

DORIS KAMPAS

WINTER-VEGGIE- WONDERLAND IN DEINEM HOCHBEET





Schon ziemlich abgefahren,
was du im Winter alles aus
deinem Hochbeet ziehen kannst.

SCHMEISS EINE VITAMIN-PARTY IN DEINEM HOCHBEET!

Du träumst im Winter von selbstangebautem, frisch geerntetem Gemüse? Dann haben wir eine gute Nachricht für dich: Mit dem Eines-jeden-Vegetariers-Traum-Winterhochbeet kannst du auch bei Kälte und Frost ultraknackiges und knallbuntes Gemüse aus deinem Hochbeet ernten. Starten wir mit 5 genialen Gründen, warum du dein Hochbeet unbedingt auch in der kalten Jahreszeit bepflanzen sollst. Und dann? Gibt es duftendes Winter-Ofengemüse! Oder doch lieber knuspriges Gemüse im Backteig? So oder so – wir wünschen dir viel Spaß mit deiner coolen Winterernte!

Deine Löwenzähne



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 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.



EIN HOCHBEET: 5-FACH GENIAL FÜRS KLIMA!

*Was heute nicht geschieht, ist morgen nicht getan,
und keinen Tag soll man verpassen
das Mögliche soll der Entschluss
beherzt sogleich beim Schopfe fassen.*

J. W. v. Goethe

Dass sich unser Klima verändert, wird mittlerweile nicht mehr bestritten. Selbst den letzten Zweiflern gehen die Argumente aus. Die tatsächliche Klimakrise spüren wir je nach Region an unterschiedlichen Ereignissen wie extremen Niederschlägen mit Überflutungen und Murenabgängen oder überlangen Hitzeperioden mit Trockenheit und Dürre.

Doch nicht nur im Großen – auch im Kleinen können wir Veränderungen beobachten. Pflanzen reagieren besonders empfindlich auf Klimaveränderungen. Im Frühling beginnen die Pflanzen früher zu blühen und ihre Ernte verlagert sich nach vorn. Gleichzeitig verlängert sich die Vegetationsphase im Herbst. In milden Wintern gibt es in manchen Gegenden sogar noch im Dezember oder Januar eine Gras- statt einer Schneedecke.

Während die Klimaveränderung im Sommer unseren Gemüsen durch hohe Temperaturen, Trockenheit und neu eingewanderte Schädlinge zu schaffen macht, begünstigt sie im häufig milden Herbst und Winter die Entwicklung der Pflanze. Manches weniger frostharte Gemüse hält heute im Winter besser durch als noch vor 10 oder 20 Jahren. Wintergemüsebau profitiert also (derzeit) vom Klimawandel.

Wintergemüse im Hochbeet anzubauen ist auf der anderen Seite ein Beitrag zum Klimaschutz – denn du sparst auf vielen Ebenen Kohlendioxid und andere klimaschädliche Gase:

1. Die natürliche Befüllung deines Hochbeetes besteht aus Zweigen, Ästen, Laub, Grasschnitt und Kompost. Im Lauf der Zeit entwickelt sich daraus wertvoller Humus, der Kohlendioxid langfristig bindet. Das Hochbeet ist ein regelrechter CO₂-Speicher.
2. Gemüse im Supermarkt stammt entweder aus heimischer Glashauserzeugung oder wird importiert. Dabei fällt die Klimabilanz von heimischem Gemüse im Winter sogar schlechter aus als die der importierten Ware. Denn der Energieverbrauch für die Beheizung der Glashäuser ist enorm und übersteigt jenen für lange Transportwege bei Weitem. Das gilt sogar für heimisches Bio-Gemüse!
3. Konventionelles Gemüse wird gedüngt und mit Pflanzenschutzmitteln behandelt. Nicht nur dessen Produktion benötigt viel Energie – beim synthetischen Düngen entweicht zudem Lachgas (N₂O) in die Atmosphäre.
4. Das Gemüse aus deinem Winterhochbeet verwendest du direkt nach der Ernte. Damit schonst du auf viele Weisen das Klima: Deine Einkaufsfahrt entfällt, ebenso die Kühlung beim Produzenten, die Kühlkette vom Produzenten zum Supermarkt, der Transportweg zum Geschäft und schließlich der Energieaufwand für die Entsorgung übrig gebliebener Lebensmittel.
5. Apropos Entsorgung – wenn du mal nicht mehr weißt, wohin mit dem vielen Wintergemüse: Gib es einfach auf deinen Kompost – dort wird es wieder zu wertvollem Humus, der CO₂ speichert.

