

Wohlige Wärme durch Wintergemüse

Es ist Hochsaison für wärmendes Gemüse und Kräuter

In Kräuter- und Gemüseärten ist längst winterliche Ruhe eingekehrt. Und doch gibt es einige Pflanzen, die der Kälte trotzen. Wenn es die Schneedecke zulässt, dann sind Salbei, Thymian, Wintermajoran, Bergbohnenkraut und diverse Lauch- und Kohlgewächse ganzjährig verfügbar. Interessanterweise sind es gerade auch diese robusten Gesellen, die unser Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit positiv beeinflussen und unsere Gesundheit unterstützen können.

Wenn es draußen kalt ist, dann gilt unser Interesse besonders folgenden Eigenschaften: Stärkung der körpereigenen Immunabwehr, positive Wirkung auf die Atemwege und allgemein wärmende Nahrungsmittel. Wie gut, dass gerade die Kräuter und das Gemüse Hochsaison haben, denen diese Wirkung zugesprochen wird.

Heimisches Wintersortiment

Obwohl die Vegetation ruht, ist aus den heimischen Gemüselagern ein abwechslungsreiches Sortiment an Herbst- und Wintergemüse verfügbar: Wurzelgemüse, Kohl und Kraut, Zwiebeln und Kartoffeln haben Saison. Gerade die Auswahl an Wurzelgemüse ist beeindruckend: Karotten, Gelbe Rüben, Rote Beete, Winterrettich, Kren, Sellerie und Spezialitäten wie Schwarzwurzeln, Pastinaken und Topinambur bieten eine Vielzahl an kulinarischen Genüssen.

Topinambur (*Helianthus tuberosus*) ist eine Sonnenblumenverwandte, deren Knolle im 17. Jahrhundert als Delikatesse galt. Später wurde sie von der Kartoffel verdrängt, diente aber bis ins 19. Jahrhundert als Futtermittel. Die nährstoffreiche Knolle kann als Rohkost oder gekocht verzehrt werden.

Topinambur schmeckt gedünstet, frittiert oder als Pürree hervorragend und enthält neben Vitaminen und Ballaststoffen das Polysaccharid Inulin, was sie für die Diabetiker-Ernährung interessant macht. Die Kultur von Topi-



1 Topinamburblüte **2 Topinamburknollen.** Topinambur (*Helianthus tuberosus*) kennt man auch als Kleine Sonnenblume. Ihrer Knollen und Beständigkeit wegen wird sie auch als Ewigkeitskartoffel bezeichnet



nambur ist anspruchslos. Für gute Erträge, also große Knollen, sind jedoch zusätzliche Düngegaben in Form von Kompost empfehlenswert. Ebenso fördert das Verhindern der Blüte durch einen kräftigen Rückschnitt im Juli die Knollengröße erheblich. Im Gegensatz zur Kartoffel verträgt Topinambur Frost, solange sie im Boden ist. Da die Knolle eine dünne Haut hat und nur kurz lagerfähig ist, empfiehlt es sich, die Erde mit Stroh oder Laub abzudecken, damit man nach Bedarf von November bis März über ernten kann.

Wurzelgemüse ist im Keller, in Sand eingeschlagen oder einfach in Zeitung eingewickelt lange haltbar. Moderne Kühlschränke bieten in der Gemüsezone ebenfalls einen idealen Lagerraum für Karotten, Rettich und Rote Rüben.

Der Schwarze Rettich (*Raphanus sativus nigra*) ist frisch aufgerieben und mit Kürbiskernöl mariniert ein feiner Rohkostsalat. Die Inhaltsstoffe von Rettich wirken antibakteriell, blutreinigend, harntreibend, krampf- und schleimlösend.

