

Frische von der Fensterbank

Kräuter in der Winterzeit ernten? Mit diesen Tricks sorgen sie auch in der Küche und im Wohnzimmer für Aroma.

Petersilie, Schnittlauch und Co. bereichern selbstgemachte Gerichte mit ihrem frischen Aroma. Aber wenn der Frost kommt, kann man nur noch wenige Kräuter aus dem Garten ernten. Dann verlagert sich die Kräuterranzucht auf Balkon und Fensterbank.



Manche Kräuter und Sprossen wie Kresse fühlen sich auf einer kühlen, hellen Fensterbank besonders wohl.

Foto: Christin Klose / dpa

Die Pflanzen dazu kauft man in der Gärtnerei. Die im Supermarkt angebotenen Pflanzen sind meist für den Direktverzehr gedacht. Damit Kräuter in der Winterzeit gut wachsen und ihr volles Aroma entfalten können, muss man ihnen jedoch das richtige Klima bieten. Der Standort spielt eine entscheidende Rolle. „Wählen Sie ein Zimmer, wo es nicht zu warm ist“, rät Fabian Dittrich, Kräutergärtner aus Hilzingen. Wärme und Licht müssen für das Wachstum im richtigen Verhältnis stehen. Auf der Fensterbank im Wohnzimmer ist es zwar schön hell, aber für ein normales Wachstum dann doch zu warm. Bei solchen Bedingungen wachsen die Kräuter in Richtung Licht und bekommen lange Triebe mit weichen Blättern. Darunter leidet der Geschmack. „Im kühleren Zimmer passen Lichtstärke und Zimmertemperatur so zusammen, dass die Pflanzen langsam wachsen, ohne zu vergeilen“, so Dittrich.

Es ist praktisch, wenn die Kräuter direkt auf der Fensterbank in der Küche stehen. Gibt es dort stattdessen bodentiefe Fenster, ist eine Aufhängung im Fenster eine gute Alternative. Aber nicht alle Pflanzen sind in der temperierten Küche gut aufgehoben. Die mediterranen Kräuter wie Rosmarin, Salbei und Thymian bevorzugen kühle Plätze und brauchen viel Licht. Sie stehen besser im wenig ge-

heizten, hellen Schlafzimmer. Wer einen Balkon hat, kann die Pflanzen dort aufstellen. Für eine kühle Fensterbank empfiehlt der Kräutergärtner die Anzucht von Kresse, Rucola, Dill und Kerbel. Basilikum braucht dagegen viel Licht und Wärme. Oft überlebt die Pflanze den Winter in der Wohnung nicht.

Das Grüne Medienhaus rät, die Kräuter regelmäßig, aber sparsam zu gießen. Oder man taucht die Töpfe ein- bis zweimal in der Woche in handwarmes Wasser. Wichtig: Das überschüssige Wasser muss ablaufen, die Wurzeln dürfen nicht nass stehen – sie faulen sonst leicht. Gedüngt werden müssen Kräuter im Winter nicht. Die frische Wurze von Schnittlauch passt zu vielen Speisen. Dittrich empfiehlt, Schnittlauch aus dem Garten in Töpfen vorzutreiben. Hat er im Garten ein paar Tage Frost bekommen, sticht man ein sich ein handtellergroßes Stück ab und pflanzt es in einen Topf. Der Schnittlauch treibt im Topf schnell wieder aus.

Mehrjährige Arten wie Schnittlauch, Rosmarin und Thymian können nach dem Winter ins Freie gepflanzt werden.

Dauergäste im Gemüsebeet

Als „Permaveggies“ werden **MEHRJÄHRIGE GEMÜSE** bezeichnet. Einige davon sind bekannte Klassiker, andere hierzulande noch neu

Haben Sie schon überlegt, welches Gemüse Sie nächste Saison anbauen möchten? Oder klingt das nach zu viel Arbeit? Bei mehrjährigen Arten erübrigt sich die alljährliche Aussaat und Anzucht: Einmal gepflanzt überwintern sie im Beet und lassen sich nächstes Jahr wieder ernten. Der Begriff „Permaveggies“ ergibt sich aus einer Wortkombination von „Perma“ für permanent und „Veggies“, dem englischen Wort für Gemüse.

Obwohl sich „Permaveggies“ nach einem neomodischen Trend anhören, haben sich mehrjährige Gemüse längst bewährt. Meerrettich oder Spargel gehören beispielsweise dazu – und es lohnt sich, aus einer Vielfalt die eigenen Favoriten für den Garten zu entdecken.

STÄNGEL- UND STIELGEMÜSE

Rhabarber wird trotz seines fruchtig-säuerlichen Geschmacks botanisch zu den Gemüsen gezählt. Dieser Klassiker braucht pro Pflanze mindestens einen Quadratmeter Platz. Trotz seiner Wüchsigkeit wird maximal ein Drittel der Stiele geerntet, den Rest des Stocks lassen Sie stehen, damit sich die Pflanze erholen kann. An einen Standort in sonniger bis halbschattiger Lage und in nährstoffreicher Erde gepflanzt, treibt die Pflanze wieder aus.