EINES-JEDEN-VEGETARIERS-TRAUM- WINTERHOCHBEET: GEMÜSEVIELFALT ZUM NIEDERKNIEEN

Du liebst es, dich durch die Gemüse der Welt zu kosten? Aber du möchtest im Winter auf weitgereiste Leckereien möglichst verzichten? Dann bau dir dein Futter doch selber an. In diesem Hochbeet findest du für die kalte Jahreszeit jede Menge Abwechslung für deinen Speisezettel. Entscheide selbst, ob aus dem superbunten Gemüse eine Hauptspeise zum Träumen oder ein umwerfender Beilagenteller wird.

Das kommt ins Eines-jeden-Vegetariers- Traum-Winterhochbeet:

April:

SAMEN: Schwarzwurzeln, Haferwurzeln

Mitte Juni/Anfang Juli:

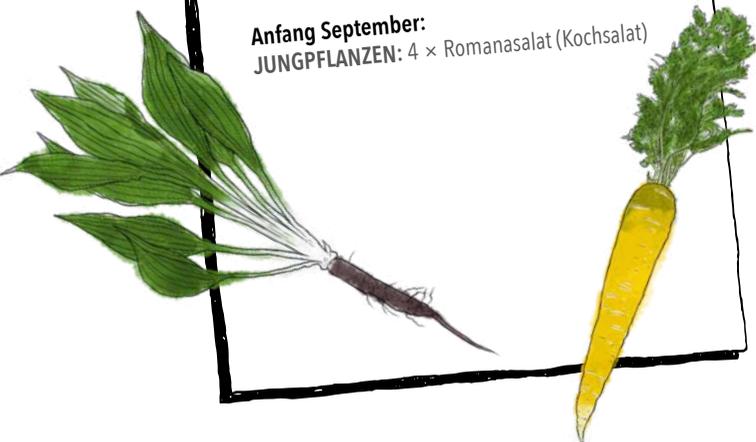
SAMEN: Karotten, Dill (zur Reihenmarkierung)
JUNGPFLANZEN: 2 × Rosenkohl

Anfang August:

JUNGPFLANZEN: 4 × Fenchel, 4 × Kohlrabi

Anfang September:

JUNGPFLANZEN: 4 × Romanasalat (Kochsalat)



Sortentipps fürs Eines-jeden- Vegetariers-Traum-Winterhochbeet

- **Fenchel:** ‚Perfektion‘ und ‚Montebianco‘ sind für die Ernte im späten Herbst geeignet, ebenso ‚Selma‘.
- **Karotten:** rote Spätherbst- und Wintersorten: ‚Ochsenherz‘, ‚Nantaise 2/Milan‘, ‚Dolciva‘, ‚Flakkee Früh‘
Gelbe Sorten: ‚Jaune du Doubs‘
Weiße Sorte: ‚Maruschka‘
Violett: ‚Gniff‘ (Sondersorte aus dem Tessin), ‚Purple Haze‘
- **Kohlrabi:** grundsätzlich alle Sorten. Besonders groß wird ‚Superschmelz‘, er ist z.B. gut zum Füllen geeignet
- **Romanasalat (Kochsalat):** viele Sorten, z.B. ‚Forellenschluss‘ (klassischer Kochsalat, grün-rot), ‚Valmaine‘ (dunkelgrün), ‚Little Gem‘ (gelb-grün)
- **Rosenkohl, Schwarzwurzel, Haferwurzel:** alle Sorten sind absolut winterfest



