



TIL GENRICH

SELBSTVERSORGUNG IM WINTER

365 Tage Unabhängigkeit:
ernten, sammeln, selber machen



INHALT

1.

**EINLEITUNG: 365 TAGE
SELBSTVERSORGUNG**

2.

**WAS BEDEUTET SELBSTVERSORGUNG
IM WINTER?**

Der phänologische Kalender

3.

**ICH BIN DANN MAL DRAUSSEN:
ERNTAUS WALD, WIESE UND
GARTEN**

Die sind hart im Nehmen: Anbau
von Winterkulturen im Gemüsebeet

Knollensellerie, Rote Bete, Karotte,
Topinambur, Petersilienwurzel,
Knollenziest, Pastinake,
Schwarzwurzel, Winterportulak,
Grünkohl, Wirsing, Wintersalat,
Chinakohl, Mangold, Rosenkohl,
Palmkohl, Lauch, Winterendivie,
Feldsalat, Spinat, Asia-Salate,
Kohlrabi, Radicchio, Haferwurzel,
Winterblumenkohl, Winterrettich,
Steckrübe, Weißkohl, Rotkohl,
Spitzkohl

Immer schön warm bleiben:
Frostschutzmethoden für dein
Gemüse

Fruchtig, frostig, frisch:
Obstkulturen für die Winterernte

Mispel, Apfel, Schlehe, Birne,
Eberesche, Sanddorn, Wildrose, Kaki,
Schwarzdorn, Mehlbeere, Elsbeere

Die Hartgesottenen in freier
Wildbahn: Wildkräuter sammeln

Superfood to go: Knospen von
Bäumen und Sträuchern

4.

**FRISCH AUF WIEDERVORLAGE:
ERNTAUS DEM LAGER**

Anbau von Nussfrüchten zur
Lagerung

Graues Nebelwetter? Nein danke:
Buntes Lagerobst

Apfel, Birne, Quitte, Physalis, Kiwi,
Zwetschge, Mispel

Gemüse aus dem Lagerkeller,
Beeteinschlag oder der Erdmiete

Knollensellerie, Rote Bete, Karotte,
Topinambur, Rübe, Petersilienwurzel,
Knollenziest, Pastinake,
Schwarzwurzel, Kartoffel, Kürbis,
Zucchini, Knoblauch, Zwiebel, Chili,
Süßkartoffel, Kopfkohl

5.

**ERNTESCHWEMME FESTHALTEN: DIE
EIGENE ERNTA HALTBAR MACHEN**

Der Klassiker: Obst und Gemüse
einkochen

Die moderne Art: Gemüse
fermentieren

And ... freeze: Ernte frisch
einfrieren

Trockengelegt: Beeren, Kräuter,
Gemüse und Samenkörner dörren

Extra oldschool: Konservieren in
Salz

Wie bei Oma, nur hip: Sauer
einlegen in Essig

6.

**SELBSTVERSORGUNG DELUXE:
HERSTELLUNG VON VEREDELTEN
LEBENSMITTELN**

Backen mit eigenem Sauerteig

Joghurt herstellen mit eigenen
Starterkulturen

Einmal Vergärung, bitte: Apfelessig
herstellen

Für Vitamine ohne Ende:
Oxymel ansetzen

7.

**KUSCHELIG GÄRTNERN:
ANBAU IM WOHNHAUS**

Grüner wird's nicht: Keimlinge,
Sprossen, Microgreens und
Microleaves anbauen

Zum Ernten in den Keller:
Anbau von Pilzkulturen

Aus alt mach neu: Regrowing

Wir mögen's dunkel: Mehrjährige
Kulturen antreiben

8.

**ZUSAMMENFASSUNG, RÜCKBLICK
UND FAZIT**

9.

**DER WINTER WIRD SO
FARBENPRÄCHTIG WIE DIESES BUCH:
DER ANHANG**

Einleitung: 365 TAGE SELBSTVERSORGUNG

Warum hält sich eigentlich der Glaubenssatz so hartnäckig, dass der Garten im Frühling erwacht, im Sommer boomt, im Herbst jede Menge Ernte hergibt und im Winter ruht? Wäre es nicht einfacher für die Selbstversorgung, sich stattdessen auf ein ganzjähriges Geben und Nehmen mit dem Garten zu fokussieren? Genau dazu soll dich dieses Buch motivieren: über veraltete Begrenzungen hinwegzuschauen und diese aufzubrechen.

