



Viel Spaß beim Wintergemüse Memo



Es bietet eine gute Gelegenheit, **Gemüse kennen zu lernen** und neugierig zu werden darauf, wie es schmeckt.

Neben so bekannten Sorten und Arten wie Tomaten, Möhren, Gurken, Zwiebeln und Paprika (den TOP-5 in der deutschen Verzehrsstatistik) ist unter den Memo-Karten Gemüse zu finden, **das Kindern oft weniger bekannt ist**. Und auch manche Erwachsene fragen sich beim Anblick von Karten mit Teltower Rübchen, Pastinaken und Schwarzwurzeln „**Was ist das?**“

Besonders berücksichtigt wurden bei dieser Auswahl an heimischem Gemüse solche Sorten und Arten, die auch im Winter „**von hier**“ zu bekommen sind.

Das hat seinen Grund: Während im Sommer in unseren Breiten recht viel heimisches Gemüse auf den Teller kommt, ist es im Winterhalbjahr hauptsächlich Importgemüse. Für Tomaten, Paprika, Gurken, Kohlrabi und Co. ist es hier einfach zu kalt. Es wird dann aus wärmeren Ländern zu uns gefahren, z. B. aus Italien und Spanien. Das sind mal eben rund 2.500 km. Auch Blumenkohl hat im Winter mindestens eine Reise von ca. 1.400 km hinter sich, bis er bei uns im Einkaufskorb landet. Er kommt dann aus der frostfreien Bretagne. **Mit regionalem Einkauf, den ja eigentlich fast alle wollen, hat das nichts mehr zu tun.**

Dabei stehen regionale Produkte für Verkehrsvermeidung, Energieeinsparung, weniger Lärm und Abgase und was sonst noch alles für kurze Wege spricht.

Hinzu kommt: Wer öfter mal oder sogar immer öfter zu hiesigem Wintergemüse greift, **hilft hiesige Gemüsebaubetriebe zu erhalten**. Dann haben sie nicht nur im Sommer Arbeit und Verdienst, sondern auch im Winter. Und aus Saisonarbeitskräften können Festangestellte werden. Die häufige Trennung von FreundInnen, der Familie und – ganz wichtig – auch den Kindern würde weniger. Das gilt allerdings nur dann, wenn die entsprechenden Betriebe eine Zukunft haben.

Danach sieht es – besonders im Gemüsebau – jedoch nicht aus.

Die Zahl der Betriebe hat bei uns in den vergangenen Jahren **stark abgenommen**, so z.B. auch in Hamburg, in den Vier- und Marschlanden. Laut Statistikamt Nord waren es dort im Jahr 2004 noch 256, im Jahr 2018 noch 81 und per Ende 2020 nur noch 73 Gemüsebau-Betriebe. Und der Abwärtstrend ist nicht gestoppt.

Aber es muss nicht so bleiben. Ob als Hausmann oder Kantinenleiterin, wer weiß, welches Gemüse es auch im Winter von hier gibt (mit einfachen Mitteln gelagert oder trotz Frost frisch vom Feld), **kann helfen, heimische Betriebe zu erhalten** und mehr Dauerarbeitsplätze möglich zu machen, gleichzeitig mit kurzen Wegen, nach dem Motto: **Porree statt Paprika oder Grünkohl statt grüne Gurke.**

Dies zum Hintergrund des Wintergemüse-Memos.

Wenn es hilft, auch noch die Gemüse-Verweigerer unter den Kleinen für die verschmähte Kost zu interessieren, um so besser.

Dieses PDF und alle seine Inhalte kannst Du gerne an Deine FreundInnen weitergeben und auch auf Deiner Website zum Download bereitstellen.

Quellen aus eigener Recherche; Fotos und Texte stammen von der Autorin.

V.i.S.d.P. **Astrid Matthiae**, Journalistin/Dipl.Biol. i.R., Hamburg
Kontakt: astridmatthiae@gmx.de

