




# Wintergemüse

Pflanze	Pflanzung/Aussaat	Winterhart bis	Ernte	Gesundheit
 Radieschen	Aussaat im September	-7° C	ab November	Radieschen gehören zu den Kreuzblütlern, die insbesondere im Rahmen der krebspräventiven Ernährung bekannt ist.
 Karotte	Aussaat Anfang September	0° C	Oktober/November	Enthält Beta-Carotin, auch Vitamin K, B-Vitamine, Vitamin C und E sowie Kalium, Eisen und Magnesium. Gut für Augen und Immunsystem
 Fenchel	Pflanzung bis Mitte September	-4° C	Oktober/November	Ist reich an allen B-Vitaminen (außer B12), Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Kalzium, Eisen und Beta-Carotin.
 Echter Spinat	Aussaat im August	-10° C	ab Ende Oktober	Reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Durch die vielen Ballaststoffe wirkt der Spinat verdauungsfördernd.
 Mangold	Pflanzung bis Mitte September	-10° C	Oktober bis Februar	Enthält Vitamin C und B-Vitamine, Vitamin A (Carotinoide), Kalzium, Magnesium und Eisen.
 Winterheckenzwiebel	Pflanzung bis Mitte/Ende September	-20° C	ganzjährig	Enthält Vitamine, Mineralstoffe und hat antioxidative Wirkungen; fördert die Verdauung und die Darmgesundheit.
 Porree	Pflanzung bis Ende August	-15° C	ab Oktober/November	Enthält viel Calcium und wirkt sich positiv auf Knochen und Zähne aus; enthält außerdem viel Vitamin B und C.
 Brokkoli	Pflanzung im August	-6° C	von November bis Dezember	Enthält einen großen Gehalt an Vitamin C, B und K und Folsäure.
 Blumenkohl	Pflanzung im August	-5° C	von Anfang November bis Mitte Dezember	Enthält viel Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphat, wirkt dadurch vorbeugend gegen Krankheiten.
 Chinakohl	Pflanzung bis September	-8° C	Ende Oktober bis Anfang November	Soll laut TCM helfen, die Magen-Darm-Funktion zu fördern Atemwegsinfektionen und Bronchitis zu heilen.
 roter Chinakohl	Pflanzung bis September	-6° C	Oktober/November	Seine Ballaststoffe reinigen den Körper von Schadstoffen und regen den Darm an; hilft gut beim Abnehmen, da er so gut wie keine Kalorien hat.
 Kraut, Wirsing	Pflanzung bis September	-7° C	im Freiland bis Weihnachten, im Frühbeetkasten länger	Gut für die Abwehrkräfte und das Immunsystem. Die Senföle (Glucosinolate) sorgen dafür, dass die Entstehung von Krebs verringert wird.
 Gruenkohl	Pflanzung im August	-10° C	kann bereits im Sommer geerntet werden, immer die größten Blätter werden abgezapft	Sehr hoher Vitamin C-Gehalt, beeinflusst außerdem positiv den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel.
 Schwarzkohl	Pflanzung bis Mitte September	-10° C	ab Mitte Oktober	Blätter enthalten viel Vitamin C und ist zudem reich an Ballaststoffen, Beta-Carotin, Calcium und B-Vitaminen.
 Kohlrabi	Pflanzung im September	-10° C	ab November	Die Nährstoffe Kalium, Calcium und Magnesium stabilisieren den Blutdruck, stärken Knochen und reduzieren Stress.