



Foto: Martin Wiesner

## **NATUR IM GARTEN**

Angelika Ertl-Marko

redaktion@woche.at

### **Vitaminbomben für den ganzen Winter**

Den Anbau von Wintersalaten, die von jetzt an bis Mitte September angesät werden sollten, möchte ich Ihnen unbedingt ans Herz legen. Asiasalate beispielsweise sind sehr gesund. So werden sie in Asien sogar als Antibiotika-Salate gehandelt. Die immunstärkende Wirkung ist auf die enthaltenen Senföle zurückzuführen. Die besten Sorten sind der „Grüne im Schnee“, „Red Giant“ und „Wasabi-no“, der besonders scharf ist und auch für Saucen perfekt geeignet ist. Eine rote Variante ist der „Rouge Metis“, der im Mix mit anderen Salaten sehr schön aussieht. Der „Pak Choi“ und der schöne „Winter Postelein“ sind ebenfalls zu empfehlen.

Insgesamt brauchen diese Salate kaum Pflege und auch vor den Schnecken sind sie sicher. Zudem halten sie Temperaturen von bis zu minus 10 Grad aus! Sie brauchen lediglich ein Dach über dem Kopf. Daher eignen sie sich hervorragend zum Ansetzen in Töpfen auf dem Balkon. Erntezeit ist über den ganzen Winter bis in den März – einfach fantastisch. Ich denke, das sind genügend Argumente, um sich auf Wintersalate einzulassen, die übrigens zu den Kohlgewächsen zählen und daher einen guten, nährstoffreichen Boden benötigen.

**Ihre Angelika Ertl-Marko**

**Service-Angebot von „Natur im Garten“ Steiermark:**

Kostenlose Beratung am Gartentelefon Steiermark 03334/31 700, [www.oekoregion-kaindorf.at](http://www.oekoregion-kaindorf.at)