

DORIS KAMPAS

DAS SENSATIONELLE WINTERHOCHBEET

Ernten bis
zum Abfrieren

Wunderschön
illustriertes Poster
mit den perfekten
Anbauzeiten für dein
Wintergemüse

Löwenzahn

eBook

DORIS KAMPAS

DAS SENSATIONELLE WINTERHOCHBEET

*Ernten bis
zum Abfrieren*

illustriert und gestaltet von
Ruth Veres



WINTERGEMÜSE IM HOCHBEET: ANBAU, ERNTE - JUHU!



UND DER FROST KANN KOMMEN

Ernten bis zum Abfrieren? So geht's!

Adieu Vorurteile! Warum dein Gemüse auch im Winter wachsen will

Hallo Vorteile! Frisch, saisonal, geschmacksbombastisch

Ein Hochbeet: 5-fach genial fürs Klima!

Alles, was du über die Kombi Winter + Hochbeet wissen musst

So viele Möglichkeiten: das Winterhochbeet als Lager für geerntetes Gemüse

Jetzt aber raus damit: Diese Gemüse lieben's knusprig kalt
Den Schnecken friert die Schleimspur ein? Was deinem Wintergemüse trotzdem zu schaffen machen könnte

DER WINTER ZEIGT SICH VON SEINER GEMÜSESEITE: 7 THEMENBEETE ZUM NACHANBAUEN

Warme-Suppen-Winterhochbeet: heizt Körper und Seele
lauschig ein

Da-haben-wir-den-(Winter-)Salat-Hochbeet: Dafür
stapfen wir gern durch den Schnee

Torten-, Quiche- und Strudel-Winterhochbeet: Das
liebt nicht nur Lorraine

Eines-jeden-Vegetariers-Traum-Winterhochbeet:
Gemüsevielfalt zum Niederknien

Kraut-und-Rüben-Winterhochbeet: Dein Hochbeet
überblickt das Chaos, versprochen

Asia-Gemüse-Winterhochbeet: einmal Fernost und
retour, bitte

Mein Kräuter-Winterhochbeet: so duftig, so zauberhaft
grün

Hereinspaziert in die warme Küche: **Winterrezepte aus
dem Hochbeet**

Bezugsquellen: Allerhand Nützliches für dein
Winterhochbeet

Wissensquellen: Noch mehr Infos rund um Winter +
Hochbeet + Co

Über die Autorin und weitere Mittäter: Wer hinter diesem
Buch steckt

Danke

UND DER FROST KANN KOMMEN



ERNTEN BIS ZUM ABFRIEREN? SO GEHT'S!

Mit einem Hochbeet liegst du immer richtig! Ob im großen Garten, der Reihenhaussiedlung oder auf dem Balkon. Ob auf dem Land oder in der Stadt. Ob allein, mit der Familie oder im Gemeinschaftsgarten.

Denn der Anbau ist ultraleicht, bequem und die Ernte wird dich umhauen – auch im Winter, versprochen! Mit der richtigen Pflanzenwahl kannst du laufend knallfrisches Gemüse und vitaminbombige Kräuter aus der Erde ziehen, von November bis in den frühen März. Noch dazu haben Schädlinge wie Schnecken und Wühlmäuse quasi Zutrittsverbot, und Jäten war mit dem Hochbeet gestern.

Komm mit auf eine Winterreise. Ins Hochbeet!

Bis jetzt kommt das Hochbeet im Winter allerdings eindeutig zu selten zum Einsatz. Denn nach der letzten Ernte im Herbst bleibt es bis zum Frühling meist brach

liegen. Das ist schade und auch ein bisschen eine Verschwendung, denn frische Vitamine von November bis März – noch dazu aus dem eigenen Hochbeet – sind möglich: ohne große Hexerei!

Wenn du durch die nächsten Seiten blätterst, wirst du eine unglaubliche Vielfalt an Gemüsearten und Geschmäckern entdecken, die in der frostigen Jahreszeit in deinem Hochbeet wachsen! Erfahre im ersten Teil des Buches „Und der Frost kann kommen“ mehr über die interessantesten Sorten und den besten Kälteschutz für das Winterhochbeet! Lerne die erstaunlichen Fähigkeiten der Pflanzen kennen, um unbeschadet durch den Winter zu kommen!

Damit du gleich loslegen kannst, findest du im zweiten Teil „Der Winter zeigt sich von seiner Gemüsesseite“ 7 fertige Themenbeete, die dich Schritt für Schritt vom Anbau bis zur winterlichen Ernte leiten. Dort triffst du zum Beispiel auf das Warme-Suppen-Winterhochbeet, das Da-haben-wir-den-(Winter-)Salat-Hochbeet und auf das Mein Kräuter-Winterhochbeet.