Cardy ist mit der Artischocke verwandt und hierzulande noch wenig bekannt. Bei dem Stielgemüse werden die Stiele im Herbst geerntet. Für den Geschmack ist es üblich, die Triebe zu bleichen: Dafür werden die Blätter ab September zusammengebunden und mit Wellpappe abgedunkelt. Nach drei bis vier Wochen sind die Triebe hell und schmecken mild. Vor der Zubereitung schneiden Sie die oberen Blätter weg und zie-



Spargel: Wächst auch im heimischen Gemüsebeet.

Foto: Sergio2016 / Imago-Images

hen die äußere Haut ab. Anschließend werden die Stängel in Scheiben geschnitten und in Salzwasser gegart. Die in Italien bekannte Cardy braucht einen sonnigen und geschützten Standort.

Grüenspargel ist hierzulande bereits populär. Er wächst in voller Sonne und in durchlässigen, tiefgründigen Böden. Wie bei Rhabarber und Cardy werden auch beim Spargel Jungpflanzen im Frühjahr gesetzt: im Abstand von 25 bis 40 Zentimetern innerhalb der Reihe und gut einem Meter zwischen den Reihen. Das erste Jahr braucht der Spargel zum Einwachsen, erst ab dem zweiten Jahr wird ein Teil der Triebe geerntet – am besten, wenn sie rund 20 Zentimeter hoch aus der Erde gewachsen

sind. Grüenspargel schmückt ein Beet sogar: Lässt man ihn nach der Ernte förmlich ins Kraut schießen, bilden sich filigrane Triebe mit nadelförmigen Blättchen, die wie grüne Wölkchen aussehen und im Herbst eine goldgelbe Farbe annehmen.

AROMATISCHE HALME MIT GEWÜRZCHARAKTER

Schnittknoblauch ist wie ein Gewürz nutzbar: Bei ihm werden die Blätter geerntet. Ihr Geschmack erinnert an Knoblauch, ist aber deutlich milder, und das frische Grün wächst immer wieder nach. Ähnlich wie viele „Permaveggies“ ist auch Schnittknoblauch dekorativ und lockt mit seinen weißen Blüten im Sommer viele Insekten an.

Winterheckenzwiebeln haben ähnliche Blüten. Bei dieser Art wird wahlweise das Blattgrün ähnlich wie Schnittlauch genutzt oder der ganze Trieb wie eine Frühlingszwiebel aus der Erde gezogen: Da die Winterheckenzwiebel mit den Jahren dichte Horste bildet, lässt man in diesem Fall pro Horst rund drei bis fünf Zwiebeln in der Erde. So kann sie sich vermehren und weiteres Grün und Zwiebeln liefern.

ESSBARE BODENSCHÄTZE

Topinambur verlangt nach einem gesunden Appetit: Erntet man ihn jahrelang nicht, bildet er derart dichte Bestände, dass er anderen Pflanzen kaum eine Chance lässt. Das sollten Sie vor der Pflanzung wissen. Allerdings

gelten die Knollen als so gesund, dass Sie dieses Gemüse in jeder Saison genießen sollten. Zumal die Ernte der Knollen vom Herbst bis zum Frühjahr möglich ist und damit in eine Zeit fällt, in der im Garten sonst kaum etwas zu holen ist.

Um den Fortbestand müssen Sie sich nicht sorgen, da beim Ernten meist ein Teil der Knollen übersehen wird und im nächsten Frühling wieder austreibt. Dass Topinambur eng mit der Sonnenblume verwandt ist, sieht man den Blüten an, die sich ab dem Spätsommer öffnen. Gepflanzt werden die Knollen rund fünf Zentimeter tief an einem sonnigen bis halbschattigen Standort.

Meerrettich, das zweite unterirdische Gemüse, gehört zu den Klassikern: Er wird wegen seiner scharfen Wurzeln angebaut und zwischen Oktober und März ausgegraben. Regelmäßig geerntet, lässt sich seine Vermehrung nach Bedarf steuern: Während die dicke Pfahlwurzel in die Küche kommt, werden die dünneren Seitenwurzeln abgetrennt. Sind diese etwa fingerdick, dienen sie als sogenannte Fehser (Schößling oder Steckling) für die Vermehrung. Dafür werden daraus rund 30 Zentimeter lange Wurzelstücke zugeschnitten und im Abstand von rund 60 Zentimetern zueinander leicht schräg in die Erde gesetzt.

Ob diese oder andere Gemüse einen Stamplatz im Garten verdient haben, ist natürlich Geschmackssache. Pflanzen Sie also nur Arten, die Sie gerne essen, und nutzen Sie die kommenden Wochen zum Probieren.

Mit etwas Glück finden Sie Topinambur und manchmal sogar die hierzulande noch seltene Cardy in gut sortierten Gemüseläden.