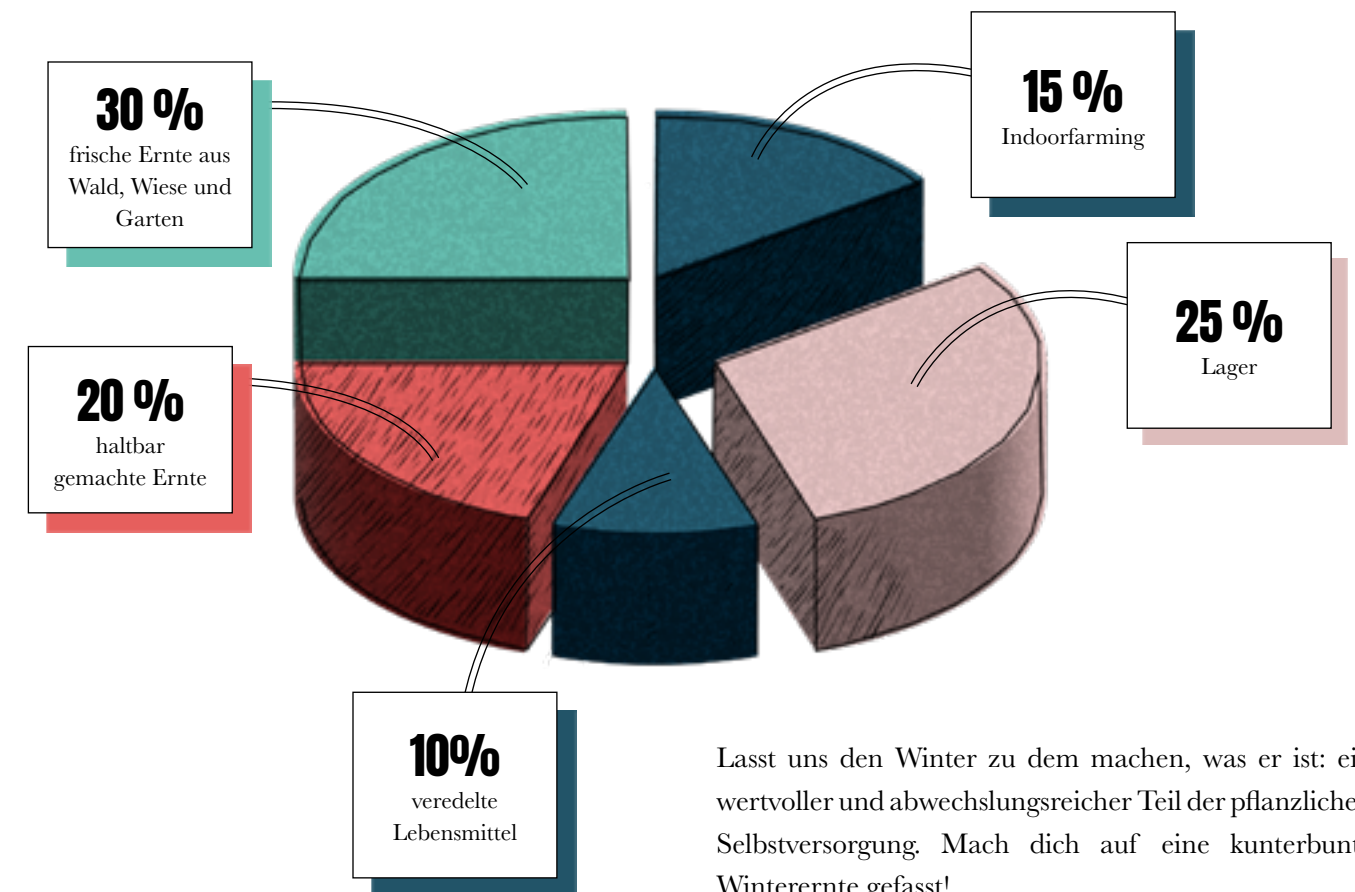
Gleichzeitig wird es natürlich immer Grenzen geben, was die vollständige Selbstversorgung betrifft – und zwar in jedem Monat. Im Naturgartensystem zu Hause ist es z. B. ohne maschinelle Unterstützung schwer, Getreide und Hülsenfrüchte zu gewinnen. Eine hundertprozentige Abdeckung mit allen Lebensmitteln ist so gut wie unmöglich (und auch nicht das Ziel). Aber: Die Ernährung zu großen Teilen aus dem eigenen Anbau abzudecken, Sommer wie Winter – das ist absolut machbar.