So wendest du das Buch an:

Teil 1 „Und der Frost kann kommen“:

Für „absolute beginners“ ist genauso etwas dabei wie für Gemüse- und Hochbeet-Profis. Beim Wintergemüse solltest du auf ein paar Besonderheiten aufpassen. Und wenn du dir dein „All-in-one-Winterhochbeet“ selbst zusammenstellen willst, erhältst du hier alle nötigen Informationen. Sieh dir die wärmende Befüllung auf Seite

16, den passenden Kälteschutz ab Seite 18 und die Auswahl der geeigneten Pflanzen ab Seite 28 an. Denke dabei an den richtigen Pflanzzeitpunkt (ab Seite 40), die passenden Pflanzabstände (ab Seite 44) und wer mit wem gut auskommt und wer nicht (ab Seite 35). Lerne Stark-, Mittel- und Schwachzehrer kennen (ab Seite 38). Welche Krankheiten und Schädlinge für dein Wintergemüse gefährlich werden können und wie du es am besten schützt, erfährst du ab Seite 47.

Teil 2 „Der Winter zeigt sich von seiner Gemüseseite“:
Mit 7 fertig geplanten Themenbeeten kannst du sofort starten.

In den Plänen findest du:

Das kommt ins Winterhochbeet

Eine übersichtliche Liste mit den benötigten Samen, Jungpflanzen oder dem Steckgut. Damit du gleich weißt, wann welche Pflanze ins Hochbeet einzieht, steht auch jeweils der passende Monat dabei. Von Jungpflanzen und Steckgut ist die benötigte Stückzahl angegeben, damit du die richtige Pflanzenmenge vorziehen oder in deiner Bio-Gärtnerei kaufen kannst.

Spezielle Sortentipps

Gemüsesorten sind unterschiedlich frostfest. So kommen etwa manche Salatsorten mit Minustemperaturen viel besser zurecht als andere. Der Kopfsalat ‚Maikönig‘ zeigt nun mal seine Pracht lieber im Mai, während sein Verwandter ‚Merveille des quatre saisons‘ auch im Winter

noch frisch und munter ist. Die am besten zum Themenbeet passenden Sorten siehst du in jedem Plan. Für eine Gesamtübersicht blättere auf Seite 31.

Das Winterhochbeet vorbereiten

Gemüsepflanzen haben unterschiedliche Nährstoffansprüche und Wurzeltiefen. Darum erhältst du bei jedem Themenbeet eine einfache Anleitung, wie du das Hochbeet optimal für den Einzug deiner Pflanzen vorbereitest.

Lückenfüller

Wintergemüse „besetzt“ das Hochbeet nur einige Monate im Jahr. Einige Arten pflanzt du im April, andere im Juni und viele erst im Sommer oder Herbst. Damit dein Hochbeet den Rest des Jahres nicht brachliegt, hilft dir eine Liste mit Lückenfüllern – also Pflanzen, die du vor dem Wintergemüse ins Hochbeet setzen kannst.

Schütze deine Pflanzen

Wintergemüse ist kaum krankheitsanfällig. Mit wenigen Maßnahmen kannst du es vorbeugend vor dem Befall von Schädlingen oder Krankheiten schützen. Dazu findest du bei jedem Beet Hinweise und nochmal einen Überblick über mögliche Winterkrankheiten ab Seite 47.

Tipps fürs Gemüse und die Küche

Kleine Spezialtipps zum Anbauen, Pflegen und Ernten von Gemüse oder doch besser für die Verwendung in der Küche? Bei den Themenbeeten findest du beides. Zum Beispiel, dass junge Kohlrabiblätter wunderbar in den

Smoothie passen oder angehäufelter Brokkoli mehr und feinere Wurzeln bildet.

Da musst du nicht mehr durch

Überreifer Rettich wird hohl und pelzig. Und zu viel Wasser beeinträchtigt das Aroma deiner Kräuter. In diese und viele andere Fallen musst du nicht mehr tappen – denn sie sind besonders hervorgehoben.

Hochbeet-Idealmaße? 100/200/85!

Die Themenbeete sind für das ideale Hochbeet-Maß geplant: 100 cm Breite und 200 cm Länge. Warum ideal? Bei 100 cm Breite kannst du das Hochbeet problemlos von beiden Seiten bearbeiten. Und 200 cm sind die ideale Länge, damit die Befüllung die Hochbeet-Wände nicht zu sehr belastet und verbiegt. 85 cm sind schließlich die ideale Höhe für dein Hochbeet. Hier kannst du bequem und aufrecht stehen. Bist du größer als 1,80 m, kann das Hochbeet übrigens ruhig noch höher sein, also 90–100 cm. Die einzige Ausnahme bildet das Mein Kräuter-Winterhochbeet mit einer Bepflanzungsfläche von 80 × 160 cm. Winterkräuter passen auch gut in eine besondere Hochbeet-Form: Versuch es doch mal mit einer Kräuterpyramide!