Zwiebel, Knoblauch und Lauch sind in der Küche ganzjährig aktuell. Be-

Rettich-Kandis-Sirup bei Husten und Erkältung

Einen Schwarzen Rettich grob raspeln und mit der gleichen Menge braunen Kandiszucker mischen. In einem Schraubglas über Nacht ziehen lassen. Nach ca. 12 Stunden den Sirup abseihen und 3 x täglich einen Teelöffel einnehmen. Im Kühlschrank aufbewahren und rasch verbrauchen. Mindert den Hustenreiz, löst den Schleim und wirkt sich positiv auf die Bronchien aus.

sonders in der kalten Jahreszeit sind die „Nebenwirkungen“ der Lauchgewächse besonders geschätzt. Allen Laucharten gemeinsam ist die antibakterielle, schleimlösende, blutreinigende Wirkung. Im Volksmund ist oft die Rede von Knoblauch als natürlichem Antibiotikum.

In den Tiroler Gärten kann sich auch die Auswahl an verschiedenem Kohlgemüse sehen lassen. Neben Weiß- und Blaukraut wachsen Spitzkraut, Wirsing, Chinakohl, Brokkoli und Rosenkohl. Blumenkohl, Grünkohl und Palmkohl finden sogar in manchen Ziergärten ihren Platz.



Die Kinder sind von der Größe des Schwarzen Rettichs (*Raphanus sativus nigra*) und der Roten Rübe (*Beta vulgaris*) beeindruckt. Die Erwachsenen schätzen sie als Gemüse oder als Hausmittel

Tipp

Saatgutgewinnung bei Rosenkohl

Der Rosenkohl ist zweijährig. Bei uns in Tirol überwintert er problemlos im Garten. Im Frühjahr wachsen die Röschen weiter und bilden Blüten. Die kugelrunden Samen befinden sich in Schoten und können gleich wieder ausgesät werden. Standortwechsel nicht vergessen, um Kohlhernie zu vermeiden. Die Erhaltung samenfester und standortangepasster Sorten ist wünschenswert. Mit eigener Saatgutgewinnung kann der einzelne Gärtner einen Beitrag zur Sorten- und Artenvielfalt leisten.



Die Kohlsprossen (*Brassica oleracea*) werden auch als Rosen- oder Sprossenkohl bezeichnet. Frost kann diesem gesunden Gemüse nichts anhaben

Kraut ist sehr gut lagerfähig und wird traditionell als Sauerkraut konserviert. Kraut ist reich an Vitaminen, Mineral-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. Der Verzehr von Kohlgemüse hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel, unterstützt die Verdauung und stärkt die körpereigene Immunabwehr.

Halleluja dem Bohnenkraut

Beim Bohnenkraut kann es sich entweder um das einjährige Bohnenkraut (*Satureja hortensis*) oder um das ausdauernde Winter- oder Bergbohnenkraut (*Satureja montana*) handeln. Das Bergbohnenkraut ist voll winterhart, robust und pflegeleicht und wird deshalb von Kräuterfreunden besonders geschätzt. Die Vorlieben des Bohnenkrauts sind bescheiden: sandig durchlässiger Boden, wenig Nährstoffe und sonniger Standort.

Das Bohnenkraut ist ein altbekanntes Küchenkraut, das zu Eintöpfen, Bohnen, Fleisch und Suppen passt.



Fotos: Doris Haidlen

Das Bohnenkraut (*Satureja montana*) heißt im Volksmund auch Josefle oder Pfefferkraut

Der Pflanzensaft wirkt antiseptisch und hilft bei Insektenstichen. In der Medizin werden die Wirkstoffe bei Verdauungsstörungen, Übelkeit, Koliken und Durchfall eingesetzt. Da es auch im Winter grün und frisch aus dem Schnee schaut, kann es bei Bedarf zum Gurgeln bei Halsschmerzen oder als Tee bei Bronchialleiden eingesetzt werden. ■ Dr. Doris Haidlen

Tipp

Diavolo-Trio

Feurige Mischung für die Gewürzmühle

2 EL getrocknetes Bohnenkraut

1 EL Chiliflocken

1 EL Knoblauchchips

Alles in eine Gewürzmühle mit Keramikmahlwerk füllen. Zum Drüberstreuen für Pizza, Suppen, Gemüse und Fleisch.

Anregungen und Fragen gerne an doris@haidlen.at
www.bin-im-garten.at