WINTERGEMÜSE FOR FUTURE

Sich in den Wintermonaten mit Gemüse, Kräutern und Pilzen selbst zu versorgen, macht nicht nur Freude, sondern ist auch ein Lösungsansatz für die vielfältigen Probleme, die importierte, nicht-saisonale Lebensmittel mit sich bringen. Wenn wir im Spätherbst oder Winter durch die Obst- und Gemüseabteilung im Supermarkt gehen, deutet dort jedenfalls nicht viel auf die vorherrschende Jahreszeit hin: Tomaten, Gurken oder Zucchini liegen gleich neben weitgereisten Früchten wie Ananas oder Mango. Ein Großteil dieser Lebensmittel, die im Winter bei uns erhältlich sind, wird importiert. Anbau, Transport und Verpackung verursachen einen enorm hohen (fossilen) Energieverbrauch.

So haben zum Beispiel frische Erdbeeren im Winter einen zehnmal höheren CO₂-Fußabdruck als regionale Erdbeeren im Frühjahr. Hingegen zählen Karotten, Kohlrabi und Weißkohl als regional verfügbare Saisonware laut einer Studie des Instituts für Energie- und Umweltforschung Heidelberg unter anderem zu den klimafreundlichsten.¹ All diese Pflanzen wachsen im Herbst und Winter gut und strotzen abgesehen davon nur so vor Vitaminen und Nährstoffen. Auch Rote Bete, Wirsing und Co. wachsen nicht umsonst in der kalten Jahreszeit. Die Vitamine, die sie liefern, sind immens wichtig, wenn die Temperaturen fallen und unser Immunsystem besonders gefordert ist.

Dieses Buch betrachtet im Detail die schwierigste Zeit der Selbstversorgung: den Winter. Was kann ich für diese Zeit haltbar machen, sei es durch Einlagern, Einkochen, Fermentieren, Einfrieren und Trocknen? Was kann ich im Winterhalbjahr für die frische Ernte im Garten selbst anbauen? Was kann ich in der kalten Jahreszeit im Wohnhaus schon vorbereiten, z. B. durch Ankeimen, Regrowing und Vortreiben? Was kann ich im Winter in der freien Natur an Knospen und Wildkräutern sammeln? Auf diese und viele weitere Fragen wirst du Antworten in Form von Anleitungen, Grafiken, Anbautipps und Hintergrundinfos bekommen. Um es konkreter zu machen, hier gleich einmal ein Überblick, aus wie vielen verschiedenen Bereichen sich die Selbstversorgung im Winter zusammensetzt:



Lasst uns den Winter zu dem machen, was er ist: ein wertvoller und abwechslungsreicher Teil der pflanzlichen Selbstversorgung. Mach dich auf eine kunterbunte Winterernte gefasst!

¹ www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf

WAS BEDEUTET SELBSTVERSORGUNG IM WINTER?

In den warmen Monaten fällt die Selbstversorgung aus dem eigenen Garten relativ leicht. Aber auch im Winter ist so unfassbar viel möglich – und zwar deutlich mehr als die Verwertung von gelagerten, schrumpeligen Karotten

und eingetrockneten Lageräpfeln. Um Lebensmittel aus eigenem Anbau und eigener Herstellung auch in der kalten Jahreszeit verfügbar zu machen, können wir (zum Beispiel) ...



- * aus einer vielfältigen Ernte von widerstandsfähigen Winterkulturen aus dem Gemüsebeet schöpfen. Wenn die Temperaturen fallen und die meisten Pflanzen nicht mehr wachsen, weil sie frieren und zu wenig Sonne abbekommen, dann ist die Zeit für gesunde Winterhelden wie Schwarzwurzel, Rosenkohl, Spinat, Mispeln und Sanddorn gekommen.
- * unsere Ernte vielfältig haltbar machen – durch Fermentieren, Einfrieren, Einkochen, Einsalzen, Trocknen sowie richtiges Lagern.
- * die Thermik in der Wohnung nutzen, um frische Indoor-Lebensmittel anzubauen, Microgreens am Fensterbrett und Pilze im Keller wachsen zu lassen.
- * in Form von selbst gemachtem Sauerteigbrot, Apfelessig und Joghurt veredelte Lebensmittel herstellen, die unsere Ernährung bereichern.
- * Früchte, Kräuter, Knospen und Pilze im Wald und in der Wiese sammeln und uns auf die Suche nach frischer Gundelrebe, Wilder Möhre und Nachtkerze machen.

