

Inhalt

12 Vorwort von Eliot Coleman

14 **Wir sind Gemüse! Vorwort von Wolfgang Palme**

16 **Der Winter – die verlorene Jahreszeit im Garten**

17 Fünf Thesen für den Wintergemüsebau

17 Eine Bestandsaufnahme zum Winter

18 Höhe- (Tief-)Punkte des Winters

19 Wintergemüse im Handel

21 Was heißt eigentlich saisonal?

22 Meine Vision von der (Wieder-)Entdeckung der Wintersaison

24 **Etwas Pflanzenphysiologie und Meteorologie**

25 Kälte und Frost

25 Einflussfaktoren auf die Frosthärte

27 Eisbildung im Pflanzengewebe

28 Frost und Geschmack

29 Nitrat im Wintergemüse

31 Boden- und Luftfeuchtigkeit

32 Sonneneinstrahlung, Lichtdauer und -intensität

34 Erfolgsfaktor Kleinklima

36 Zum Einsatz von Wetterstationen und Messgeräten

37 Klimawandel: eine Chance für den Wintergemüsebau?

39 Gartennotizen und Winterstammtische

40 **Altes, vergessenes Gartenbauwissen neu entdeckt**

41 Schatzsuche in Bibliotheken und Antiquariaten

41 Befragungen von Gärtnerpersönlichkeiten

42 Treiblöcher, Glocken, Papierhauben

43 Frühbeetanlagen

44 Erdkästen, Kalte Kästen

45 Mistbeetkästen

48 Einwinterung und Lagerung von Gemüse

51 Gemüsebau in vergangenen Zeiten

52 Altes Winterwissen?

54 **Die gesammelten Steckbriefe der besten
Arten & Sorten**

58 **Wintergemüsevielfalt der Endivien
und Zichorien**

- 60 Winterendivie (*Cichorium endivia*)
- 64 Zuckerhut (= Fleischkraut) (*Cichorium intybus* var. *foliosum*)
- 68 Radicchio di Chioggia und Radicchio Rosso di Treviso
(*Cichorium intybus* var. *foliosum*)
- 72 Variegato di Castelfranco (*Cichorium intybus* var. *foliosum*)
- 74 Cicoria Catalogna (*Cichorium intybus* var. *foliosum*)
- 78 Blattzichorien (*Cichorium intybus* var. *foliosum*)
- 80 Chicorée (*Cichorium intybus* var. *foliosum*)

84 **Wintergemüsevielfalt der Gartensalate**

- 88 Spargelsalat (*Lactuca sativa* var. *angustana*)
- 90 Pflücksalate, Bunte Salate (*Lactuca sativa* var. *crispa*)
- 94 Romanasalat, Römischer Salat (*Lactuca sativa* var. *longifolia*)
- 96 Kopfsalate (*Lactuca sativa* var. *capitata*)
- 100 Babyleaf-, Multileaf-Salate (*Lactuca sativa*)

104 **Wintergemüsevielfalt der Salatkräuter und
Spezialsalate**

- 106 Vogerlsalat, Feldsalat (*Valerianella locusta*)
- 110 Asia-Salate, Oriental Greens, Kohlsalate (*Brassica rapa*, *Brassica
juncea*)
- 116 Pak Choi (Senfkohl) (*Brassica rapa* ssp. *chinensis*)
- 118 Rosetten-Pak-Choi (*Brassica rapa* ssp. *chinensis* var. *rosularis*)
- 120 Mizuna, Japanischer Salatkohl (*Brassica rapa* ssp. *nipposinica*)
- 122 Blattsenf (*Brassica juncea*)
- 128 Rucola, Salat-, Senfrauke, Wilde Rauke (*Eruca sativa*, *Diplotaxis
tenuifolia*)
- 132 Winterportulak, Winterpostelein (*Claytonia perfoliata*)
- 136 Gartenkresse (*Lepidium sativum*)
- 138 Winterkresse, Barbarakraut (*Barbarea vulgaris*)
- 140 Brunnen-, Wasserkresse (*Nasturtium officinale*)
- 142 Löffelkraut (*Cochlearia officinalis*)
- 144 Garten-Sauerampfer (*Rumex acetosa*)
- 146 Schildampfer (*Rumex scutatus*)

- 148 Blutampfer (*Rumex sanguineus*)
- 150 Rote-Rüben-Blatt (*Beta vulgaris*)
- 152 Hirschhornwegerich (*Plantago coronopus*)
- 156 Speise-, Salat-Chrysantheme (*Glebionis coronaria*)
- 158 Blattmohn (*Papaver rhoeas*)
- 160 Sedanina (*Helosciadium nodiflorum*)
- 162 Gelbdolde, Alisander (*Smyrnium olusatrum*)

164 **Wintergemüsevielfalt der Gewürzkräuter**

- 166 Petersilie (*Petroselinum crispum*)
- 170 Schnittsellerie (*Apium graveolens* var. *secalinum*)
- 172 Echter Kerbel, Garten-Kerbel (*Anthriscus cerefolium*)
- 174 Echter Koriander (*Coriandrum sativum*)
- 176 Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)
- 180 Echter Thymian, Garten-Thymian (*Thymus vulgaris*)
- 182 Oregano (*Origanum vulgare*)

