

Bild: Stieber Szabolcs/stock.adobe.com

GartenVisionen

2 | 2022

M A G A Z I N RUND UM DIE GARTENGESTALTUNG



WIDL GARTEN
LANDSCHAFTS
BAU



Wenn meine
Seele Urlaub braucht,
gehe ich in den Garten

[UNBEKANT]

Bild: ©Thomas Pichter



Wieder einmal hat es dieser Sommer in die Liste der wärmsten der vergangenen Jahre geschafft. Auf der Suche nach Sonnenschein und Wärme musste man sich nicht Richtung Süden bewegen, sondern wurde im eigenen Garten fündig.

So schön die sommerlichen Temperaturen sind: sie haben auch ihre Schattenseiten. Pflanzen benötigen viel Wasser, und die milden Nächte sind zwar schön, machen es aber schwer, im Haus für Abkühlung zu sorgen. Wohl dem, der Grün dazu nutzt, um sein Gebäude zu isolieren. Der kühlende Effekt von Dachbegrünung ist gut untersucht – und

weniger Hitze auf dem Dach bedeutet weniger Wärme in der Wohnung.

In den aktuellen *GartenVisionen* geht es jedoch nicht nur hoch hinaus, sondern auch in die Tiefe. Senkgärten sind eine tolle Möglichkeit, ebene Gartenflächen zu vergrößern, den Garten erlebbar zu machen und Pflanzen, denen es bei uns immer noch ein wenig

zu kalt ist, ein geschütztes Plätzchen anzubieten.

Lassen Sie sich von den *GartenVisionen* inspirieren!

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Gärtnermeister Jürgen Widl



HERZLICH WILLKOMMEN

INHALT

3

| | |
|---------------------------|----|
| PFLANZEN | |
| O DU SCHÖNE DAHLIENZEIT | 4 |
| SENGGÄRTEN | |
| TIEFER GELEGT | 6 |
| TREPPEN | |
| MEHRSTUFIG | 10 |
| GESTALTUNG | |
| OBEN GANZ GRÜN | 12 |
| WISSEN | |
| GUTE ERDE -SCHLECHTE ERDE | 14 |
| ESSBAR | |
| DER UNKOMPLIZIERTE | 16 |
| KOCHBAR | |
| KOCHEN MIT KOHLRABI | 17 |
| PLANUNG | |
| KONZEPTE, DIE MITWACHSEN | 18 |



IMPRESSUM

Ein Kooperationsprojekt von



SCHRIFT•BILD
GESTALTUNG



Redaktion, Organisation, Konzept, Texte*: **Susanne Wannags textprojekte**

Art Director, Layout u. Composing: **Thomas Pichler** | P! SCHRIFT•BILD | GESTALTUNG

Fon **08361 446060** oder **0831 69726544**

ePost: info@4c-textprojekte.de mail@thomas-pichler.de

Netz: www.gartenvisionen.wordpress.com

*) Autoren: S. 4: A. Barlage u. 18: N. Oesterle; sowie Rezeptautor S. 17: N. Just

Druck & Vorstufe: RCDRUCK, 72461 Albstadt-Tailfingen

Bild: ©Thomas Pichler; Miniaturabbildungen: o. a. Seiten

ODU SCHÖNE DAHLIENZEIT

Dahlien sind weit mehr als nur Lückenfüller für Blütenflauten im Beet. Im Gegenteil! Sie können zu tragenden Elementen ganzer Gartenteile werden.

Das Dahlien-Sortiment ist verführerisch. Wenn Sie anfangen, Dahlien zu pflanzen, sollten Sie nicht nur auf Blütenformen und -farben achten, sondern auch auf die Wuchshöhe. Es gibt nämlich kniehoch wachsende Zwerge ebenso wie Giganten, die Mannshöhe erreichen.

Am einfachsten ist es, ein ganzes Beet nur für Dahlien anzulegen. Allerdings ist eine solche Buntheit nicht leicht in übliche Gärten zu integrieren. Sehr gut macht sich die Mischung in der Nähe eines Nutzgartens, vielleicht als Abgrenzung zu Gemüsebeeten. Bauerngarten-Look oder Schrebergartenidylle sind damit garantiert.

Ausgezeichnet eignen sich Dahlien als leitende Höhepunkte in einer Saisonbepflanzung. Gemeinsam mit der reichen Auswahl an Sommerblumen lassen sich unbegrenzt Farbthemen umsetzen – die Wirkung wird nie verfehlt. Mir gefallen Dahlien in Kombination mit Stauden am besten. Genau genommen gehört

die

Dahlie

selbst ja auch

dieser Pflanzengruppe

an, da sie mehrjährig wächst und

kein Holz ausbildet – nur sind ihre Wurzeln zu Knollen umgewandelt und sie wird somit gärtnerisch den Zwiebel- und Knollenpflanzen zugeordnet. Außerdem ist die aus Mexiko stammende Dahlie hierzulande nicht winterhart –

auch

das wird

zumindest von

Hobbygärtnern bei

einer Staude „erwartet“.