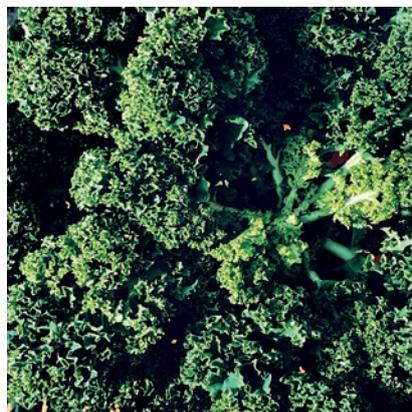
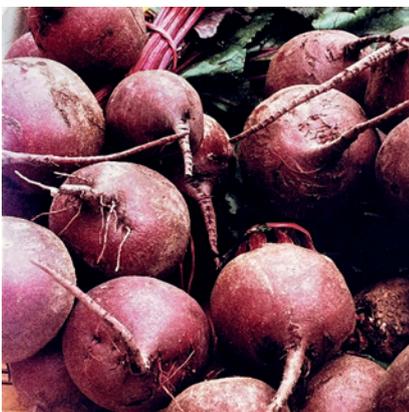
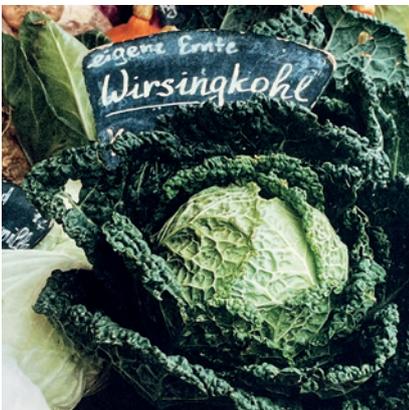
**Bitte
teilen!**



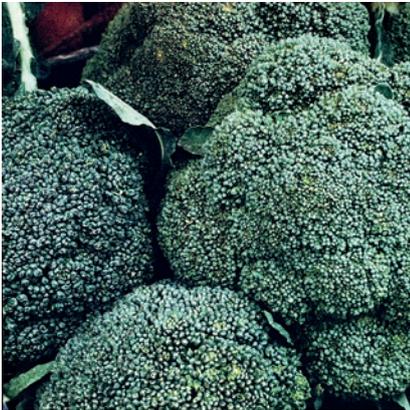
Bastel-Anleitung für 60 Memo-Karten

Vielleicht kannst Du Dir von einem erwachsenen Menschen helfen lassen!

1. Du kannst im Spiel-, Bastelgeschäft **fertige Blanko-Lege-Karten (6 x 6 cm)** kaufen oder **im Internet danach suchen und bestellen**. Du brauchst ein Set mit mindestens **60 Karten** – vielleicht findest Du sogar Karten mit farbiger Rückseite. Je dicker der Karton ist, desto einfacher kann man später die Karten beim Spielen aufdecken.
2. Nun brauchst Du noch die „**Gemüse-Aufkleber**“ für die Karten. Dazu lässt Du dieses PDF in einem **Copy-Shop** auf **Papier** (DIN A4) **mit selbstklebender Rückseite farbig ausdrucken** bzw. kopieren, die Seiten 2, 3 und 4 dieses PDFs **jeweils zwei mal**. Für das Memo-Spiel brauchst Du ja zwei gleiche Bilder von jedem Gemüse. Achte beim Kopierer auf die optimale Farbeinstellung.
Tipp: Wenn die Seiten etwas kleiner – **genau in 98 % Verkleinerung** – ausgedruckt werden, hat man es in Schritt 3 leichter, die ausgeschnittenen Aufkleber auf die Legetafeln zu kleben ohne, dass etwas übersteht.
3. Die 60 Felder mit der Schere (oder mit einer Cutter, Lineal und Schneideunterlage) mit ruhiger Hand an den Hilfslinien **ausschneiden** und zuletzt möglichst genau **auf die fertigen Blanko-Lege-Karten kleben** – fertig!







Kurzinfos Wintergemüse

... zur Saison in Norddeutschland, d.h. von der ersten Ernte bis zum Ende der Lagerfähigkeit



2.

Möhren

(ungewaschen mit kleiner Sandschicht halten sie sich besonders lang)

Saison: Ernte der ersten Frühmöhren aus dem Freiland: (eher Ende) Juni (Möhren, die vorher als neue bzw. frische Möhren mit Grün angeboten werden, sind nicht im hiesigen Freiland gewachsen, sondern entweder aus dem Süden importiert oder unter hohem Energieverbrauch angebaut).

Kulturdauer für Frühmöhren: ca. 70 Tage, Kulturdauer für Lagermöhren: Rund 130 Tage, ca. bis Ende Oktober, überstehen Frost auf dem Feld nicht. **Lagerdauer: sehr lange, fast bis zur neuen Ernte.**



Pastinaken

(zu erkennen u.a. am eingesunkenen Krautansatz)

Saison: Ernte ab Mitte September bis zum nächsten Frühjahr. Da Pastinaken frosthart sind, können sie später geerntet werden als Möhren. Aber aus gefrorenem Boden bekommt man sie halt nicht heraus. Und man weiß ja nicht, wann der Boden wieder aufgetaut ist (und die Mäuse dann von der leckeren Winterkost was übrig gelassen haben).

