

MELANIE ÖHLENBACH

# COOLE ERNTE

— Balkongärtnern  
im Winter



MELANIE ÖHLENBACH

# COOLE ERNTEN

— Balkongärtnern  
im Winter

KOSMOS



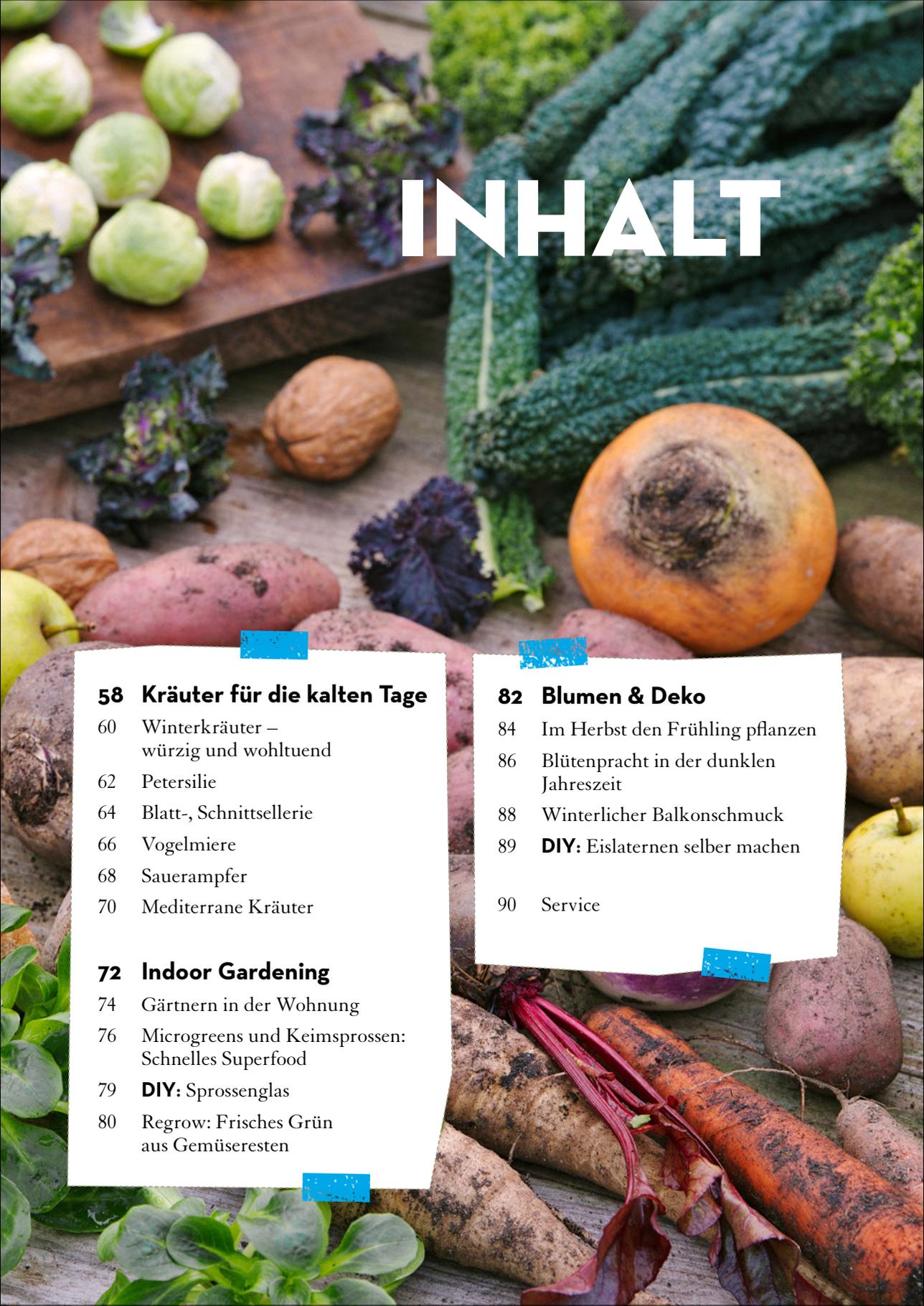
#### **4 Praxis Winterbalkon**

- 6 Willkommen zur zweiten Ernte!
- 10 Gut gerüstet für den Winter
- 11 **DIY:** Frühbeetkasten selber bauen
- 14 Ab in die Kiste!
- 15 **DIY:** Pflanzen selber vorziehen
- 18 Von der Pflege bis zur Ernte

