

## **Wertvolles Wintergemüse**

### **Die Gemüsevielfalt der kalten Jahreszeit nutzen**

Ein üppiger Herbst neigt sich dem Ende zu, noch einmal konnten wir aus dem Vollen schöpfen und das späte Sommergemüse genießen. Jetzt naht der Winter. Er wird eher als kulinarisch karge Zeit wahrgenommen. Doch er wird unterschätzt, bietet er uns doch eine unglaubliche Vielfalt an frischem Gemüse. Die Tomate als aktuelles Lieblingsgemüse der Österreicher\*innen bekommt starke Konkurrenz!

#### **Frische Vitamine auch in der kalten Jahreszeit ernten**

Es hat mehrere Vorteile, im Winter saisonal zu essen. Gemeint ist damit, das Gemüse zu nutzen, das in Österreich in der Kälte im Freiland oder leicht geschützt - aber ohne zusätzliche Beheizung - wachsen kann.

Wintergemüse liefert unserem Körper zahlreiche Inhaltsstoffe. Während Sommergemüse zu einem Großteil aus Wasser besteht, der Substanz, die wir im Sommer bei heißen Temperaturen besonders brauchen, ist bei Wintergemüse die Nährstoffdichte höher, weil es weniger Wasser enthält. Diese Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sind in der kalten Jahreszeit besonders wertvoll. Sie helfen uns, gesund zu bleiben. Man spricht von einer hohen Nährstoffdichte, gemessen an möglichst vielen wertgebenden Inhaltsstoffen pro 100 Gramm Menge des Lebensmittels.

#### **Knackiges Grün im Winter**

Frisches Wintergemüse tritt vermehrt in den Fokus von Gesundheitsförderung, Landwirtschaft und Handel. Damit sind nicht nur die bekannten Wurzelgemüse gemeint, die uns den ganzen Winter lang in einer hervorragenden Qualität zur Verfügung stehen. Sie sind durch den niedrigen Wassergehalt sehr gut lagerfähig. Die Rede ist tatsächlich von winterhartem Frischgemüse. Es ist eine optimale Ergänzung zum Wurzelgemüse, da es kalorienarm, aber doch reich an wertvollen Inhaltsstoffen ist. Vitamin C ist hier besonders erwähnenswert, ist es doch empfindlich gegenüber Licht, Luft und Wärme und geht beim Lagergemüse und beim Kochen schnell verloren.

## **Die große Kohlfamilie**

Die Gattung *Brassica* ist riesig und nicht alle ihre Vertreter werden gleich als „Kohl“ erkannt. Wirsing, Grünkohl oder Kohlsprossen sind noch recht eindeutig, doch auch Broccoli und Karfiol, Kraut, Rettiche wie Radieschen oder Kren und zahlreiche Salate sind Teil der Kreuzblütengewächse.

## **Heimische Asiasalate – frisch und würzig**

Asiasalate zählen ebenfalls zur Kohlfamilie und klingen im ersten Moment sehr exotisch. Ein Vertreter hat aber in Österreich schon lange Tradition: der Chinakohl oder auch Jägersalat genannt. Er ist ein enger Verwandter des Pak Choi, der durch asiatische Gerichte bekannt wurde und inzwischen auch in Österreich angebaut wird.

*Dipl. Ing. Wolfgang Palme* forscht und lehrt seit vielen Jahren zum Thema Wintergemüse an der Höheren Bundeslehr- und Forschungsanstalt für Gartenbau Schönbrunn. Zusätzlich hat er mit der City Farm Augarten einen ganzjährigen Erlebnisort für Kinder und Erwachsene in Wien gegründet. „Der Winter gilt als verlorene Jahreszeit im Anbau. Doch unsere Forschung hat gezeigt, dass viele Salate und Gemüsearten wesentlich frosthärter sind, als bisher angenommen. Wir können damit auf mehr Eigenanbau setzen und Transportwege aus den Importländern reduzieren. Gerade in Zeiten des Klimawandels ist das ein wichtiges Ziel in der Landwirtschaft.“ Auch für private Gemüsegärten, Terrassen und Balkone steigt die Nachfrage nach dem Anbau von Wintergemüse spürbar. „Noch frischer und regionaler geht es dann nicht mehr. So tun wir auch unserer Gesundheit etwas Gutes.“ freut sich Wolfgang Palme spürbar über diese Entwicklung.