Diesen Begriffen begegnest du öfters:

- » **Reihig säen:** Kleine Samen dünn in der Reihe aussäen. Später müssen sie ausgelichtet werden.
- » **Lichtkeimer:** Samen, die zum Keimen Licht brauchen und daher nicht mit Erde bedeckt werden dürfen.
- » **Reihenmarkierung:** Manche Samen, z.B. Karotten, keimen sehr langsam. Säe deshalb einige Samen von z.B. Radieschen oder Dille in dieselbe Reihe. Diese keimen sehr rasch und helfen dir, deine Karottenreihe zu finden.
- » **Auslichten:** Zu dichte Saat entfernen, damit die einzelnen Pflänzchen genug Platz zum Wachsen haben.
- » **Vereinzeln:** Gesäte Pflanzen, die rundum mehr Platz brauchen, werden auseinandergesetzt. Überschüssige Pflanzen entfernen oder in ein anderes Beet setzen.
- » **Vorziehen:** Samen in Töpfen oder Saatschalen vorziehen und später ins Hochbeet setzen.
- » **Anhäufeln:** rund um den unteren Pflanzenstiel oder die Knolle Erde legen. Das Gemüse bleicht dadurch aus, wird zarter und wächst stabiler.

Binden: Blätter von bestimmtem Gemüse

- » zusammenbinden, damit innen ein zartes Herz entsteht.
- » **Baby leaf:** Ernte von noch jungen Blättern – v.a. bei Salaten oder Asia-Gemüse.
- » **Herzblätter stehen lassen:** Methode für eine lange Ernte. Nur äußere Blätter von der Pflanze ernten, das innere „Herz“ treibt nach und bildet immer wieder frische Blätter.
- » **Gemüseart:** Bezeichnung von Gemüse, z.B. Karotte, Salat, Mangold, Weißkohl.
- » **Gemüsesorte:** Innerhalb einer Gemüseart gibt es verschiedene Sorten, z.B. bei Salat die Sorten ‚Venezianer‘ oder ‚Lollo rosso‘, bei Weißkohl die Sorten ‚Dowinda‘ oder ‚Premstättnerschnitt‘ usw.

Diese 7 Themenbeete machen deinen Winter zum Gemüse-Eldorado

Das Warme-Suppen-Winterhochbeet

Womit taust du nach einem frostigen Spaziergang wieder so richtig auf? Mit den Zutaten aus deinem Wintersuppen-Hochbeet. Die Suppen wärmen nicht nur deinen Bauch, auch deinem Gemüt wird's warm ums Herz. Und dein Immunsystem widersteht mit Karotte, Pastinake und Co. der nächsten Grippewelle.

Das Da-haben-wir-den-(Winter-)Salat-Hochbeet

Vitamine frisch aus dem Schnee statt plastikumhüllter 08/15-Salat vom Supermarkt – das gibt's nur aus dem eigenen Winterhochbeet. Und in überraschender Vielfalt. Denn zahlreiche Salate sind viel winterhärter, als du es

ihnen zutrauen würdest. Wie wäre es z.B. mit einer bunten Mischung aus Pflücksalat, Hirschhornwegerich und Winterportulak?

Das Torten-, Quiche- und Strudel-Winterhochbeet

Wintergemüse kann mehr. Das beweist es im Torten-, Quiche- und Strudel-Winterhochbeet. Denn die Zutaten passen auch noch in Aufläufe, Eintöpfe oder werden raffiniert als Kuchen zubereitet. Vertorten lassen sich Mangold oder Brokkoli, Lauch mag nicht nur die Quiche Lorraine und Rotkohl ergibt einen köstlichen Winterstrudel.

Das Eines-jeden-Vegetariers-Traum-Winterhochbeet

Mehr Gemüse am Teller ist nicht nur für unsere Gesundheit gut. Klima und Tiere gewinnen, wenn wir uns fleischlos ernähren. Und Gemüse ist mehr als eine Beilage. Aus den Zutaten des Vegetarier-Winterhochbeetes lassen sich hervorragende Hauptspeisen zaubern – z.B. Schwarzwurzel-Risotto oder Fenchel in Tomatensauce mit Wildreis.

