

PRESSEAUSSENDUNG

Regionalmedien, Publikum- und Fachmedien | August 2026

bellaflora Pflanzenexpertin gibt Tipps

Im Sommer säen und pflanzen, im Winter ernten: So gelingen Wintersalate

Wer auch in den kalten Monaten frischen Salat aus dem eigenen Garten, Hochbeet, Balkonkistl oder Topfgarten auf Balkon und Terrasse ernten möchte, sollte jetzt mit der Aussaat und dem Auspflanzen beginnen. Feldsalat, Winterkopfsalat, Endivie, Zuckerhut oder Radicchio können je nach Sorte von Juli bis September ausgesät werden. Wichtig sind gleichmäßig feuchte Erde und ausreichend Licht für die Keimung. Bei starken Kahlfrösten schützt ein Gartenvlies die Pflanzen.

Während im Sommer bereits die ersten Beete abgeerntet werden, beginnt nun die ideale Zeit für die nächste Aussaat. Wintersalate können von Juli bis September ausgesät werden und entwickeln sich so rechtzeitig zu kräftigen Pflanzen, bevor die Temperaturen sinken. Auch vorgezogene Salatpflanzen können im September noch ausgepflanzt werden. *„Wer jetzt startet, kann auch im Herbst und Winter frische Salate aus dem eigenen Garten ernten“*, erklärt bellaflora Pflanzenexpertin Bettina.

Wintersalate kommen mit kühleren Temperaturen und teilweise auch mit Frost zurecht. Ihre Blätter sind kräftiger und ihr Geschmack intensiver als jener klassischer Sommersalate. Besonders gut eignen sich Feldsalat, in Österreich auch Vogerlsalat genannt, Winterkopfsalat, Endivie, Zuckerhut und Radicchio.

Robuste Sorten für Garten und Balkon

Für Einsteigerinnen und Einsteiger empfiehlt Bettina vor allem den Vogerlsalat. Wird er im Juli oder August ausgesät, kann er bereits im Herbst geerntet werden. Bei einer Aussaat im September reicht die Ernte je nach Witterung und Sorte bis in den Winter hinein. Als Insidertipp nennt die Pflanzenexpertin Winterportulak, auch Postelein genannt: *„Winterportulak ist besonders robust und pflegeleicht. Seine kleinen, leicht fleischigen Blätter schmecken würzig und eignen sich gut als Ergänzung zu gemischten Salaten.“* Die Samen können breitwürfig ausgesät werden.

Wintersalate wachsen auch im Hochbeet, in breiteren Balkonkistln oder großen Pflanzgefäßen. Frei gewordene Töpfe können so im Spätsommer erneut genutzt werden. Als Pflanznachbarn eignen sich etwa Mangold, Spinat oder Asia-Salate. Waren zuvor stark

bellaflo

zehrende Gemüsearten wie Gurken, Paprika, Kartoffeln oder Kohlarten im Beet, sollte die Erde vor der Aussaat mit frischer Gemüse- oder Hochbeeterde verbessert werden.

Licht, Feuchtigkeit und die richtige Erde

Wintersalate können direkt ins Beet gesät oder in Saatkisten beziehungsweise Töpfen vorgezogen werden. Dafür empfiehlt bellaflo Pflanzenexpertin Bettina eine torffreie Aussaaterde. Salat zählt zu den Lichtkeimern, weshalb die Samen nicht mit Erde bedeckt, sondern nur leicht angedrückt und angefeuchtet werden. *„Da die Samen offen auf der Erde liegen, dürfen sie während der Keimung keinesfalls austrocknen. Bei warmem Wetter ist es wichtig, die Erde regelmäßig zu kontrollieren und behutsam feucht zu halten“*, erklärt die Pflanzenexpertin.

Zum Befeuchten eignet sich eine Sprühflasche oder ein Gießball mit Brauseaufsatz, damit die feinen Samen nicht weggeschwemmt werden. Bei großer Hitze sollten Saatkisten vor der prallen Sonne geschützt werden. Auch ein Gartenvlies kann helfen, die Aussaatfläche bei hohen Temperaturen und Trockenheit zu schützen. Stehen die jungen Pflanzen zu dicht, werden sie vereinzelt und die entnommenen Blätter können wie Schnittsalat verwendet werden. Vorgezogene Salatpflanzen sollten nicht zu tief gesetzt werden, wobei der Wurzelhals über der Erde bleibt.

Gut geschützt durch kalte Nächte

Bis die Pflanzen gut angewachsen sind, sollte besonders in heißen und trockenen Phasen auf eine gleichmäßige Wasserversorgung geachtet werden. Viele Wintersalate vertragen niedrige Temperaturen gut. Zuckerhut hält beispielsweise Temperaturen bis etwa minus fünf Grad Celsius aus. Bei starken Kahlfrösten, also Frost ohne schützende Schneedecke, bieten ein Gartenvlies sowie Folien- oder Vliestunnel zusätzlichen Schutz. Im Hochbeet kann auch ein Frühbeetaufsatz verwendet werden. *„Das Vlies sollte nicht direkt auf den Blättern aufliegen. Am besten wird es mithilfe eines Gestänges wie ein kleiner Tunnel über den Pflanzen angebracht. Sonst kann es an den Blättern anfriern“*, rät Bettina.

Frisch ernten bis in den Winter

Je nach Art, Sorte und Aussaat- oder Auspflanzzeit beginnt die Ernte im September und kann bis in den Jänner reichen. Viele Sorten sind rund sechs bis zehn Wochen nach Aussaat oder Pflanzung erntereif. Auch Asia-Gemüse wie Pak Choi, Palmkohl, Grünkohl oder Flower Sprouts können jetzt noch ausgepflanzt werden. Microgreens und Keimspussen eignen sich gut als Topping für Wintersalate und lassen sich in kurzer Zeit selber ziehen. Ihr Tipp für Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner ist, einfach mit einer kleinen Auswahl zu beginnen: *„Am besten einfach mal anfangen und ausprobieren, welches Wintergemüse in meinem Garten, Topfgarten oder Hochbeet gut wächst und was mir und meiner Familie schmeckt“*, so Bettina.

bellaflora

Über bellaflora

bellaflora ist Österreichs führendes Unternehmen für naturnahes Gärtnern und Dekorieren. Das Unternehmen wurde 1978 gegründet. In den 26 bellaflora Filialen und einem Salon Verde sind derzeit rund 550 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt, darunter 24 Lehrlinge. Das Unternehmen steht in österreichischem Privateigentum. Die Firmenzentrale befindet sich in Leonding bei Linz.



Bild 1:

Bildtext: Wintersalate wie Vogelsalat, Endivie, Zuckerhut oder Radicchio können von Juli bis September ausgesät werden und sorgen bis in die kalten Monate für frisches Grün aus dem eigenen Garten, Hochbeet oder Balkonkistl.

Fotocredits: shutterstock.com / Fotografie-Schmidt



Bild 2:

Bildtext: bellaflora Pflanzenexpertin Bettina gibt Tipps, worauf es bei den Wintersalaten im Garten, Hochbeet oder Topf ankommt.

Fotocredits: bellaflora (Abdruck bei Nennung honorarfrei)

Pressekontakt:

Impuls Kommunikation | Jana Reschenhofer

4020 Linz | Scharitzerstraße 12

jana@impulskommunikation.at | Tel. +43 676 6113042

www.impulskommunikation.at | www.facebook.com/impulskommunikation