So bereitest du dein Eines-jeden-Vegetariers-Traum-Winterhochbeet vor

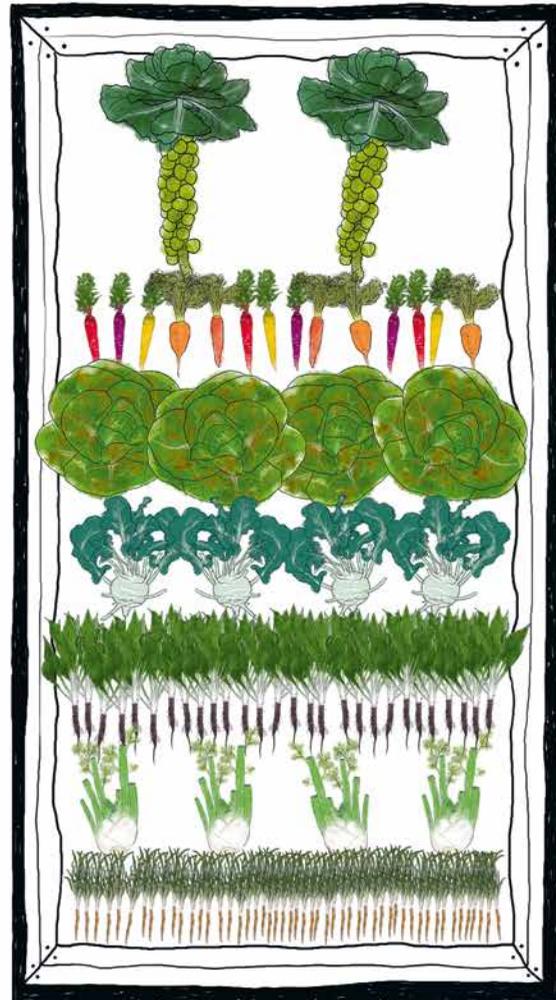
Rosenkohl ist ein Starkzehrer, alle anderen Gemüsearten sind Mittelzehrer – bis auf den Romanasalat. Der kommt als Schwachzehrer mit noch weniger Nährstoffen aus.

Berücksichtige bei der Vorbereitung auch die Wurzeltiefe der Pflanze. Denn während Salat und Fenchel mit wenig Erde für ihre Wurzeln zurecht kommen, wachsen Rosenkohl, Kohlrabi und Karotten schon tiefer in die Erde. Hafer- und Schwarzwurzeln strecken ihre Wurzeln dann richtig weit in den Boden aus – Schwarzwurzeln werden sogar bis zu 40 cm lang.

Ideal ist also ein zwei- bis dreijähriges Hochbeet, das du mit einer Mischung aus abgelegtem Kompost und torffreier Bio-Erde auffüllst. Mische in die Kohlreihen (Rosenkohl und Kohlrabi) etwas Algenkalk unter die Befüllung, um Kohlhernie vorzubeugen. Die Kompost-/Erdschicht sollte 30–40 cm tief sein, damit sich die Wurzeln bis zur Spitze im Erdboden befinden. Die lockere Befüllung im Hochbeet ist die ideale Voraussetzung für gerade, lange Wurzeln.

So sieht dein Hochbeet von April bis September aus

Schwarz- und Haferwurzeln haben eine sehr lange Entwicklungszeit und müssen daher schon im April gesät werden. Lege die länglichen Samen in 2 cm Tiefe mit einem Abstand von 3–4 cm in die Reihe. Etwas später werden Schwarzwurzeln auf 8–10, Haferwurzeln auf 6–8 cm vereinzelt. Die dichtere Saat macht insofern Sinn, als du so Lücken durch nicht gekeimte Samen vermeidest.



PFLANZABSTÄNDE:

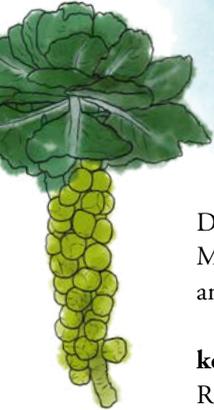
- Rosenkohl:** 1 Reihe, 50 cm breit, 2 Stück
- Karotten:** 1 Reihe, 20 cm breit, reihig dünn säen
- Romanasalat:** 1 Reihe, 30 cm breit, 4 Stück
- Kohlrabi:** 1 Reihe, 25 cm breit, 4 Stück
- Schwarzwurzeln:** 1 Reihe, 30 cm breit, alle 3–4 cm 1 Korn
- Fenchel:** 1 Reihe, 25 cm breit, 4 Stück
- Haferwurzeln:** 1 Reihe, 20 cm breit, alle 3–4 cm 1 Korn





Bewegungsfreiheit für deine Wurzeln

Forme vor dem Säen entlang der Saatreihe Dämme aus Erde. Bei einem weniger tiefgründigen Hochbeet, z.B. auf der Terrasse oder dem Balkon, bekommen die nach unten strebenden Wurzeln mehr Platz.