Die Selbstversorgung im Winter untergliedert das Buch dementsprechend in die folgenden Themenkomplexe: frische Ernte aus Wald, Wiese und Garten, Haltbarmachen, Anbau im Wohnhaus, ‚Ernte‘ aus dem Lager und Veredelung von Lebensmitteln. Für jeden dieser Themenkomplexe findest du im Buch mehrere Methoden und wie du sie für dich nutzen kannst. Doch vor all dem steht erstmal die große Frage, was wir eigentlich unter dem Begriff Winter verstehen.

Wann ist überhaupt „Winter“?

Mit der Selbstversorgung im Winter orientieren wir Gärtner*innen uns an der Dauer der Vegetationsperiode. Der gärtnerische Winter ist für uns die Zeit außerhalb der Vegetationsperiode.

Versuchen wir das Ganze zu vereinfachen: Wenn man diesen schwer greifbaren Zeitraum der Vegetationsperiode per Definition betrachtet, handelt es sich um den siebenmonatigen Zeitraum von April bis Oktober. Die Anzahl dieser Tage wird auch als Vegetationszeit bezeichnet und liegt in unseren mittleren europäischen Breiten typischerweise bei ca. 200 Tagen pro Jahr.²

Dementsprechend fällt die Zeit der Vegetationsruhe mit insgesamt 5 Monaten auf den Zeitraum von November bis März. Damit haben wir quasi die Unterteilung in ein Sommer- und Winterhalbjahr, und einen sich wiederholenden Vegetationszyklus. Wer allerdings schon einmal mit offenen Augen durch die Natur gegangen ist, weiß, dass die Pflanzen weder am 1. April auf

Knopfdruck anfangen zu wachsen noch in der Nacht vom 31. Oktober auf den 1. November absterben oder in die Winterruhe gehen. Diese fest definierten Angaben dienen als grobe Richtlinie und unterliegen jährlichen und regionalen Schwankungen. Nichtsdestotrotz hilft uns Gärtner*innen diese Definition der Vegetationsperiode wie keine andere dabei, mit den Rhythmen der Natur zu leben und die Selbstversorgung im Winterhalbjahr zu planen.



² www.gerics.de/products_and_publications/publications/detail/063213/index.php.de

Ich bin dann mal draußen:

ERNTE AUS WALD, WIESE UND GARTEN

In diesem Kapitel erhältst du einen Überblick, welches (frische) Obst und Gemüse im Winter bei dir auf den Speiseplan wandern kann, wie du es anbaust, wann du es aussäen musst und natürlich: wann der perfekte Erntezeitpunkt ist. Außerdem erfährst du, worauf du beim winterlichen Spaziergang durch Wald und Wiesen achten musst, um die besten essbaren Wildkräuter für deinen nächsten Wintersalat zu ergattern.



Sanddorn als Snack beim Winterspaziergang? Yes, please!

DIE SIND HART IM NEHMEN: ANBAU VON WINTERKULTUREN IM GEMÜSEBEET

Auch außerhalb der klassischen „Gartenzeit“ lässt sich jede Menge frisches Gemüse anbauen. Oder besser gesagt ernten, denn der Name täuscht: Das Wintergemüse hat seinen Namen nicht etwa deswegen, weil es in der Kälte unbeirrt weiterwächst. Vielmehr ist es in der Lage, die kalten Wintertemperaturen gutmütig zu dulden und auf dem Beet auszuharren. Der Anbau von Wintergemüse lebt also von der Vorbereitung über die Sommermonate. Denn: Wie du bereits in der Einleitung gelesen hast, herrscht im Winterzeitraum Vegetationsruhe. Das bedeutet, es findet kein oder nur geringes Pflanzenwachstum statt – ausgenommen es gibt längere, milde Witterungsabschnitte.

Geeignete Winterkulturen für die Selbstversorgung: Mangold, Asia-Salate, Pastinake und Co.

Die Pflanzen für die Winterernte sind allesamt regelrechte Überdauerungskünstler und haben verschiedene Strategien entwickelt, um über den Winter zu kommen. Viele der Pflanzen würden im Folgejahr in die Blüte gehen und haben ihre gesamte Energie in der Knolle, der Wurzel, dem Spross oder der Endknospe gespeichert. Dementsprechend sind diese Pflanzenteile besonders wertvoll für unsere Ernährung.

