

# Kiwanos und Zuckerhut

**Winterzeit ist Erntezeit.**

Gemüse aus klimafreundlicher „Low-Energy-Produktion“ steht auch in der kalten Jahreszeit zur Verfügung.

Der Winter ist zwar keine Wachstumszeit, aber wer sich auskennt, kann auch jetzt ernten und saisonal korrekt konsumieren, nämlich genau in der Jahreszeit, die die Natur für das Lebensmittel vorgesehen hat. Es wächst auf dem freien Feld oder im ungeheizten Folientunnel. Wolfgang Palme von der „City Farm Schönbrunn“ (siehe Infobericht) befasst sich seit Jahren mit Experimenten der „Low-Energy“-Gemüseproduktion, einer Methode, bei der die Wachstumsperiode ohne Einsatz von Fremdenergie, ausschließlich mit ökologischen Maßnahmen,

verlängert wird. Versuche zeigen, dass manche Gemüse frostresistenter sind, als man bisher angenommen hatte, und gar keine aufwendigen Schutzmaßnahmen benötigen. Ein inzwischen sehr bekanntes Beispiel sind die „Asia Salate“, wie Pak Choi oder Mizuna, die vor wenigen Jahren aus dem Ausland importiert werden mussten. Versuche haben bewiesen, dass sie aber problemlos auch im ungeheizten Folienhaus gezogen werden können. Manche Gärtnerinnen haben diese Methode in ihr Programm aufgenommen. Jetzt stehen bei uns auch im Winter pflückfrische „Asia Salate“



Aus der Familie der Gurken: die Kiwanos

zur Verfügung und sind gleichsam „heimisch geworden.“ Wer sich selbst als Wintergärtner betätigen möchte, sollte jetzt die Saison 2013/2014 vorausplanen. Wolfgang Palme gibt Tipps für den Anbau von Raritäten, die in Form, Farbe und Ge-

schmack überraschen, und die der Nachbar noch nicht hat. Sie gedeihen sogar in Töpfen auf dem Stadtbalkon.

## Kiwano

Täuschung: Dieses Gemüse erinnert im Aussehen an eine exo-

tische Frucht, zählt aber überraschender Weise zur Familie der Gurken. Kiwanos, die auch Zacken- oder Horngurken genannt werden, stammen ursprünglich aus Afrika und stoßen jetzt auch bei uns auf Interesse. Unter dem Namen „Kiwa-

no“ werden sie aus Neuseeland importiert. Solange die Früchte noch grün und unreif sind, schmecken sie auch wie Gurken. Geerntet werden die Kiwanos noch vor dem ersten Frost. Dann lässt man sie bei Zimmertemperatur, zwischen 15 und 20 Grad Celsius, an einem luftigen Ort nachreifen. Dabei verfärben sich die Früchte in ein leuchtendes, gemustertes Orange und werden im Winter genussreif. Ihr Geschmack zeichnet sich durch ein fruchtiges Bananen-Zitronen-Orangen-Aroma aus. Das samenreiche, saftige und intensiv grün gefärbte Gelee kann man aus der Frucht löffeln. Ausgesät wird Anfang April, im Mai kommt die Jungpflanze ins Freie. Für eine Kultur auf dem Balkon benötigt man mindestens einen 15-Liter-Topf.

## Zuckerhut

Seine Wildform findet man in der Wiese und häufig an Wegrändern. Der Zuckerhut, der zu den Zichorien zählt, ist aber



Eine Gemüserarität: der Zuckerhut

auch ein altes Hausgartengemüse, im Handel jedoch schon lang nicht mehr zu finden. Sein Revival steht bevor. Seine Blätter bilden tütenartige Köpfe, die bitter schmecken. Die Bitterstoffe werden reduziert, wenn man die Blätter mit Erdäpfeln vermischt und in der Pfanne anbrät. Auch Joghurt-Dressing mildert den Bittergeschmack. Ebenfalls zielführend, aber nicht empfehlenswert, ist die Methode, sie für zehn Minuten in kaltes Wasser zu legen. Dabei wird nämlich der Bitterstoff Intybin herausgewaschen, der aber für die Darmflora bekömmlich ist. Ausgesät wird Ende Juni, Mitte Juli setzt man die Jungpflanzen ins Freiland. Die Ernte erfolgt von Oktober bis Dezember. Der Zuckerhut ist frostfest und

lässt sich auch gut im Keller lagern. Die äußeren Blätter welken zwar, der tütenförmige Kopf bleibt aber frisch. Wolfgang Palme führt in diesem Winter Experimente mit Zuckerhüten in Topfkulturen durch.

**Bezugsquellen:**  
Saatgut: [www.reinsaat.co.at](http://www.reinsaat.co.at)  
[www.kcb-samen.ch](http://www.kcb-samen.ch)  
[www.austro Saat.at](http://www.austro Saat.at)  
Jungpflanzen: [www.klarbau.at](http://www.klarbau.at)

## Für urbane Gärtner: City Farm Schönbrunn

**Projekt.** Wo man alles über biologisches Gärtnern und Raritäten erfährt

In der historischen Kammermeierei, wo die kaiserlichen Kühe grasten und Sisi über einen Frühstückssalon verfügte, ist im Vorjahr die „City Farm Schönbrunn“ entstanden. Es gibt Beete – manche eingefasst mit lebenden Weidenruten, die speziell für die Kinder errichtet wurden –, Streuobstwiesen, Folientunnel und einen eigenen Imker. Geleitet wird diese Einrichtung von Wolfgang Palme, dem

Gemüseexperten des Lehr- und Forschungszentrums Schönbrunn, und von Lisa Reck Burneo, die zuvor im Botanischen Garten von Brooklyn in New York mit „Junior City Farmern“ gearbeitet hat. Fördernder Partner ist das österreichische Gartencenter „bellaflora“.

## Anziehungskraft

Über 2000 am Schnuppern interessierte künftige, aber auch zünftige Stadtgärtner, die nach

Perfektion streben, hat es schon in der ersten Saison in dieses einzigartige gartenpädagogische Zentrum gezogen. Man lernt, wie man sein eigenes Biogemüse zieht, im Zentrum stehen Raritäten, wiederentdeckte alte Sorten und Innovationen. Am 30. Jänner findet übrigens eine Winterführung auf dem Gelände statt, bei der auch Kiwanos, Zuckerhut und Knollenzichorien präsentiert und besprochen werden.



FOTOS: WOLFGANG PALME

**INFORMATIONEN:** City Farm Schönbrunn, Seckendorff-Gudent-Weg 6, 1130 Wien. [www.cityfarm.at](http://www.cityfarm.at)



Wolfgang Palme mit einem Teil seiner Zuckerhut-Ernte von Anfang Jänner 2013