184 **Wintergemüsevielfalt der Kohlgewächse**

- 186 Kopfkohl (*Brassica oleracea* conv. *capitata*)
- 190 Butterkohl (*Brassica oleracea* conv. *capitata*)
- 192 Grün-, Krauskohl (*Brassica oleracea* var. *sabellica*)
- 196 Palm-, Schwarzkohl (*Brassica oleracea* var. *palmifolia*)
- 198 Ewiger Kohl, Strauchkohl (*Brassica oleracea* var. *ramosa*)
- 200 Zierkohl (*Brassica oleracea* var. *acephala*)
- 204 Kohlsprossen, Rosenkohl (*Brassica oleracea* var. *gemmifera*)
- 208 Karfiol, Blumenkohl (*Brassica oleracea* var. *botrytis*)
- 212 Brokkoli (*Brassica oleracea* var. *italica*)
- 214 Sprossenbrokkoli, Sprouting Broccoli, Spargelkohl (*Brassica oleracea* var. *italica*)
- 218 Chinakohl (*Brassica rapa* ssp. *pekinensis*)
- 222 Pak Choi, Senfkohl (*Brassica rapa* ssp. *chinensis*)
- 224 Kohlrabi (*Brassica oleracea* var. *gongylodes*)

226 **Wintergemüsevielfalt der Spinat**

- 228 Echter Spinat, Garten-Spinat (*Spinacia oleracea*)
- 232 Mangold (*Beta vulgaris* ssp. *vulgaris*)

236 **Wintergemüsevielfalt der Wurzel- und Knollengemüse**

- 238 Karotte (*Daucus carota* ssp. *sativus*)
- 244 Knollensellerie (*Apium graveolens*)

246 Rote Rübe (*Beta vulgaris* ssp. *vulgaris*)

248 Pastinak (*Pastinaca sativa*)

250 Wurzelpetersilie (*Petroselinum crispum* ssp. *tuberosum*)

252 Radieschen (*Raphanus sativus* ssp. *sativus*)

256 Rettich (*Raphanus sativus* ssp. *niger*)

260 Speiserübe, Stoppel-, Herbst-, Mairübe (*Brassica rapa* ssp. *rapa*)

264 Kohlrübe, Steckrübe (*Brassica napus* ssp. *rapifera*)

266 Topinambur (*Helianthus tuberosus*)

268 Erdmandel (*Cyperus esculentus*)

270 Knollenziest (*Stachys affinis*)

272 Zuckerwurzel (*Sium sisarum*)

274 **Wintergemüsevielfalt der
Zwiebel- und Lauchgemüse**

276 Speise-, Küchenzwiebel (*Allium cepa*)

280 Jungzwiebel, Frühlings-, Bundzwiebel (*Allium cepa*, *Allium fistulosum*)

282 Schnittzwiebel, Zwiebelgrün (*Allium cepa*, *Allium fistulosum*)

284 Winterheckenzwiebel (*Allium fistulosum*)

288 Porree, Lauch (*Allium ampeloprasum* ssp. *ampeloprasum*)

292 Jungknoblauch, Knoblauchsprosse (*Allium sativum*)

294 Schnittknoblauch (*Allium tuberosum*)

298 **Wintergemüsevielfalt der Wildgemüse**

300 Vogelmiere, Vogel-Sternmiere, Hühnerdarm (*Stellaria media*)

302 Bärlauch (*Allium ursinum*)

304 Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

306 Pimpinelle (*Sanguisorba minor*)

308 **Sonstige Wintergemüse**

310 Stridolo, Strigoli, Sculpit, Sclopit (*Silene vulgaris*)

312 Erbsentriebe (*Pisum sativum*)

314 **Säen – pflanzen – ernten: vom richtigen Zeitpunkt**

322 **Pflanzengesundheit: von der richtigen Pflege**

323 Pilzkrankheiten im Winter

325 Keimlingskrankheiten

327 Schädlinge im Winter

328 Beikräuter im Winter

330 **Frühbeetkasten, Hochbeet & Co: Hilfsmittel und Materialien**

- 331 Abdeckvlies und Flachfolie
- 332 Minitunnel
- 333 Frühbeetkästen, Kalte Kästen, Glocken
- 336 Mistbeetkästen
- 339 Low-Energy-Gemüseanbau
- 340 Hochbeete
- 341 Kleingewächshäuser
- 343 Wärmespeicher
- 344 Heizhilfen

346 **Wintergärtnern auf Terrasse, Balkon und Fensterbrett**

- 347 Gärtnern in Topf und Kistchen
- 347 Städtisches Kleinklima
- 348 Pflanzgefäße
- 349 Erden und Substrate
- 351 Wintergemüse in Töpfen und Kisten

358 **Personen und Projekte: Porträts gelebten Wintergemüsebaus**

- 359 Die LoBauerInnen: Wannen-Hügelbeete und Gemüse-Kamin
- 360 Kloster der Benediktinerinnen: Gemüse mit „Heiligenschein“
- 361 Dr. Dieter Depisch: vom OP-Saal in den Bio-Garten
- 362 Hans Eubeler: im Reich der Hügelbeete
- 363 Krameterhof: hochalpines Wintergemüse

- 365 Statt eines Nachwortes: Ein Wintermärchen

366 **Anhang**

- 366 Literaturquellen
- 369 Über den Autor
- 370 Bezugsquellen
- 372 Alphabetisches Stichwortregister