Folgende Kulturen eignen sich für den Anbau zur Winterernte:

Winterportulak, Grünkohl, Wirsing, Wintersalat, Chinakohl, Mangold, Rosenkohl, Palmkohl, Lauch, Knollenziest, Petersilienwurzel, Winterendivie, Feldsalat, Spinat, Asia-Salate, Schwarzwurzel, Topinambur, Knollensellerie, Rote Bete, Kohlrabi, Pastinake, Radicchio, Haferwurzel, Winterblumenkohl, Winterrettich, Steckrübe, Karotte, Weißkohl, Rotkohl, Spitzkohl

Für jede diese Kulturen findest du in einem eigenen Pflanzenportrait die wichtigsten Punkte zum Winteranbau, einige botanische Details sowie Tipps zusammengestellt.

FELDSALAT (VALERIANELLA LOCUSTA)	Pflanzenfamilie:	Geißblattgewächse
	Kulturdauer bis zur Ernte:	ca. 2 Monate
	Standort und Boden:	hoher Lichtbedarf, niedriger Nährstoffbedarf, Schwachzehrer
	Nährwerte und Inhaltsstoffe:	Vitamin C, Provitamin A (Beta-Carotin), Eisen, Folsäure, Kalium
	Geeignete Sorten:	„Elan“, „Vit“
	Anbautipp für Winterprofis:	keimt bei kalten Temperaturen von 5–10 °C zuverlässig
	Frosthärte und Winterschutz:	sehr gute Winterhärte, umso besser, je kleiner die Pflanzen noch sind; bei starken Frösten mit Vlies abdecken
	Erntefenster:	September–Mai
	Lagerfähigkeit:	nur im Kühlschrank für 5–7 Tage

FRUCHTIG, FROSTIG, FRISCH: OBSTKULTUREN FÜR DIE WINTERERNTE

Du hast im Winter Lust auf Obst, und zwar nicht die konservierten, getrockneten oder eingefrorenen Varianten? Kein Problem: Es gibt genug Früchte und Beeren, die du frisch pflücken kannst.

Dafür eignen sich solche Obstarten, die frostige Temperaturen tolerieren und diese sogar für Geschmacksentwicklung und bessere Bekömmlichkeit benötigen. All diese Obstkulturen kannst du problemlos in deinem eigenen Garten anbauen.

Geeignete Obstkulturen für die Winterernte: Mit Sanddorn, Schlehe und Elsbeere bereit für frostige Zeiten

Manche der klassischen Obstarten und deren ganz spezielle Sorten vertragen leichten Frost, darunter zählen beispielsweise Winteräpfel und -birnen. Sorten wie der Zitronenapfel entwickeln sogar nach Frosteinwirkung ein besonders gutes, süß-saftiges Aroma.

Andere Obstarten benötigen sogar Minusgrade, um überhaupt zur Genussreife zu gelangen. Dazu gehören viele Wildobstarten wie beispielsweise Schlehe, Mispel, Persimone, Eberesche, Sanddorn, Wildrose (Hagebutte), Berberitze, Ölweide, Mehlbeere und Elsbeere. Diese Arten sind sehr robust und können sowohl im Herbst als auch im Winter geerntet werden. Bei der Ernte im Herbst schmecken die Früchte der Wildobstarten eher sauer bis herb. Das liegt an der Gerbsäure, die in Form von Tanninen vorliegt und ein adstringierendes, pelziges Gefühl im Mund hervorruft. Mit zunehmender Jahreszeit und den ersten kalten Temperaturen werden die Früchte immer süßer, denn dann wird die Gerbsäure in den Früchten abgebaut.



Der Anbau dieser Obstarten gelingt ganz einfach in einer Wildobsthecke oder als Unterpflanzung von Obsthochstämmen. Die Pflanzen können allesamt als Sträucher gezogen werden. Sie sind extrem anspruchslos und geben sich auch mit einem halbschattigen Standort zufrieden. Das liegt daran, dass es sich um Pflanzen aus den heimischen Wäldern und Waldrändern handelt, wo genau diese Bedingungen vorherrschen.



Selbstversorgung deluxe: HERSTELLUNG VON VEREDELTEN LEBENSMITTELN



Vom hausgemachten Joghurt bis zum eigenen Apfelessig: Lebensmittel zu veredeln, ist gar nicht schwer.