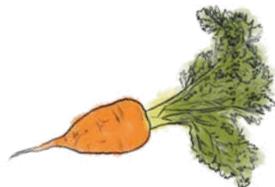
Die weiteren Wintergemüsepflanzen werden erst ab Mitte Juni gesetzt, nutze daher die freien Reihen für andere Gemüse.

Mitte Juni/Anfang Juli kommen 2 Stück **Rosenkohl**-Jungpflanzen im Abstand von 50 cm an den Rand des Hochbeetes. Gib in jedes Pflanzloch einen Löffel Bio-Langzeitdünger, da Rosenkohl ein Starkzehrer ist.

Säe daneben in einer 20 cm breiten Reihe die **Karotten**-Samen in etwa 1–1,5 cm Tiefe sehr fein aus. Da sie lange zum Keimen benötigen, kannst du einige Dillsamen zur Reihenmarkierung beifügen.

Kohlrabi braucht vom Anbau bis zur Ernte etwa 12 Wochen. Setze die Jungpflanzen daher etwas später – ab Anfang August. Setze Kohlrabi gleich tief wie im Topf. Die Verdickung zwischen den Blättern muss unbedingt über der Erde bleiben, denn daraus bildet sich der Fruchtkörper. Kohlrabi bildet Knollen, indem sich der Spross verdickt.

Auch **Fenchel** entwickelt sich rasch – zu früh gesetzter Fenchel verholzt, platzt auf oder schosst. Die 4 Stück Fenchel-Jungpflanzen kommen gleichzeitig mit Kohlrabi Anfang August in die freie Reihe zwischen Schwarz- und Haferwurzeln.



ACHTUNG!

Setze Fenchel nicht zu tief, sonst entstehen längliche, dünne Knollen. Jungpflanzen, die zu lange im Topf waren, schossen, d.h. sie gehen in die Blüte über, ohne Knollen zu bilden.

Erst Anfang September kommt der **Romanasalat** ins Hochbeet. Er legt mit 8 Wochen die schnellste Entwicklung hin. Setze ihn etwas höher ein, denn tiefliegende Blätter sind Angriffspunkte für Salatfäule.

Vergiss nicht, nach dem Säen und Setzen die Pflanzen gut einzugießen. Verwende dazu einen schwachen Brausestrahl, damit die Samen nicht weggespült werden bzw. du die Jungpflanzen mit dem Wasserstrahl nicht wieder ausgräbst.

Du willst die Jungpflanzen selbst vorziehen?

Baue Rosenkohl und Fenchel 4 Wochen vor dem Pflanztermin an, Kohlrabi und Romanasalat sind nach 3 Wochen pflanzfertig.

Lückenfüller für dein Eines-jeden-Vegetariers-Traum-Winterhochbeet

- Vor Rosenkohl: Erbsen, Salat, Spinat, Puffbohnen
- Vor Karotten und Fenchel: Erbsen, Salat, Kohlrabi, Asia-Salate, Mairüben, Radieschen, Rettich
- Vor Kohlrabi: Salat, Spinat, Radieschen, frühe Bohnen
- Vor Romanasalat: Aufgrund der frühen Aussaat sind viel Kulturen möglich, allerdings mit geringem Platzbedarf (z.B. Salate, Bohnen, Jungzwiebeln, Karotten),

Das gibt's von April bis September zu tun

Regelmäßig gießen: Gieße besonders in der Zeit des Anwachsens und in den Sommermonaten von Juli bis August regelmäßig. Alle Pflanzen des Vegetarier-Hochbeetes haben einen hohen Wasserbedarf, um ihre Blätter, Wurzeln und Fruchtkörper auszubilden.