Das Kraut-und-Rüben-Winterhochbeet

Kraut und Rüben erleben langsam eine Renaissance in unseren Gärten. Zu Recht! Sie sind nicht nur gesund, sondern auch robust im Anbau und ausgesprochen winterhart. Grünkohl und Weißkohl mit dem unglaublich hohen Vitamin-C-Gehalt und ihren zahlreichen Ballaststoffen wirken sich positiv auf das Immunsystem aus. Rote Bete ist mit ihren ultraviolen Vitaminen ein

legales Doping-Gemüse! Denn ihr Saft machtmunterer als so mancher Energy-Drink.

Das Asia-Gemüse-Winterhochbeet

Frostfester geht nicht mehr! Das bei uns erst jüngst bekannt gewordene Gemüse hat in Asien schon lange Tradition. Die bunten Blätter von Pak Choi, ‚Mizuna‘, ‚Rouge Metis‘ und ‚Red Giant‘ passen in die Salatschüssel ebenso wie in den Wok. Das mit Kohl verwandte Gemüse ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, die enthaltenen Senföle haben eine keimhemmende Wirkung.

Das Mein Kräuter-Winterhochbeet

Gewürzschrank und Winterapotheke gedeihen gleichermaßen im Winterkräuter-Hochbeet. Die Natur schenkt uns zur rechten Zeit, was wir brauchen. Schnittsellerie und Petersilie als Suppengewürz, Winterkresse als Vitaminbombe aufs Butterbrot sowie Thymian und Salbei sowohl als Gewürz als auch als Heilmittel bei Erkältung, Husten und Halsweh.

Alles über den besten Anbauzeitpunkt: Poster zum Rausnehmen

Damit du den perfekten Überblick hast, wann du welches Gemüse für deine Winterernte am besten anbaust, schau doch auf das wunderschön illustrierte Poster, das dem Buch beigelegt ist.

Jetzt heißt es also nur mehr: rein in die warme Winterjacke, Haube aufsetzen und raus zur Ernte von

frischem Grün - mitten im Schnee!



ADIEU VORURTEILE! WARUM DEIN GEMÜSE AUCH IM WINTER WACHSEN WILL

Im Winter wächst doch nur Kohl. Der Garten braucht seine Ruhe. Und die Erde ist ja sowieso gefroren, oder? Diese Gedanken schwirren dir im Kopf herum? Dann schau mal hier! Denn es gibt mindestens 5 gute Gründe, sich von Winteranbau-Vorurteilen zu verabschieden.



#1: Wintergemüse wird im Winter angebaut

Das klingt doch logisch – oder? Aber Achtung, wenn du erst im Winter zu säen und pflanzen beginnst, dann erntest du entweder gar nicht oder erst im darauffolgenden Frühling oder Sommer. Denn zum Keimen benötigen Samen Wärme, ebenso brauchen Jungpflanzen für die Startphase angenehm warme Temperaturen. Die Aussaat und Pflanzung erfolgt je nach Gemüseart also schon im Frühling, Sommer oder Herbst.



Asia-Gemüse blättern dem Winter freudig entgegen.

#2: Im Winter wächst ja nichts

Krautige Pflanzen – zu denen unser Wintergemüse zählt – reduzieren im Winter zwar ihren Stoffwechsel, an wärmeren und sonnigen Tagen wachsen jedoch besonders Blattgemüse-Arten munter weiter. Dazu zählen bekannte Arten wie Pflücksalat, Feldsalat und Spinat ebenso Raritäten wie etwa ‚Mizuna‘, ‚Tatsoi‘, Winterportulak oder Hirschhornwegerich. Denn als Langtagpflanzen (schau für mehr Infos auf Seite 29) nutzen sie die kurzen Tage für die Ausbildung möglichst vieler Blätter.

#3: Gemüse im Winter schmeckt eintönig

Du denkst, dem Wintergemüse fehlen Sonne und Wärme, um seinen vollen Geschmack zu entfalten? Das trifft zwar auf Sommergemüse wie Tomaten und Paprika zu – bei vielen Wintergemüsearten ist das Gegenteil der Fall. Manches Gemüse füllt im ausklingenden Herbst seine Speicherorgane wie Wurzeln, Knollen oder Köpfe mit Stärke, Zucker und Eiweißverbindungen. Beispiele sind Karotten, Pastinaken oder Rüben. Diese schmecken im

Winter also intensiver und süßer. Und bei bestimmten Gemüsepflanzen ist der Frost sogar entscheidend für den guten Geschmack. Denn einmal durchgefrorene Röschen von Rosenkohl oder die Blätter von Grünkohl schmecken danach zarter und aromatischer.