Verfügbar aus hiesigem Anbau bis weit ins Frühjahr hinein.



Petersilienwurzeln

(zu erkennen u.a. an dem herausgehobenem Krautansatz)

Saison: Ernte ab Oktober, Frühsorten ab September. **Je nach Sorte auch winterhart**, d.h. sie können trotz Frost auf dem Feld bleiben. Im Herbst geerntet lassen sich Petersilienwurzeln bis weit ins nächste Frühjahr hinein lagern.



Schwarzwurzeln, die Namen „Spargel des kleinen Mannes“ (das sagte man damals noch so) oder „Winterspargel“ sind schon Hinweise auf den guten Geschmack. Nur *'beim Schälen macht man sich ja die Hände so dreckig'*; heißt es bei denen, die Schwarzwurzeln nicht wie Pellkartoffeln nach dem Kochen pellen. Wenn die Vorbereitung leichter ist, kommen sie auch häufiger auf den Tisch.

Saison: Ernte: Oktober bis März. **Auch Schwarzwurzeln sind winterhart.** Nach der Ernte lassen sie sich noch etliche Wochen lagern, also weit bis ins Frühjahr hinein.



4.

Zwiebeln

Saison: Ernte: Frühsorten ab Juli, Haupternte Ende September, Anfang Oktober (dann ist Zwiebelkuchenzeit, zur Frankfurter Buchmesse mit Äppelwoi oder Federweißem, d.h. Neuem Wein). **Vor dem Frost** muss die Ernte abgeschlossen sein.

Lagerfähig sind Zwiebeln bis in den Mai hinein. (Die Lücke bis zur neuen Ernte schließen Frühlingszwiebeln)



Porree/Lauch

Saison: Frühsorten evtl. schon ab Juni. Winterporree ist frosthart und kann auf dem Feld stehen bleiben. **Ernte auch im Winter und im Frühjahr** frisch vom Feld, bis ca. Anfang April, bis man den Blütenstengel in der Mitte der Porreestangen fühlen kann. Nur begrenzt lagerfähig. Aber Nachschub gibt's ja immer frisch vom Feld.



Weißkohl + Rotkohl

Saison: Ernte von Frühsorten je nach Kulturdauer, ab ca. 50 Tagen, schon im Juni

Haupternte für die Lagersorte beginnt Ende September, damit sie **vor dem ersten Frost im November abgeschlossen ist**. Er ist **lagerfähig bis in den April**. (nicht abgebildet Spitzkohl, als erster Frühkohl ist er nicht lagerfähig. Erntebeginn bei vorgezogenen Jungpflanzen: Ende Mai)



Knollensellerie

Saison: Aus dem hiesigen Freilandanbau ist er von Juli bis Oktober zu bekommen. Zuerst wird er eher wegen des würzigen Krauts gekauft. Das gibt's mit Glück bis Ende Oktober, je nach Frost. **Einlagert** ohne Kraut hält sich die Knolle bis Ende Mai.



Wirsingkohl

Saison: Frühsorten gibt's ab Juni (Kulturzeit 13 - 16 Wochen), danach Herbstsorten zum Einlagern bis ca. März. Zum Schluss evtl. noch frostharte Wintersorten, bis -10°C.



Chinakohl

Saison: Ernte bei frühen Sorten ab August, sehr lange lagerfähig, trotz seiner zarten Blattstruktur, also gerne bis März und auch April.



Kurzinfos Wintergemüse

... zur Saison in Norddeutschland, d.h. von der ersten Ernte bis zum Ende der Lagerfähigkeit



Hokkaido-Kürbis

Saison: ab August, eher September. Lagerung bis in den März.



Grünkohl

Saison: traditionell ab Ende Oktober/Anfang November. Das weit verbreitete Wissen, **Grünkohl muss Frost gehabt haben**, um zu schmecken, **stimmt nur bedingt**. Grünkohl kann auch früher geerntet werden, neue Sorten sind dann auch nicht bitter, wenn das überhaupt besonders ausgeprägt ist. **Aber:** auch für traditionelle, dann eher samenfeste Sorten, wie z.B. „Lerchenzungen“, gilt: **Zucker** (umgewandelt aus Stärke) ist ausgeprägter **ab 5°C + und darunter, d.h. oft ab Mitte Oktober**. Erntezeit bis in den März (danach setzt die zweijährige Pflanze Blüten an, Ernte also bis April). **Je länger die Kulturdauer, desto würziger schmeckt der Grünkohl. Es lohnt sich, das auszuprobieren**, aber den ersten Grünkohl gerne schon ab Oktober genießen, evtl. auch eher. **Grünkohlrezepte** für noch fast sommerlich warme Herbsttage unter <https://www.astridmatthiae.de>



Rosenkohl

Saison: Ernte **früher Sorten schon ab Ende August** (auch frühe Sorten schmecken heute nicht mehr bitter), **Haupterntezeit ab November**. **Rosenkohl ist frosthart bis -10°C**, kann also lange auf dem Feld stehen bleiben, sprich **überwintern, bis März**. **Im April gibt es noch lockere „Röschen“**.