Kohlrabi platzt bei Wassermangel auf, zudem wird die Knolle holzig. Rosenkohl stellt bei Wassermangel das Wachstum ein und bildet erst spät zu kleine Röschen.

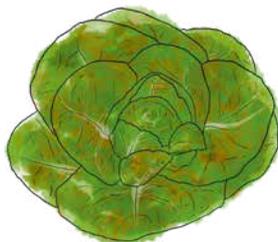
Wassermangel führt bei Fenchel zu braunen Rändern der einzelnen Blattstiele und zur vorzeitigen Blüte. Ausreichende Bewässerung während der Knollenbildung verbessert seine Qualität und Größe.

Düngen: Bis auf Rosenkohl sind die Pflanzen bei einer Vorbereitung des Hochbeets mit Kompost und Bio-Erde gut versorgt. Der Langzeitdünger stellt dem hungrigen Rosenkohl einige Wochen ausreichend Nahrung zur Verfügung, ab Sommermitte freut er sich über 1–3 weitere Düngergaben mit Brennnesseljauche oder einem flüssigen Bio-Dünger.

Schütze deine Pflanzen: Schwarzwurzeln und Haferwurzeln sind anfällig für Mehltau, besonders in feuchten Sommern mit vielen Niederschlägen. Vorbeugend hilft das Spritzen von Schachtelhalmbrühe. Diese stärkt die Wände der Blattzellen und verhindert das Eindringen der Pilzhypen.

Die Möhrenfliege und die zahlreichen Kohlschädlinge sperrst du durch ein feinmaschiges Insektennetz aus.

Auslichten: Karotten werden auf 3–5 cm Abstand vereinzelt.



So sieht dein Hochbeet von September bis in den Winter aus

Schwarz- und Haferwurzeln sind eng miteinander verwandt. Beides sind frostfeste Korbblütengewächse. Über der Erde bildet jede Pflanze eine Rosette mit langen lanzettenartigen Blättern. In der Erde wächst die dunkelbraune (Schwarzwurzel) bzw. schmutzigweiße (Haferwurzel) Wurzel. Erst nach dem Winter erscheinen die Blüten, die gelb bzw. violett sind.

Rosenkohl entwickelt über den Sommer einen langen, dicken Strunk, der in jeder Blattachsel ein Röschen trägt. Diese Röschen sind verkürzte Seitentriebe und sehen aus wie kleine Mini-Kohlköpfe. An der Spitze des Strunks ist die Terminalknospe, die aus einer lockeren Blattrosette besteht. Im Herbst kommt es zu einem Wachstumsschub der ganzen Pflanze, die in heißen Sommern eher stockt.

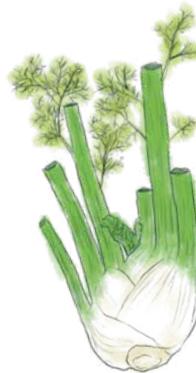
Die **Fenchelknolle** besteht aus fleischigen Verdickungen der Blattstiele – sie ist somit botanisch gesehen eine Zwiebel. Im Herbst legt sie bei ausreichender Bewässerung nochmal an Gewicht zu.

Kohlrabi sollte ab Anfang September bereits kleine Knollen gebildet haben, die bis Mitte Oktober stetig weiterwachsen. Aus der mit Wachs überzogenen Knolle, dem verdickten Spross, sprießen lang gestielte Blätter.

Romanasalat entwickelt sich bis Ende Oktober zu einer dichten Blattrosette. Die Blätter sind länglicher als bei Kopfsalat, die Außenblätter verfügen über kräftige Rippen.

Das gibt's ab Oktober zu tun und zu ernten

Gieße auch im Oktober abhängig von der Witterung regelmäßig, wenn auch weniger oft. Die Pflanzen legen jetzt noch einmal ordentlich an Größe und Gewicht zu. Wassermangel führt zum Verholzen bei Kohlrabi und Fenchel, zu harten Blättern bei Salat und allgemein zu schwachen, kleinen Pflanzen.



