

Inhalt

- 12 Vorwort von Eliot Coleman
- 14 Wir sind Gemüse! Vorwort von Wolfgang Palme**
- 16 Der Winter – die verlorene Jahreszeit im Garten**
- 17 Fünf Thesen für den Wintergemüsebau
- 17 Eine Bestandsaufnahme zum Winter
- 18 Höhe- (Tief-)Punkte des Winters
- 19 Wintergemüse im Handel
- 21 Was heißt eigentlich saisonal?
- 22 Meine Vision von der (Wieder-)Entdeckung der Wintersaison
- 24 Etwas Pflanzenphysiologie und Meteorologie**
- 25 Kälte und Frost
- 25 Einflussfaktoren auf die Frosthärtung
- 27 Eisbildung im Pflanzengewebe
- 28 Frost und Geschmack
- 29 Nitrat im Wintergemüse
- 31 Boden- und Luftfeuchtigkeit
- 32 Sonneneinstrahlung, Lichtdauer und -intensität
- 34 Erfolgsfaktor Kleinklima
- 36 Zum Einsatz von Wetterstationen und Messgeräten
- 37 Klimawandel: eine Chance für den Wintergemüsebau?
- 39 Gartennotizen und Winterstammtische
- 40 Altes, vergessenes Gartenbauwissen neu entdeckt**
- 41 Schatzsuche in Bibliotheken und Antiquariaten
- 41 Befragungen von Gärtnerpersönlichkeiten
- 42 Treiblöcher, Glocken, Papierhauben
- 43 Frühbeetanlagen
- 44 Erdkästen, Kalte Kästen
- 45 Mistbeetkästen
- 48 Einwinterung und Lagerung von Gemüse
- 51 Gemüsebau in vergangenen Zeiten
- 52 Altes Winterwissen?

54 Die gesammelten Steckbriefe der besten Arten & Sorten

58 Wintergemüsevielfalt der Endivien und Zichorien

- 60 Winterendivie (*Cichorium endivia*)
- 64 Zuckerhut (= Fleischkraut) (*Cichorium intybus* var. *foliosum*)
- 68 Radicchio di Chioggia und Radicchio Rosso di Treviso
(*Cichorium intybus* var. *foliosum*)
- 72 Variegato di Castelfranco (*Cichorium intybus* var. *foliosum*)
- 74 Cicoria Catalogna (*Cichorium intybus* var. *foliosum*)
- 78 Blattzichorien (*Cichorium intybus* var. *foliosum*)
- 80 Chicorée (*Cichorium intybus* var. *foliosum*)

84 Wintergemüsevielfalt der Gartensalate

- 88 Spargelsalat (*Lactuca sativa* var. *angustana*)
- 90 Pflücksalate, Bunte Salate (*Lactuca sativa* var. *crispata*)
- 94 Romanasalat, Römischer Salat (*Lactuca sativa* var. *longifolia*)
- 96 Kopfsalate (*Lactuca sativa* var. *capitata*)
- 100 Babyleaf-, Multileaf-Salate (*Lactuca sativa*)

104 Wintergemüsevielfalt der Salatkräuter und Spezialsalate

- 106 Vogersalat, Feldsalat (*Valerianella locusta*)
- 110 Asia-Salate, Oriental Greens, Kohlsalate (*Brassica rapa*, *Brassica juncea*)
- 116 Pak Choi (Senfkohl) (*Brassica rapa* ssp. *chinensis*)
- 118 Rosetten-Pak-Choi (*Brassica rapa* ssp. *chinensis* var. *rosularis*)
- 120 Mizuna, Japanischer Salatkohl (*Brassica rapa* ssp. *nipposinica*)
- 122 Blattsenf (*Brassica juncea*)
- 128 Rucola, Salat-, Senfräuke, Wilde Rauke (*Eruca sativa*, *Diplostachys tenuifolia*)
- 132 Winterportulak, Winterpostelein (*Claytonia perfoliata*)
- 136 Gartenkresse (*Lepidium sativum*)
- 138 Winterkresse, Barbarakraut (*Barbarea vulgaris*)
- 140 Brunnen-, Wasserkresse (*Nasturtium officinale*)
- 142 Löffelkraut (*Cochlearia officinalis*)
- 144 Garten-Sauerampfer (*Rumex acetosa*)
- 146 Schildampfer (*Rumex scutatus*)

- 148 Blutampfer (*Rumex sanguineus*)
- 150 Rote-Rüben-Blatt (*Beta vulgaris*)
- 152 Hirschhornwegerich (*Plantago coronopus*)
- 156 Speise-, Salat-Chrysantheme (*Glebionis coronaria*)
- 158 Blattmohn (*Papaver rhoeas*)
- 160 Sedanina (*Helosciadium nodiflorum*)
- 162 Gelbdolde, Alisander (*Smyrnium olusatrum*)

164 Wintergemüsevielfalt der Gewürzkräuter

- 166 Petersilie (*Petroselinum crispum*)
- 170 Schnittsellerie (*Apium graveolens* var. *secalinum*)
- 172 Echter Kerbel, Garten-Kerbel (*Anthriscus cerefolium*)
- 174 Echter Koriander (*Coriandrum sativum*)
- 176 Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)
- 180 Echter Thymian, Garten-Thymian (*Thymus vulgaris*)
- 182 Oregano (*Origanum vulgare*)

