Mangold, Spinat, Zwiebelgewächse etc. stehen ungeschützt auf dem Beet. Die andere Gruppe, die sogenannten Feingemüse, also Salate, Kräuter, Radieschen, brauchen ein Dach über dem Kopf. Aber nicht der Frost ist ihr grösster Feind, sondern das man-

gelnde Licht und die Feuchtigkeit. Man muss im Winter diese Kulturen sehr trocken halten, sonst verfaulen und verschimmeln sie. Denn Grauschimmel und falscher Mehltau sind auch im Winter erbarmungslos. Als Dach eignet sich ein Frühbeetkasten, eine Hochbeethaube, ein kleiner Folientunnel oder auch eine Glasglocke. Wichtig ist, dass man regelmässig und ausgiebig lüften kann. Gegossen wird zumindest auf lehmigen Böden zwischen November und Ende Januar gar nicht.

Gibt es weitere Tipps?

Ein wichtiger Punkt ist, dass man gefrorenes Gemüse möglichst nicht berührt, sondern mit der Ernte wartet, bis es aufgetaut ist. Denn sonst wird an den beanspruchten Stellen das Gewebe zerstört, und es wird matschig. Zudem ist wirklich wichtig, dass man rechtzeitig pflanzt. Dass man schon im Sommer den Winter mitdenkt. Hierzu gehört auch, rechtzeitig einen Schlusstrich unter den Sommer zu ziehen. Also zum Beispiel die Tomaten spätestens Ende September zu räumen - um Platz zu schaffen fürs Wintergemüse. Noch grüne Früchte reifen im Haus bestens aus.

Die Gartenplanung macht diese zusätzliche Saison aber nicht einfacher?

Es ist ein Lernprozess. Je besser ich darin werde, desto besser nutze ich meine Flächen. Und grad auf beschränkten Flächen, wie zum Beispiel dem Balkon, macht es einen grossen Unterschied, ob ich dreimal im Jahr ernte oder nur einmal. So kann ich beispielsweise im Januar Erbsen säen, nach deren Ernte im Mai pflanze ich Gurken, und wenn die im August ihren Zenit überschritten haben, säe ich Bundkarotten, welche just zu Weihnachten reif sind.

Abgesehen davon, dass Wintergemüse im Winter frisch vorhanden ist: Was hat das Wintergemüse in Sachen Inhaltsstoffe zu bieten?



«Im Januar im Frühbeet gesäte Radieschen können im März geerntet werden.»



«Die Lösungspotenziale
für viele aktuelle Probleme
stecken in der Biologie.»



SPEZIALANGEBOTE

«Frisches Gemüse im Winter ernten» ist das deutschsprachige Standardwerk zum Thema Wintergärtnern. Darin präsentiert Wolfgang Palme die 77 besten Gemüsearten für den Anbau von Oktober bis März und verrät auf 384 Seiten ausführlich, wie deren Anbau gelingt. Für Bioterra-Leser*innen für Fr. 35.– statt 41.50. Bequem online bestellen: bioterra.ch/shop

«Ernte mich im Winter» ist die kürzere Variante des ersten Buches, mit nur 30 Gemüsearten. Für Bioterra-Leser*innen für Fr. 30.– statt 35.90. Bequem online bestellen: bioterra.ch/shop

In einer Masterarbeit, die ich betreut habe, wurden die gleichen Sorten im Sommer und im Winter angebaut und bezüglich Inhaltsstoffe untersucht. Und da gibts tatsächlich Unterschiede. Zum Beispiel ist der Gehalt an Vitamin C im Wintergemüse niedriger. Dafür gibt es andere Bioaktivstoffe und Antioxidantien wie etwa Phenole, die im Winter erhöht sind. Ebenfalls höher ist der Nitratgehalt. Aber inzwischen weiss man, dass Nitrat keineswegs nur schädlich ist, sondern gegen Zivilisationskrankheiten wie beispielsweise Verstopfung der Herzkranzgefässe hilft. Sogar leistungssteigernd wirkt Nitrat, sodass Sportlernahrung heute damit wirbt, natürliches Nitrat zu beinhalten. Ich esse da aber lieber einfach mehr Frischgemüse. Zusammengefasst kann man sagen, dass das Wintergemüse gleich wertvoll ist wie dasjenige, das im Sommer wächst.