Ein Vlies schützt die Pflanzen vor Temperaturunterschieden zwischen Tag und Nacht, noch bessere Dienste leistet ein Frühbeet-Aufsatz, den du am Tag einfach öffnest und in der Nacht schließt.

Auch eine dicke Decke aus Laub oder Stroh, rund um die Pflanzen gepackt, hält dein Gemüse warm. Vor allem bei Fenchel und Karotten erhöhst du damit die Frostfestigkeit.

Fenchel ist bis $-4\text{ }^{\circ}\text{C}$ frostfest. Ernte ihn ab Anfang November bis Ende Dezember. Häufle ihn etwa 3 Wochen vor der geplanten Ernte an, wenn die Knollen schon voll entwickelt sind. So bleichen sie aus und werden besonders zart. Schneide Fenchel mit einem scharfen Messer vom Wurzelhals ab. Mit etwas Glück wachsen bis zum Frühling Mini-Fenchelknollen nach.



Noch fenchelgrün hinter den Ohren, aber extrem gesund

Das zarte Fenchelgrün an der Spitze der Knolle ist kleingeschnitten ein vitaminreiches Gewürz.

Kohlrabi kann mit Winterschutz so lange im Hochbeet bleiben, bis stärkere Fröste kommen. Winterkohlrabi neigt weniger zum Verholzen als Sommerkohlrabi. Schneide ihn mit einem scharfen Messer vom Strunk ab und entferne die großen Blätter.



Kleine Kraftblätter: mix them up!

Verwende die kleinen Blätter von der Kohlrabi-Spitze zum Kochen oder für einen Smoothie.

Karotten vertragen leichte Bodenfröste, bei Schutz mit einer dicken Laubschicht können sie bis $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ im Boden bleiben. Ernte die Karotten nach Bedarf den ganzen Winter. Der Boden darf dabei nicht gefroren sein, da die Wurzeln sonst abbrechen.

Dasselbe gilt für **Schwarz- und Haferwurzeln**, die außerordentlich frostfest sind. Wenn die Wurzeln etwa 1,5–2 cm Durchmesser haben, sind sie erntereif. Gehe dabei sehr vorsichtig vor, die Wurzeln brechen extrem leicht ab.

Romanasalat wird auch Bindsalat genannt, weil er durch das Binden einen zarteren Geschmack bekommt. Binde dazu 2–3 Wochen vor der Ernte die äußeren Blätter mit einem Faden zusammen. Die inneren Blätter bleichen aus. Im Frühbeet hält Romanasalat den ganzen Winter. Ernte ihn ab Mittag, da er zu diesem Zeitpunkt weniger Nitrat enthält. Die Salatblätter dürfen bei der Ernte nicht gefroren sein.

Rosenkohl ist absolut winterfest. Der Geschmack der Röschen wird nach Frosteinwirkung sogar besser und zarter. Die Röschen erntest du, indem du sie einfach vom Strunk abbrichst, von unten nach oben.





Keine Lust auf Abspülen:

WINTER-OFENGEMÜSE

Zutaten

1 Kohlrabi
 1 Fenchelknolle
 4-5 Karotten
 2-3 Schwarzwurzeln
 2-3 Haferwurzeln
 Salz, frische oder getrocknete Kräuter z.B. Thymian,
 Oregano oder Rosmarin
 Zitronensaft
 Bio-Olivenöl, am besten in einer Sprühflasche

Zubereitung

- Wasche und putze das Gemüse und schneide es in mundgerechte Stücke. Trage beim Schälen von Schwarz- und Haferwurzeln Einmalhandschuhe, da sie sehr stark färben.
- Lege es anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
- Würze das Gemüse mit Salz und Kräutern.
- Die Schwarz- und Haferwurzeln kannst du mit etwas Zitronensaft besprühen, dann werden sie nicht braun.
- Beträufle alles mit Olivenöl. Praktisch ist Öl in einer Sprühflasche, damit kannst du die Menge besser dosieren und das Gemüse wird nicht zu fett.
- Backe nun das Gemüse im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten. Es sollte noch knackig sein.

Dazu passt perfekt ein Joghurt-Kräuter-Dip.