#### **22 Wintergemüse**

- 24 Winterkombinationen für Kisten und Kästen
- 28 Feldsalat
- 30 Asia-Salate
- 32 Winterpostelein, Winterportulak
- 34 Winterkresse, Barbarakraut
- 36 Wintersalate
- 38 Hirschhornwegerich
- 40 Spinat
- 42 Mangold
- 44 Möhre, Karotte
- 46 Mai- und Herbstrübe
- 48 Radieschen
- 50 Grünkohl
- 52 Lauch- und Winterheckenzwiebel
- 54 Dicke Bohne
- 56 Erbsen

# INHALT



## 58 Kräuter für die kalten Tage

- 60 Winterkräuter – würzig und wohltuend
- 62 Petersilie
- 64 Blatt-, Schnittsellerie
- 66 Vogelmiere
- 68 Sauerampfer
- 70 Mediterrane Kräuter

## 72 Indoor Gardening

- 74 Gärtnern in der Wohnung
- 76 Microgreens und Keimspussen: Schnelles Superfood
- 79 **DIY:** Sprossenglas
- 80 Regrow: Frisches Grün aus Gemüseresten

## 82 Blumen & Deko

- 84 Im Herbst den Frühling pflanzen
- 86 Blütenpracht in der dunklen Jahreszeit
- 88 Winterlicher Balkonschmuck
- 89 **DIY:** Eislaternen selber machen
- 90 Service



V. Brunen

# PRAXIS WINTER- BALKON



# Willkommen zur zweiten Ernte!

---

Auf dem Balkon Gemüse statt Blumen anzubauen, ist eher ungewöhnlich – und dann auch noch im Herbst und Winter? Tatsächlich gedeiht überraschend viel in Kisten und Kübeln, gerade in der Stadt.



1

**D**ie Sommerblumen sind verblüht, die letzten reifen Tomaten geerntet. Die Abende sind eher frisch als lau: Wenn der Sommer sich verabschiedet, folgen ihm viele Balkone in den Winterschlaf. In meiner Nachbarschaft beobachte ich Jahr für Jahr, wie Kübel und Blumenkästen nach und nach verwaisen. Ist ein Balkongarten nur eine Liebe für eine Saison? Ich finde: Nein. Gerade im Herbst und Winter können wir uns mit leckerem Gemüse und Kräutern aus eigenem Anbau versorgen – saisonal und frisch!

## MANCHE MÖGEN'S KÜHL

Feldsalat und Grünkohl macht Kälte nichts aus. Sie gehören nicht ohne Grund zu den traditionellen Wintergemüsen. Winterpostelein – manche kennen ihn auch als Winterportulak – und Winterkresse tragen ihre Saison sogar im Namen. Viele Balkongarten-Klassiker kommen ebenfalls gut mit den Bedingungen in der zweiten Jahreshälfte zu-

recht, auch wenn sie tendenziell durch die kürzer werdenden Tage langsamer wachsen. Radieschen, Salate und Spinat beispielsweise leiden im Herbst weniger unter Trockenstress und gehen nicht so schnell in Blüte. Rauke und Asia-Salate schmecken jetzt zart und mild, Möhren und Kohlrabi sogar süßlich. Allein bei den Kräutern müssen wir Abstriche machen: Sie entwickeln durch das abnehmende Sonnenlicht weniger Aroma.