Das Herstellen von veredelten Lebensmitteln ist ein fundamentaler Bestandteil der Selbstversorgung. Dabei geht es um die Weiterverarbeitung von Grundnahrungsmitteln, in diesem Fall jedoch nicht im industriellen, sondern im gesundheitlich wertsteigernden Sinn. So entsteht beispielsweise aus (Pflanzen-)Milch eigener Joghurt, aus Äpfeln selbst hergestellter Apfelessig und aus Getreide selbstgebackenes Brot.

Durch diese Schritte der Veredelung kannst du nicht nur deinen Selbstversorgungsgrad erhöhen, sondern zugleich jede Menge Geld sparen. Denn gerade dieser letzte Arbeitsschritt der Veredelung wird im Handel sehr teuer von Endverbraucher*innen gezahlt.

Bei einem Vollkornbrot aus Sauerteig beispielsweise verfünffacht sich der Preis vom Korn bzw. Mehl bis zum fertigen Brot. Wenn wir ein Sauerteigbrot in der eigenen Küche herstellen – also das Getreide zu Mehl mahlen und mit einer Sauerteigstarterkultur veredeln – benötigen wir nichts weiter außer das Mehl, Wasser, Gewürze und etwas Zeit. Dafür erhalten wir ein unglaublich gesundes, veredeltes Grundnahrungsmittel aus eigener Herstellung.

In diesem Kapitel findest du (unter anderem) praktische Anleitungen, wie du eigenen Joghurt herstellst, Oxymel ansetzt und das beste Sauerteigbrot bäckst.

Kuschelig gärtnern: **ANBAU IM WOHNHAUS**



Mit Microgreens holst du dir die geballte Ladung Vitamine direkt aufs Fensterbrett.

Winter heißt Dauerfrost und hohe Schneedecken? Dass das lange nicht mehr der Fall ist, wissen wir wohl alle – was aber wiederum auch nicht heißt, dass die Bedingungen im Freien in dieser Zeit wachstumsförderlich sind. Was da Abhilfe schafft? Frischer Indoor-Gemüseanbau! Das geht unabhängig davon, ob du in einem großen Einfamilienhaus, auf einem Bauernhof, im Tiny House oder einer kleinen Wohnung wohnst. Die vorgestellten Anbauprinzipien nehmen kaum Platz ein und sind auch auf engstem Raum möglich.

Es gibt jedenfalls eine Menge essbare Winter-Highlights, die auch im Haus wachsen, von knackig frischen Microgreens und Sprossen über Pilze bis hin zu Regrowing von Salat und Antreiben von Chicorée und Vulkanspargel. All das kann witterungsunabhängig jederzeit angebaut werden und liefert erntefrisches Gemüse mitten im Winter. Und: Du musst auch nicht nach draußen gehen, wenn es richtig kalt ist und mal wieder in Strömen regnet.

ZUM ERNTEN IN DEN KELLER: ANBAU VON PILZKULTUREN

Ob im Keller, Innenhof, auf deinem Balkon oder in deiner Küche – Pilze wachsen nicht nur im Wald, sondern auch bei dir zu Hause. Sie sind pflegeleicht, platzsparend und: Sie sprießen praktisch überall, solange die Temperatur stimmt. Dafür braucht es nicht viel außer das entsprechende Pilzmycel und ein geeignetes Kultursubstrat oder Substratersatz wie Stroh oder Kaffeesatz. In diesem Kapitel erfährst du also alles über Pilze: die besten Standorte, die Beimpfung, geeignete Kulturen im Porträt und die Ernte. Für den Indoor-Anbau bieten sich dabei besonders Arten an: Shiitake, Kräuterseitling, weißer und brauner Champignon, Austernpilz, Limonenpilz, Toskanapilz und Hericium.

Bedingungen für den Anbau im Haus

Auch wenn die Kulturen je nach Pilzart unterschiedlich schnell heranwachsen und unterschiedliche Bedingungen brauchen, lassen sich doch ein paar grundsätzliche Gemeinsamkeiten festhalten: Pilze mögen eine hohe Luftfeuchtigkeit, deswegen müssen die meisten Kulturen mit einer Folienhaube abgedeckt werden. Zudem solltest du regelmäßig kontrollieren, dass das Substrat nicht zu trocken ist, weil sonst auch das Pilzmycel eintrocknet und in der Entwicklung gestoppt wird.