Zum Anbeißen knusprig:

GEMÜSE IM BACKTEIG

Zutaten

1 kg gemischtes Gemüse z.B. Karotten, Schwarz- und Haferwurzeln, Kohlrabi, Fenchel, Rosenkohl

Für den Backteig

125 g glattes Mehl
 1 Eigelb
 1 paar Tropfen gutes Bio-Öl
 1/4 l Milch (alternativ Bier, Wein, Mineralwasser)
 etwas Salz
 1 Eiweiß, steifgeschlagen

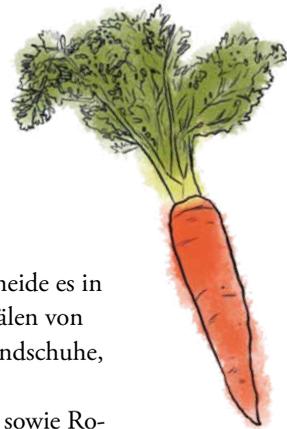
Öl zum Ausbacken

Zubereitung

- Putze und schäle das Gemüse und schneide es in mundgerechte Stücke. Trage beim Schälen von Schwarz- und Haferwurzeln Einmalhandschuhe, da sie sehr stark färben.
- Karotten, Schwarz- und Haferwurzeln sowie Rosenkohl musst du in Salzwasser ca. 4-8 Minuten kochen, bis sie bissfest sind.

Backteig:

- Vermische für den Backteig das Mehl mit dem Eigelb, dem Öl, der Milch und dem Salz.
- Hebe zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß unter.
- Tauche das Gemüse in den Backteig und frittire es direkt in heißem Öl.







Impressum

Dieses Booklet ist ein Auszug aus dem Buch „Das sensationelle Winterhochbeet. Ernten bis zum Abfrieren“ von Doris Kampas. Das Booklet ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt. Die Inhalte dürfen ohne Zustimmung des Löwenzahn Verlags nicht vervielfältigt, weitergegeben oder zum Download angeboten werden.

© 2021 by Löwenzahn in der Studienverlag Ges.m.b.H.,
Erlersstraße 10, A-6020 Innsbruck

Illustrationen, Umschlag- und Buchgestaltung sowie grafische Umsetzung: Ruth Veres, www.ruthveres.at
Fotos: Doris Kampas/bio-garten-Team: S. 5; Rita Newman: Rückseite; Daniel Zangerl: S. 4, S. 14

www.loewenzahn.at
Alle Rechte vorbehalten.

Den ganzen Winter lang unverfrorenes Gemüse aus dem Hochbeet ernten

Schluss mit Winterschlaf: Dein Hochbeet ist ab jetzt auch in der kalten Jahreszeit voll im Einsatz. Im Buch findest du alle Infos, damit das bestens klappt: zur richtigen Befüllung, zum idealen Pflanzzeitpunkt, zu den passenden Pflanzabständen und den besten Gemüsepartnerschaften. Damit sich deine Pflänzchen superwohl fühlen, erfährst du auch alles zum Thema Krankheiten, Frost und zu unbetenen Gästen. Mit 7 sensationellen Themenbeeten wird jeder graue Tag unglaublich gemüsig bunt. Na, dann: Pudelmütze auspacken und los geht's mit dem Wintergemüsegärtnern!



Doris Kampas liebt ihren Garten! Weil er Freude bringt. Und biologisches Obst, Gemüse und Kräuter in unglaublicher Vielfalt und bester Qualität. Denn: Wer selber anbaut, bestimmt, was er erntet. Die Agrarwissenschaftlerin ist nicht nur Hochbeet-Expertin, sondern gibt zahlreiche Workshops zum Thema Biogarten-Planung in ganz Österreich. Lebhaft wie ihre Wildhecken sind ihre Vorträge und ihre Bücher „Biogärten gestalten“ (2017), „Das unglaubliche Hochbeet“ (2019) und „Das sensationelle Winterhochbeet“ (2020).



Doris Kampas
Das sensationelle Winterhochbeet
Ernten bis zum Abfrieren
ISBN 978-3-7066-2674-3
17,95 €