Rote Bete

Saison: Ernte von Frühsorten **schon ab Sommer**. **Haupternte vor dem ersten Frost**. **Lagerung bis ca. April**.



Steckrüben

Saison: Ernte **ab Ende September**. Ernteabschluss Ende November, vor längerem Frost. Lagerung gerne bis April.



Feldsalat/Rapunzel

Saison: mittlerweile fast ganzjährig. Anbau und Ernte **früher/klassisch eher in der kalten Jahreszeit, d.h. Januar, Februar, Oktober, November Dezember**. Feldsalat ist frosthart. Wenn es zu warm wird, „schießt“ der Feldsalat und bildet Blüten.



Kartoffeln

Saison: Frühkartoffeln gibt's ab Juni. Nur die späteren Lagerkartoffeln halten sich, (fast) bis zur neuen Ernte.



Schwarzer Rettich

Saison: Ernte **ab Sommer**, vor dem richtigen Frost. Lässt sich **lagern bis ins Frühjahr**.



Teltower Rübchen

Saison: Ernte **ab ca. Oktober**. Immer noch wenig bekannt, trotz des guten Geschmacks: zart kohlig, leicht scharf, leicht süß. Lässt sich lagern bis ins Frühjahr, je nach Geschick des Gemüsebaubetriebs.



Chicoree

Saison: mittlerweile ganzjährig. **Hauptsaison von Oktober bis Mai**. Wächst aus der im Herbst geernteten Wurzel bei 12 °C Kulturtemperatur in gut drei Wochen zur festen Chicoree-Sprosse. Die Wärme von 12°C hält sich während des Winters im Gewächshaus nicht, auch nicht bei intensivem Sonnenschein. Aber im frühen Frühling stehen die Chancen dafür schon besser. Deswegen: **ein echtes Wintergemüse ist Chicoree nicht, aber eine Alternative zum Importgemüse, das im Winter und Frühjahr zu uns transportiert wird**, schon.

Es gibt noch mehr Wintergemüse,

z.B. **Superschmelz/Winterkohlrabi, Rübstiel, Postelein, Asia-Salat, Topinambur, Schwarzkohl.**

In diesem Memo sind sie aber nicht enthalten.

Kurzinfos Frühlings- & Sommergemüse

Vertrauterer soll in dem Wintergemüse Memo ebenfalls vorkommen - hab ich mir gedacht. Deswegen gibt es neben den 21 Gemüsesorten, die auch im Winter von hier zu bekommen sind, noch solche, die - ein bisschen - mehr Wärme und Licht brauchen, um bei uns zu gedeihen: **Frühlings- und Sommergemüse**. Das kommt seit den letzten Jahrzehnten besonders häufig bei uns auf den Tisch, und zwar rund ums Jahr.

Hier auch die Infos dazu:



Tomate

Saison: Ernte ab ca. (Mitte) Juli bis (Mitte bis) Ende September. (Später gereifte bekommen nicht mehr genug Sonnenlicht für ein ausgeprägtes Aroma) Außerhalb der hiesigen Erntezeit Importe aus Spanien, Italien etc. und den Niederlanden



Gurke

Saison: ca. Ende Juni bis Mitte September. Die kleinen Minigurken brauchen weniger Wärme und sind deswegen eher reif, oft schon ab Mai. Außerhalb der hiesigen Erntezeit Importe aus Spanien, Italien, etc. und den Niederlanden



Paprika

Saison: ca. Ende Juli bis Mitte Oktober. Außerhalb der hiesigen Erntezeit Importe aus Spanien, Italien etc. und den Niederlanden



Radieschen

Saison: Ernte ab April bis zur Sommerpause, späte Ernte evtl. im September.



Kohlrabi

Saison: Ernte von Mai bis in den November



Erbsen

Saison: Die Erntezeit für Erbsen ist kurz. Sie dauert **von Juni bis in den August**, evtl. auch noch bis Anfang September.



Zucchini

Saison: Juni bis Oktober



Brokkoli

Saison: Ende Juni bis November



Zuckermais

Saison: Juli bis evtl. Oktober



Übrigens: die Nummern an den Karten stehen für die **TOP 5** in der Verzehrsstatistik der Deutschen.