## GEMÜSE AUF KURZEM WEG

Sicherlich, selbst ein großer Balkongarten reicht nicht für eine komplette Selbstversorgung. Doch jeder Salat, den wir auf dem Balkon ernten, muss nicht in einem beheizten Gewächshaus gezogen, transportiert und gelagert werden. Das spart Energie und CO<sub>2</sub>. Zudem haben wir mit selbst angebauten Arten die Chance, unseren Teller mit ungewöhnlichen und aromatischen Lebensmitteln zu füllen, die es selten zu kaufen gibt: Winterkresse,



2



1. Auf einem geschützten Balkon kannst du das ganze Jahr hindurch ernten. Viele Kräuter und Gemüse gedeihen in Kisten, Balkonkästen und Töpfen.
2. Herbst und Winter sind ideal für grüne Blattgemüse wie Salat. Ihnen bekommen gemäßigte Temperaturen besser als sommerliche Hitze.

## FROSTHÄRTE VON GEMÜSE UND KRÄUTERN

WINTERTEMPERATUREN	PFLANZENART
Leichter Frost: 0 bis -5 °C	Blattzichorien, Dicke Bohne, Endivien, Herbstrüben, Kohlrabi, Radieschen, Rote Bete (Blatt), Rucola, Salate
Mäßiger Frost: bis -10 °C	Asia-Salate, Erbsensprosse, Gartenkresse, Mangold, Möhre, Rosmarin, Salat, Salbei, Spinat, Wilde Rauke
Starker Frost: bis -15 °C	Barbarakraut, Feldsalat, Grünkohl, Hirschhornwegerich, Lauchzwiebel, Oregano, Petersilie, Sauerampfer, Schnittlauch, Schnittsellerie, Thymian, Vogelmiere, Winterpostelein



Im Winter zu gärtnern heißt nicht, dass wir in dieser Zeit säen oder pflanzen. Gemüse und Kräuter sollten ab Sommer, spätestens im Herbst in den Balkongarten einziehen, damit sie genug Zeit, Licht und Wärme zum Wachsen haben. Mehr dazu ab Seite 14.

**1**

Hirschhornwegerich, Sedanina und Vogelmiere habe ich noch nie im Handel entdeckt. Freu dich also auf neue geschmackliche Erlebnisse, die Herbst und Winter zu bieten haben!

### **DER RICHTIGE STANDORT**

Du hast erst im Laufe des Sommers das Balkongärtnern für dich entdeckt oder kannst – so wie ich – einfach nicht genug davon bekommen? Großartig, dann braucht es jetzt nur noch die richtigen Voraussetzungen für einen Herbst- und Winterbalkon.

#### **Urbanes Mikroklima**

In der kalten Jahreszeit auf einem Stadtbalkon Gemüse und Kräuter zu ziehen, hat einige Vorteile. Tendenziell ist es in der Stadt immer ein paar Grad wärmer als auf dem Land. Das liegt unter anderem daran, dass wir mit Verkehr, Industrieanlagen und unsere Wohnhäuser die Luft aufheizen. Auf unserem Balkon sorgen bauliche Besonderheiten für ein Mikroklima, das den grünen Mitbewohnern bestenfalls entgegenkommt. Bevor du loslegst, ist es klug, sich damit genauer befassen. Mein Balkon beispielsweise ist zu drei Seiten von Mauern umgeben und hat ein Kunststoffdach. Dies schützt die Pflan-

zen vor heftigem Regen und Stürmen, die in einer norddeutschen Großstadt im Herbst und Winter durchaus mal vorkommen. Zudem sammelt sich auf dem Balkon Wärme – wie in einem Gewächshaus. Wie sieht es auf deinem Balkon aus? Hat er ein Dach und schützende Vorsprünge oder gärtnerst du unter freiem Himmel? Ab Seite 10 erfährst du, wie du deinen Balkon mit einfachen Mitteln für den Winteranbau anpassen kannst.