Asiasalate sind winterhart bis zu – 11 °C. Sie sind eine kulinarische Bereicherung für den Winterspeiseplan, da sie besonders würzig schmecken. Grund dafür sind die enthaltenen Senfölglycoside. Sie sind auch in Rettichen oder Kohlarten enthalten und geben eine leichte bis markant scharfe Note. Diese sekundären Pflanzenstoffe unterstützen auch unsere Gesundheit, sie wirken gegen Bakterien und Pilze, regen die Verdauungssäfte an und wirken entzündungshemmend.

## **Mit diesen nährstoffreichen Sorten können Sie Ihren winterlichen Speiseplan erweitern**

### Kreuzblütler

- Asiasalate wie Chinakohl, Pak Choi, Tatsoi, Rucola
- Wirsing, Grünkohl, Kohlsprossen, Butterkohl, Palmkohl
- Rettiche wie Radieschen, schwarzer oder weißer Rettich, Kren
- Kresse, Kapuzinerkresse

### Zichorien, umgangssprachlich als Bittersalate bezeichnet

- Endivie
- Zuckerhut
- Chicorée
- Radicchio
- Catalogna (Blattzichorie)

### Fuchsschwanzgewächse

- Spinat
- Mangold

### Zwiebelgewächse

- Porree/Lauch
- Frühlingszwiebel
- Winterheckenzwiebel
- Schnittknoblauch

### Kräuter

- Petersilie

Vielfältiger im Angebot an Wintergemüsesorten sind die regionalen (Bio-) Gemüseboxen.

<https://www.umweltberatung.at/biokistl-anbieterinnen-aus-oesterreich>

<https://www.stadt-wien.at/gesundheit/ernaehrung/gemuesekiste.html>

Im Biolandbau dürfen übrigens beim Anbau unter Glas oder Folie die Kulturfelder im Winter höchstens frostfrei gehalten werden, es sei denn die Beheizung erfolgt durch erneuerbare Energie bzw. Abwärme.

## **Über den Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs (VEÖ):**

Der Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs (VEÖ) wurde 1991 gegründet. Er bietet eine Kontaktplattform am Sektor Ernährung für Fachleute, Organisationen, Unternehmen, aber auch der interessierten Öffentlichkeit. Wichtige Ziele des Verbands sind unter anderem die fachspezifische und berufsübergreifende Fortbildung und Weiterqualifizierung sowie eine umfassende Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung. Dadurch trägt der Verband auch maßgeblich zur Ernährungsaufklärung und somit Gesundheitsförderung der Bevölkerung bei.

### **Get Your Expert!**

Als besondere Leistung für Journalist\*innen vermittelt der VEÖ Expert\*innen zu verschiedensten Themenbereichen rund um die Ernährung.

### **Pressekontakt:**

Tina Ganser, MSc  
presse@veoe.org  
Tel.: +43-1-333 39 81

### **Quellen und weiterführende Informationen**

Marxer, S; Keutgen AJ, Der Gehalt wertgebender Inhaltsstoffe in Wintergemüse: Ergebnisse einer Masterarbeit, 2017

Wintamine

<http://www.ooe-gaertner.at/de/INFO/Wintamine>

Versorgungsbilanzen Gemüse Statistik Austria

[https://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/wirtschaft/land\\_und\\_forstwirtschaft/preise\\_bilanzen/versorgungsbilanzen/index.html](https://www.statistik.at/web_de/statistiken/wirtschaft/land_und_forstwirtschaft/preise_bilanzen/versorgungsbilanzen/index.html)

Speiseplan erweitern: Saisonkalender Österreich

<https://www.umweltberatung.at/saisonkalender-obst-und-gemuese>

Palme, W., Frisches Gemüse im Winter ernten, Löwenzahn Studienverlag, 2016

City Farm Augarten

<https://www.cityfarm.wien/>