Nachbaufähige Pilzkulturen können als Mycel vorbestellt werden, bei denen sich das Pilzmycel bei dir zu Hause nur noch im Anzuchtsubstrat ausbreiten muss. Bei den meisten Pilzen klappt das sogar am besten an einem kühlen, dunklen Standort, der sich in fast jedem Keller finden lässt. Für die Pilzanzucht eignen sich also Kellerräume und andere kühle Abstell- oder Lagerräume sehr gut.



Bis zur ersten möglichen Pilzernte dauert es oft nur ein paar Wochen.

Ernte und Nachhaltigkeit

Bereits nach ca. 3–6 Wochen ist aus dem Mycel die erste Welle erntefähiger Pilze herangewachsen. Diese können direkt nach der Ernte verarbeitet und verzehrt werden – frischer und regionaler geht nicht. Bei der Ernte deiner Pilze solltest du darauf achten, dass die Fruchtkörper vorsichtig aus der Erde herausgedreht werden oder direkt unter der Erde abgeschnitten werden. Stielreste abgeernteter Pilze würden zu Schimmelbildung auf dem Substrat führen und müssen entfernt werden.

Sind die Pilze der ersten Welle einmal abgeerntet, braucht die Pilzkultur etwas Pause, um eine neue Welle frischer Pilze zu bilden. Denn das unterirdisch wachsende Mycel lebt auch nach der ersten Ernte weiter und bildet neue Fruchtkörper aus. So kannst du über mehrere Monate hinweg immer wieder frische Pilze ernten.

WIR MÖGEN'S DUNKEL: MEHRJÄHRIGE KULTUREN ANTREIBEN

Pflanzen können nicht im Dunkeln wachsen? Stimmt ... nur zum Teil! Es gibt eine Anbaumethode, die absichtlich unter dem Ausschluss von Licht stattfindet: das Antreiben (auch bekannt als Treiberei oder Vortreiben). Ziel dieser Methode ist es, eine verfrühte, gebleichte Ernte von Blättern und Blattstielen zu erzielen.

Ganz ähnlich wie beim Regrowing geschieht das Antreiben mit Wurzelresten, allerdings werden hier nicht die Abfälle von der Haupternte verwertet, sondern die mehrjährigen Pflanzen werden extra auf das Antreiben vorbereitet. Das Ergebnis sind kräftige, sehr vitale und zart schmeckende Triebe verschiedener Treibkulturen wie Chicorée und Löwenzahn. Das Geheimnis: Durch das Wachstum im Dunkeln entwickeln die Pflanzen besondere Eigenschaften hinsichtlich Farbe und Geschmack. Aber das Beste am Antreiben ist, dass die frisch gebleichten Blätter dann reif sind, wenn es kaum noch andere Blattgemüse mehr zu ernten gibt.

Welche Kulturen eignen sich fürs Antreiben im Haus?

Für das Antreiben eignen sich Pflanzen besonders gut, die eine dicke Speicherwurzel ausbilden. Darin sind jede Menge Reservestoffe gespeichert, aus denen die Pflanze neu austreibt. Der Grund liegt in der Physiologie der Pflanzen: Sie sind allesamt mehrjährig und akkumulieren im ersten Standjahr in der Wurzel ihre gesamten Energiereserven, um daraus im Folgejahr erneut auszutreiben und zu blühen.

Ein weiteres Kriterium sind die verwendbaren Pflanzenteile: Das Antreiben macht bei jenen Kulturen Sinn, von denen wir die Blätter und Blattstiele verzehren können – denn diese Pflanzenteile treiben als erstes aus der Wurzel aus.



Besonders geeignet für die Treiberei sind Chicorée, Vulkanspargel, Mangold, Nachtkerze, Rhabarber und Löwenzahn. Sie erfüllen allesamt die oben genannten Kriterien und ermöglichen einen problemlosen Anbau als Treibkultur. Interessanterweise lassen sich all diese Arten auch im Freiland anbauen, sind dann aber aufgrund des herben, zum Teil bitteren Geschmacks weniger interessant.

Zeitlicher Ablauf für die Treiberei

Die Vorbereitung für das Antreiben beginnt meist schon in der Vorsaison. Damit du im Winter die Speicherwurzeln ernten kannst, muss sich in der vorhergehenden Vegetationsperiode eine kräftige Pflanze entwickeln, die viel Energie sammeln und einlagern kann.