NP-Anstoß mit Rekord-Schiedsrichterin Riem Hussein

Sie ist Deutschlands beste Schiedsrichterin und blickt auf eine große Karriere zurück: Riem Hussein trifft beim NP-Anstoß am 25. Februar auf den Börner und den Tiete.

Was ist nur in dieser 2. Bundesliga los? Hannover 96 spielt nicht immer gut, dafür erfolgreich, und robbt sich im Aufstiegsrennen immer weiter oben ran. Das wird ein Thema beim NP-Anstoß mit dem Tiete und dem Börner. Auch im Frauenfußball ist eine Menge los. Eine tolle Entwicklung, die Riem Hussein aus einer besonderen Perspektive erlebt hat: als Schiedsrichterin. Die 45-Jährige ist Stargast des Anstoßes am 25. Februar ab 18 Uhr in der Alten Druckerei der Mediengruppe Madsack.

DEUTSCHLANDS BESTE SCHIEDSRICHTERIN

Riem Hussein ist Deutschlands beste Schiedsrichterin. Zum mittlerweile fünften Mal wurde

sie ausgezeichnet. Vor wenigen Tagen sorgte sie mit ihrem 150. Einsatz in der Frauen-Bundesliga für einen Rekord, im Februar nun ist zu Gast bei der 179. Ausgabe des NP-Anstoßes.

Die Experten Dirk Tietenberg und Julian Börner können sich also auf ein Aushängeschild des deutschen Frauenfußballs freuen. Hussein blickt auf über 20 Jahre an Schiedsrichterfahrung zurück. Seit 2006 pfeift sie in der Frauen-Bundesliga, von 2008 bis 2024 war sie auch im Männerbereich aktiv, davon neun Jahre lang in der dritten Liga. Auch international konnte sie sich unter Beweis stellen: Von 2009 bis 2025 war sie FIFA-Schiedsrichterin, leitete in diesem Rahmen unter anderem Spiele bei Welt- und Europa-

meisterschaften und das Champions-League-Finale 2021.

ABSCHIED VON INTERNATIONALER BÜHNE

Ihre internationale Karriere endete die 45-Jährige Ende der vergangenen Saison. In diesem Sommer ist Schluss, auch in der deutschen Liga. Die Apothekerin aus Bad Harzburg blickt auf eine beeindruckende Karriere zurück. Wie sieht sie die Entwicklung im deutschen Frauenfußball? Was machen andere Nationen besser? Und wieso schaffen es nicht noch mehr Frauen als Schiedsrichterin in den Profi-Männerbereich?

Themen gibt es also genug für den 179. NP-Anstoß in der Alten Druckerei der Mediengruppe

Madsack. Mit dabei sind Fußballlehrer Alexander Kiene, NP-Chefredakteur Carsten Bergmann sowie NP-96-Chefreporter Dirk Tietenberg und Fußballlegende Julian Börner. Anpiff ist um 18 Uhr. Was sich 96-Legende Dirk Tietenberg von der Rückrunde erhoffen, bleibt also abzuwarten. Moderiert wird der Talk wie immer von NP-Chefredakteur Carsten Bergmann.

ES GIBT 15 MAL 2 TICKETS ZU GEWINNEN

Möchten Sie live dabei sein? Kein Problem: Wir verlosen 15 mal 2 Tickets für die 179. Ausgabe des Kult-Talks. Registrieren Sie sich einfach hier auf unserer Aktionsseite (QR-Code scan-

nen), und mit etwas Glück sind Sie am 25. Februar ab 18 Uhr live dabei. Der NP-Anstoß wird präsentiert vom Quick Reifendiscount Björn Filipczak und der HDI Generalvertretung Kai Kurt Jagemann. Außerdem sind weitere Partner und Sponsoren mit dabei: die Gilde Brauerei, Samiez Gerüstbau, Braunholz Metallbau, linexo by Wertgarantie, Hallo Taxi 3811, Carl Oettinger Gesundheitstechnik und dem Cheers Restaurant.



2019: Riem Hussein war eine von zwei deutschen Schiedsrichterinnen bei der Frauen-WM in Frankreich. Foto: Getty Images

LIEBE IST ALLES.

25 Jahre

aquaLaatzium
...seit 2001 in Laatzten

SPECIAL SAUNAWEEKEND

Freitag, 13.02. – Sonntag, 15.02.26

Nationale und internationale Aufgussmeister*innen feiern mit uns das 25Jahre Sauna Jubiläum.

Aufguss-Specials zum Jubeln:

- 🎵 Showtime & Surprise
- 🎵 Modern Classic Aufgüsse
- 🎵 Peeling-Zauber im Dampfbad
- 🎵 Banja & Pirts Zeremonien

SPECIAL GUESTS

3 Tage für dich am Start

Einzigartig, berührend und begeisternd.

aquaLaatzium Freizeit-GmbH | Hildesheimer Straße 118 | 30880 Laatzten

Tickets hier! ↓