

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 10

Artikel: Garten : Winterernte aus dem Topf
Autor: Kunovits, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086926>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Winterernte aus dem Topf

Es gibt etliche Gemüsesorten, die während der kalten Jahreszeit in Pflanzgefässen wunderbar wachsen. Tipps, was jetzt noch gesät oder gepflanzt werden kann und worauf zu achten ist.

Nussiger Rucola, würziger Portulak oder knackige Radiesli – das und mehr kann jetzt in Kistchen, Töpfen, Frühbeetkästen oder Trögen gepflanzt und bis in den März geerntet werden. «Der Herbst ist der zweite Frühling auf Balkon, Terrasse und auch im Garten», weiss der in Wien tätige Landwirt Wolfgang Palme, in Europa ein Pionier in Sachen Wintergemüseanbau. Er forscht seit über zehn Jahren mit Fokus auf Wintergemüse, hat Studien dazu veröffentlicht und zwei Bücher verfasst. Sein jüngstes Werk, «Ernte mich im Winter», ist soeben erschienen.* «Ich möchte Haus- und Balkongärtnernden Anregungen zur natürlichen Saisonverlängerung geben.»

Gemüsesorten

Was kann man auf Balkon und Terrasse jetzt säen oder pflanzen, um bis im März mit frischem Gemüse versorgt zu sein? Nebst dem eingangs Erwähnten unter anderem Salate wie Babyleaf oder Pflücksalat, Salatkräuter wie Garten- und Brunnenkresse, Speise- und Salatchrysanthenen sowie Asia-salate und Spinat. Wer eine grössere Auswahl möchte, plant nächstes Jahr schon im Frühsommer den Gemüseanbau für den folgenden Winter.**

Substrate

Befüllt werden die Gefässe mit einer – durch Gartenvlies abgedeckten – Schicht Blähton. Darauf kommt ein Substrat aus Garten- (50%) und Fertigerde (30%), Kompost (10%) sowie Holzhäcksel oder zerkleinertes Stroh (10%).

Pflanzgefässe

Kunststoffkästchen oder Holztröge eignen sich gut. Gemüse lässt sich den Winter über auch in Frühbeetkästen oder Tontöpfen (mind. 30 cm Ø) ziehen. Mit Noppenfolie oder Schafwoll-Vlies eingepackt, haben sie Schutz vor Kälte von aussen.



Ab Mitte Januar wird diese Schutzhülle tagsüber entfernt und nachts wieder angelegt. «Die Isolation verhindert sonst das Erwärmen der Erde durch die Vorfrühlingssonne», so Wolfgang Palme.

Standort

Das Gemüse braucht im Winter Belüftung, da es von Pilzen befallen werden kann. Darum Gefässe mit an Stöcken gut befestigten Vlieshauben vor Nässe schützen und Frühbeetkästen einen Spaltbreit öffnen, um die Bildung von Kondenswasser zu verhindern. Gefässe nachts an die Hauswand rücken, so haben sie warm. Tagsüber wieder mehr ans Licht stellen. Nur an frostfreien Tagen und nicht zu oft giessen, am besten vormittags. Düngen ist nicht notwendig. *

Literatur, Samen und Setzlinge: * Für Einsteiger: Wolfgang Palme: Ernte mich im Winter. Löwenzahn-Verlag 2019, CHF 29.50. Für Fortgeschrittene: Wolfgang Palme: Frisches Gemüse im Winter ernten. Löwenzahn-Verlag 2016, CHF 29.- (mit Poster und Tabelle zu Aussaat, Pflanzung und Ernte von Wintergemüse). **Biologisches Saatgut: sativa.bio, saemereien.ch, zollinger.bio sowie an Pro-Specie-Rara-Märkten. An letzteren gibt es auch Setzlinge: www.prospecierara.ch



Christine Kunovits

ist Leiterin Redaktion und Verlag von «Bioterra». Vermutlich auch, weil selbst gezogene Cherrytomaten vor bald 30 Jahren ihre Liebe zum Gärtnern erweckt haben.