Frostige Knöllchen? Unter der Schneehaube läuft Rosenkohl geschmacklich zur Hochform auf.

#4: Im Winter soll man der Natur Ruhe gönnen

Die Natur schläft im Winter – das stimmt einerseits, andererseits aber auch nicht. Laubgehölze – also Bäume und Sträucher – werfen ihr Laub ab und gehen in den Winterschlaf. Sie sollen wir über den Winter möglichst in Ruhe lassen, denn Schnitt oder Verletzungen können – zum falschen Zeitpunkt – Frostschäden bewirken. Auch Stauden gehen in den Ruhemodus. Lass ihre Blütenreste und Stängel stehen, sie sind ein willkommener winterlicher Unterschlupf für viele Nützlinge. Andere Pflanzen wachsen auch im Winter – siehe #2. Im kleinen Ökosystem Hochbeet darfst du dich ohne schlechtes Gewissen übers Gemüse freuen. Denn mit der Ernte von frischem Salat, wintersüßen Karotten oder knackigen Kohlrabi nimmt die Natur sicher keinen Schaden.

#5: Im Winter ist der Nitratgehalt im Gemüse höher – das ist gefährlich für die Gesundheit

Der Nitratgehalt ist im Blattgemüse im Winter tatsächlich höher – das stimmt! Doch gleichzeitig ist die Sorge um zu hohe Nitratgehalte oft unbegründet. Denn die gesundheitlichen Vorteile von Gemüse wiegen bei weitem die möglichen Gefahren durch Nitrat auf. Neue Studien zeigen sogar positive Wirkungen von Nitrat wie die Senkung des Blutdrucks oder die Leistungssteigerung beim Sport. Wie du dennoch Wintergemüse nitratarm erntest, liest du auf Seite 25.



HALLO VORTEILE! FRISCH, SAISONAL, GESCHMACKSBOMBASTISCH

Wer sich jeden Frühling nach den ersten Radieschen sehnt, dem sei versprochen: Das Ende der Gemüse-Durststrecke im Winter ist nah. Denn mit deinem Hochbeet blinzelt dir auch in der kalten Jahreszeit leuchtendes, knackiges Gemüse aus der Erde entgegen. Und damit nicht genug. Der Anbau in deinem Winterhochbeet bringt noch ganz viele weitere Vorteile:



#regional: Tür auf und Wintergemüse ernten

Regionaler geht's nicht mehr. Und das Bio-Zertifikat verleihst du dir selbst. So machst du dein Winterhochbeet zum Klimahelden-Hochbeet.

#frischekick: Iss dich auch im Winter durch den Garten

Vom Beet auf den Teller – das geht auch im Winter. Endlich weißt du, wie lange dein Gemüse schon im Regal oder Kühlhaus lagert. Richtig: überhaupt nicht. Denn auch im Winter stecken die meisten Nährstoffe im frisch geernteten Gemüse!



Geschnitten und verpackt: Da bleibt selbst dem Lauch die Luft weg.

#zerowaste: Plastikfreiheit für dein Gemüse

Überkommt dich bei den Plastikbergen im Supermarkt auch das Grauen? Zwei Stück Karotten fertig geschnitten – sauber in der Plastiktasse verpackt. Daneben ein Stück Lauch in Plastik – zerlegt in drei Abschnitte? Einmal Suppe kochen und die halbe Mülltonne ist voll. Das Gemüse aus deinem Hochbeet bekommst du plastikfrei. Pflanzenreste wandern auf den Kompost und werden zu wertvollem Humus.

#verschwendungwargestern: Dein Gemüse wartet geduldig, bis du es verputzen willst

Einkaufen ist ganz schön stressig. Besonders, wenn du nach der Arbeit noch schnell etwas besorgen musst. Dann wandert schon mal spontan der Salat in den Einkaufswagen, denn du willst dich ja gesund ernähren. Drei Tage später ist der Salat noch immer im Kühlschrank. Und irgendwann in der Biotonne. Nicht so im

Winterhochbeet. Denn hier wartet dein Salat, bis du wirklich Zeit für ihn hast.



„Mizuna“ und Winterportulak: Diese ausgefallenen Gemüse findest du mit etwas Glück nur auf Spezialmärkten. Und ab jetzt in deinem Hochbeet.

#ausgefallen: Gemüse-Geschmacksabenteuer im Hochbeet

„Mizuna“, Hirschhornwegerich, Winterportulak, Schwarzwurzeln, weiße Karotten oder Grünkohl – dieses Gemüse bekommst du fast nirgends. Aus deinem Hochbeet schon – und noch dazu sehr günstig. Deine Investition: ein