Ab dem Spätherbst werden die Wurzeln für die Treiberei geerntet. Achtung: Lass die rübenartigen Wurzeln nach der Ernte noch eine Zeit lang auf dem Beet liegen, damit sich die Nähr- und Inhaltsstoffe aus den Blättern in die Wurzeln zurückziehen können. Leichter Frost vor oder während der Ernte ist kein Problem und kann die Treibkraft sogar erhöhen.

Bedingungen zum Antreiben

Nun kannst du die Wurzeln an einem kühlen Ort (2–5 °C) zwischenlagern, oder direkt für die Treiberei vorbereiten. Schichte die Wurzeln dafür dicht an dicht in ein Gefäß und befülle die Zwischenräume bis zum Wurzelkopf mit einem Gemisch aus Sand und Erde. Am Ende sollte nur noch der Blattansatz oberhalb der Wurzel zu sehen sein. Du kannst dafür Eimer, Pflanzwannen oder andere Gefäße verwenden, die ausreichend tief sind. Wichtig ist, dass sich keine Staunässe bilden kann, welche die Wurzeln zum Faulen bringt.

Stelle deine Treibkulturen an einen mäßig warmen Ort mit möglichst konstanten Temperaturen (12–19 °C). Ein Keller- oder Lagerraum eignet sich dafür besonders gut, solange die Temperaturen nicht zu stark schwanken. Dabei ist es wichtig, dass die Pflanzen absolut dunkel stehen. Damit verhinderst du, dass sich zu viel vom Pflanzenfarbstoff Chlorophyll und dem bitter schmeckenden Lactucopikrin bildet. Ist der Raum nicht vollends dunkel, decke die Wurzeln mit einer Folie, einem zweiten Gefäß oder einer Plane ab.

Je nach Temperaturen und Lagerzeit treiben die Wurzeln nach ca. 3–4 Wochen neue Triebspitzen aus. Schau regelmäßig nach, wie weit die Kulturen bereits ausgetrieben sind. So kannst du gegensteuern, wenn der Standort nicht passt. Ist es zu warm, bilden sich sehr lange, offene Triebe anstelle der kompakten, geschlossenen Triebe. Ist es zu hell, werden die Blätter grünlicher und wesentlich bitterer. Gegebenenfalls benötigen sie ab und zu etwas Wasser, damit das Substrat nicht gänzlich austrocknet.

Die Ernte sollte erfolgen, solange die Sprosse oder treibenden Blätter fest und kompakt ist bzw. sind – und spätestens dann, wenn die Blätter sich zu öffnen beginnen. Du kannst die Triebspitze direkt abschneiden oder abbrechen, manchmal bilden sich an den Seiten noch einmal kleinere Triebe nach. Bei Arten, die keinen festen Kopf bilden, wie beispielsweise Löwenzahn oder Nachtkerze, kannst du regelmäßig frische, gebleichte Blätter aus der Mitte des Herzes herauszupfen.



FRISCHE LEBENSMITTEL – AUCH, WENN'S KÄLTER WIRD: HALLO, WINTER-SELBSTVERSORGUNG!

Bye-bye Sommer, das war's dann mit frischer Ernte ... oder? Im Gegenteil! Wenn die vermeintliche Vegetationsruhe beginnt, legt das Wintergemüse erst so richtig los. Und sollte dir der Sinn gerade nicht nach Roter Bete, Grünkohl oder Mangold stehen, holst du dir deine frischen Lebensmittel eben aus dem Microgreens-Glas auf dem Fensterbrett, aus der Mini-Pilzfarm im Keller oder einfach direkt von Bäumen und Sträuchern, an denen du beim Spaziergang vorbeikommst: Stichwort Knospen snacken. Das kalte Wetter motiviert dich nicht zum Rausgehen? Auch kein Problem: Dann machst du einfach drinnen im Warmen weiter. Zum Beispiel mit selbstgebackenem Sauerteigbrot, eigenhändig angesetztem (pflanzenbasiertem) Joghurt oder blubbernden Fermenten. Also los: Hol dir Farbe auf den Teller und Vielfalt in deinen Winter!

Fotos: Fabian Weiss

Gestaltung: Marie Oniamba

Die Hardcover-Buchhandelsausgabe kannst du schon jetzt unter der ISBN 978-3-7066-2992-8 vorbestellen.