#### **Sonne, Sonne und nochmals Sonne**

Mein geschützter Balkon hat aber nicht nur Vorteile. Eine Mauer etwa wirft Schatten und schränkt das Angebot an Licht ein. Im Sommer sind einige Pflanzen dafür dankbar. Doch im Winter steht die Sonne tief und lässt sich nur wenige Stunden blicken, da der Balkon nach Westen ausgerichtet ist. Ich muss also ganz genau darauf achten, wo ich Kisten und Kübel platziere: Gerade in der dunklen Jahreszeit brauchen Kräuter und Gemüse jeden Sonnenstrahl, damit sie wachsen und wenig Nitrat einlagern.

Nitrat ist eine natürliche Verbindung aus Stickstoff und Sauerstoff. Pflanzen wandeln es mithilfe von Sonnenlicht zu Proteinen um, die sie für ihre Zellen

1. Fast wie im Gewächshaus: Mein überdachter Balkon bietet ein geschütztes Mikroklima.
2. Frost macht Wintergemüse nichts aus – wenn es danach langsam auftauen darf.

## WARMER WINTER

Unsere Winter werden kürzer und milder. Mit einem Temperaturdurchschnitt von 1,8°C war der Winter 2020/2021 in Deutschland der zehnte warme Winter in Folge, so der deutsche Wetterdienst. Auch in den meisten übrigen europäischen Ländern fiel der Winter in diesem Zeitraum extrem mild aus. Damit setzt sich eine bemerkenswerte Reihe fort: In Deutschland fallen sechs der zehn wärmsten Winter der Messgeschichte ins 21. Jahrhundert, in Österreich und der Schweiz sind es jeweils fünf.

Bei anderen Arten sind es besondere Sorten, die besser mit den winterlichen Bedingungen zurechtkommen. In den Pflanzenporträts findest du dazu entsprechende Empfehlungen. Wie viel Frost eine Pflanze verträgt, hängt letztlich von den Anbaubedingungen ab. Grundsätzlich gilt: Jüngere Pflanzen sind widerstandsfähiger als alte, gesunde robuster als kranke. Gemüse, die langsam gewachsen sind, halten sich besser als schnellgezoogene Exemplare mit mastigen, weichen Trieben. Einige dieser Faktoren lassen sich über Aussaat-Zeitpunkt und Pflege steuern. Auf das regionale Klima und das Wetter jedoch haben wir keinen Einfluss. Große Temperaturschwankungen, ein plötzlicher, heftiger Wintereinbruch oder strenger, tagelanger Dauerfrost bringen selbst wintererprobte Gewächse an ihre Grenzen: Hat Eis die Zellen zerstört, ist die Pflanze tot. Berührung sagt man übrigens einen ähnlichen Effekt nach. Daher: Finger weg von gefrorenen Blättern! Mit etwas Glück erholen sich die erschlafften Stängel und Blätter nach dem Frost von allein, wenn sie langsam auftauen dürfen.

und das Wachstum benötigen. Verwerten sie das Nitrat nicht, lagern sie es in ihren Wurzeln, Stängeln und Blättern ein. Für uns ist das möglicherweise ein Problem: Unser Körper kann Nitrat in Nitrit umwandeln, das den Sauerstofftransport behindert. Einige Nitrit-Verbindungen haben sich als krebserregend erwiesen. Laut dem Bundesamt für Risikobewertung sind Kohlrabi, Rote Bete, Radieschen und Rettich sowie Spinat, Blattsalate und insbesondere Rucola bedenklich. Für eine Winterernte sollte dein Balkon also möglichst nach Süden ausgerichtet sein, damit diese Gemüse möglichst viel direkte Sonne bekommen. Achte auch auf den Schatten, den umliegende Häuser oder Bäume werfen. Für den Anbau ist es ratsam, die genannten Gemüse nicht zusätzlich zu düngen und an sonnigen Tagen erst am Nachmittag zu ernten.

### Regionale Unterschiede

Typischem Wintergemüse wie Grünkohl und Winterpostelein macht selbst starker Frost wenig aus.