184 Wintergemüsevielfalt der Kohlgewächse

- 186 Kopfkohl (*Brassica oleracea* conv. *capitata*)
- 190 Butterkohl (*Brassica oleracea* conv. *capitata*)
- 192 Grün-, Krauskohl (*Brassica oleracea* var. *sabellica*)
- 196 Palm-, Schwarzkohl (*Brassica oleracea* var. *palmifolia*)
- 198 Ewiger Kohl, Strauchkohl (*Brassica oleracea* var. *ramosa*)
- 200 Zierkohl (*Brassica oleracea* var. *acephala*)
- 204 Kohlsprossen, Rosenkohl (*Brassica oleracea* var. *gemmifera*)
- 208 Karfiol, Blumenkohl (*Brassica oleracea* var. *botrytis*)
- 212 Brokkoli (*Brassica oleracea* var. *italica*)
- 214 Sprossenbrokkoli, Sprouting Broccoli, Spargelkohl (*Brassica oleracea* var. *italica*)
- 218 Chinakohl (*Brassica rapa* ssp. *pekinensis*)
- 222 Pak Choi, Senfkohl (*Brassica rapa* ssp. *chinensis*)
- 224 Kohlrabi (*Brassica oleracea* var. *gongylodes*)

226 Wintergemüsevielfalt der Spinate

- 228 Echter Spinat, Garten-Spinat (*Spinacia oleracea*)
- 232 Mangold (*Beta vulgaris* ssp. *vulgaris*)

236 Wintergemüsevielfalt der Wurzel- und Knollengemüse

- 238 Karotte (*Daucus carota* ssp. *sativus*)
- 244 Knollensellerie (*Apium graveolens*)

- 246 Rote Rübe (*Beta vulgaris* ssp. *vulgaris*)
248 Pastinak (*Pastinaca sativa*)
250 Wurzelpetersilie (*Petroselinum crispum* ssp. *tuberosum*)
252 Radieschen (*Raphanus sativus* ssp. *sativus*)
256 Rettich (*Raphanus sativus* ssp. *niger*)
260 Speiserübe, Stoppel-, Herbst-, Mairübe (*Brassica rapa* ssp. *rapa*)
264 Kohlrübe, Steckrübe (*Brassica napus* ssp. *rapifera*)
266 Topinambur (*Helianthus tuberosus*)
268 Erdmandel (*Cyperus esculentus*)
270 Knollenziest (*Stachys affinis*)
272 Zuckerwurzel (*Sium sisarum*)
- 274 Wintergemüsevielfalt der Zwiebel- und Lauchgemüse**
- 276 Speise-, Küchenzwiebel (*Allium cepa*)
280 Jungzwiebel, Frühlings-, Bundzwiebel (*Allium cepa*, *Allium fistulosum*)
282 Schnittzwiebel, Zwiebelgrün (*Allium cepa*, *Allium fistulosum*)
284 Winterheckenzwiebel (*Allium fistulosum*)
288 Porree, Lauch (*Allium ampeloprasum* ssp. *ampeloprasum*)
292 Jungknoblauch, Knoblauchsprosse (*Allium sativum*)
294 Schnittknoblauch (*Allium tuberosum*)
- 298 Wintergemüsevielfalt der Wildgemüse**
- 300 Vogelmiere, Vogel-Sternmiere, Hühnerdarm (*Stellaria media*)
302 Bärlauch (*Allium ursinum*)
304 Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)
306 Pimpinelle (*Sanguisorba minor*)
- 308 Sonstige Wintergemüse**
- 310 Stridolo, Strigoli, Sculpit, Sclopit (*Silene vulgaris*)
312 Erbsentriebe (*Pisum sativum*)
- 314 Säen – pflanzen – ernten: vom richtigen Zeitpunkt**
- 322 Pflanzengesundheit: von der richtigen Pflege**
- 323 Pilzkrankheiten im Winter
325 Keimlingskrankheiten
327 Schädlinge im Winter
328 Beikräuter im Winter

330 Frühbeetkasten, Hochbeet & Co: Hilfsmittel und Materialien

- 331 Abdeckvlies und Flachfolie
- 332 Minitunnel
- 333 Frühbeetkästen, Kalte Kästen, Glocken
- 336 Mistbeetkästen
- 339 Low-Energy-Gemüseanbau
- 340 Hochbeete
- 341 Kleingewächshäuser
- 343 Wärmespeicher
- 344 Heizhilfen

346 Wintergärtner auf Terrasse, Balkon und Fensterbrett

- 347 Gärtnern in Topf und Kistchen
- 347 Städtisches Kleinklima
- 348 Pflanzgefäß
- 349 Erden und Substrate
- 351 Wintergemüse in Töpfen und Kisten

358 Personen und Projekte: Porträts gelebten Wintergemüsebaus

- 359 Die LoBauerInnen: Wannen-Hügelbeete und Gemüse-Kamin
- 360 Kloster der Benediktinerinnen: Gemüse mit „Heiligschein“
- 361 Dr. Dieter Depisch: vom OP-Saal in den Bio-Garten
- 362 Hans Eubeler: im Reich der Hügelbeete
- 363 Krameterhof: hochalpines Wintergemüse

365 Statt eines Nachwortes: Ein Wintermärchen

366 Anhang

- 366 Literaturquellen
- 369 Über den Autor
- 370 Bezugsquellen
- 372 Alphabetisches Stichwortregister