Prachtstaudenbeete sind das ideale Terrain für Dahlien. Hier sind die Lebensbedingungen perfekt: sonnig, nährstoffreicher Boden und ausreichende Bewässerung in Trockenphasen mögen Dahlien genauso gern wie Phloxen,

Taglilien, Sonnenhüte, Mädchenaugen, Sonnenbräute, Staudensonnenblumen und ähnliche. Zu all diesen Pflanzen bilden ausreichend hoch wachsende Dahlien perfekte Ergänzungen. Darüber hinaus machen sich die unkomplizierten Blumen aus dem Reiche Montezumas auch hervorragend in Gräberbeeten.

Hier lässt sich gemäß dem legendären und zeitlosen Gestaltungsprinzip von Karl Foerster vorgehen, der „Harfen und Pauken“ als Pflanzennachbarn empfiehlt. Während die filigranen Gräser die optischen Harfenklänge ertönen lassen, hauen Dahlien auf die Pauke. Egal, wo die Dahlie gepflanzt wird – ihre Wirkung ist so immens, dass es wenig ins Gewicht fällt, sie alljährlich im ausgehenden Frühling zu setzen, sie nach den ersten Frösten wieder aufzunehmen und im Winterquartier zu lagern. Es gibt nichts Schöneres als im Frühling neue Gartenbilder zu planen, die sich bereits im ersten Sommer so vollendet zeigen: *Danke, Dahlie!* — Text: Andreas Barlage



1



2



3



5

4



5



6



7

- 1 »Café au lait Royal«
- 2 »Golden Star« (Sterndahlie)
- 3 »My Pride Graceland«
- 4 »Joost Champion« (Bali-Dahlie)
- 5 »Georg Philipp Telemann«
- 6 »Prom« (Pompom-Dahlie)
- 7 »Danke« (Semikatus-Dahlie)

Der Text ist im Original erschienen unter
www.gaissmayer.de/web/welt/gartenmagazin/
 Dort finden Sie auch weitere Beiträge des Autors Andreas Barlage.

Bilder S. 5: Thomas Pichler auf der BUGA 2021 in Erfurt · Bild S. 4: Nik_Merkulov/stock.adobe.com



TIEFER GELEGT

Wer am liebsten in den Garten und
seine Blütenfülle eintauchen möchte,
sollte über einen Senkgarten nachdenken.

Während der Hanggarten meist vom Gelände vorgegeben ist, ist der Senkgarten eigens angelegt. Ein, zwei Stufen, selten mehr, führen von der Ebene in einen tiefer gelegenen Gartenraum und eröffnen dem Betrachter dort neue Perspektiven.

Einen der wohl bekanntesten Senkgärten hat der Staudenzüchter und Gartenphilosoph Karl Foerster in seinem eigenen Garten in Potsdam-Bornim angelegt. »Statt eines Gärtchens versenkt man in der Nähe des Hauses, teils aus Windschutzgründen, teils aus Beschaulichkeit, einen kleineren Platz, der ringsherum in zwei flachen Steingartenterrassen wieder zur norma-



Im Senkgarten kann man mit unterschiedlich hohen Hecken, Mauern, Wänden und Beeten spielen. So können abgeschlossene Räume entstehen oder Verbindungen mit dem umgebenden Garten und der Landschaft.

Bilder: S. 6: ©Derek Harris/stock.adobe.com; S. 7: Thomas Pichler ('Hügel mehr Garten', LGS Neuenburg am Rhein)



Ist es eine Senke oder doch ein kleiner Hang? Manchmal sind die Übergänge fließend. Die Räume, die mit dem Absenken des Bodenniveaus entstehen, bieten unendlich viele Möglichkeiten, sie zu gestalten. Da es dort windgeschützt ist als im Rest vom Garten, gedeiht hier auch so manche Pflanze, der es sonst im Freibeet zu kalt und zu zugig ist. Und natürlich ist es ein perfekter Ort für einen Sitzplatz.

Bilder S. 8 ©Evi Pelzer; S. 9 ©Gardens by Design/Shutterstock (l.) und Tolga Idlun/stock.adobe.com



len Gartenhöhe aufsteigt und manchmal auch – noch tiefer in das Bodenniveau eingelassen – ein kleines Ufer- und Wassergärtchen enthält“, beschreibt er den Senkgarten in seinem Buch „Der Steingarten der sieben Jahreszeiten“.

Will man einen ebenen Garten modellieren, wirken aufgeschüttete Hügel oft künstlich. Außerdem nehmen sie viel Platz in Anspruch. Eine sanft in die Ebene eingelassene Vertiefung hingegen ist auch in kleinen Gärten machbar. Schon die Veränderung des Bodenniveaus um 20 bis 40 Zentimeter genügen, um die klimatischen Bedingungen gegenüber dem ebenerdigen Garten zu verändern. Es entsteht ein Raum, der zwar nicht gänzlich von Wind abgeschirmt ist, zumindest jedoch die Pflanzen nicht ungeschützt sowohl den kalten als auch den trockenen Luftströmungen aussetzt. Einen Senkgarten anlegen – das bedeutet allerdings

nicht, einfach nur ein größeres Loch im Garten zu graben. Es handelt sich um komplexe Bauwerke, die sorgfältig angelegt werden sollten. Je tiefer der Senkgarten, desto wichtiger ist die Statik. Stützmauern sind ab etwa 40 Zentimetern Pflicht. Der Vorteil: sie können auch als „Wände“ dienen und die Raumwirkung verstärken. So lassen sich beispielsweise geschützte Sitzplätze anlegen.

Dank der Terrassierung entstehen durch den Senkgarten zusätzlich Pflanzflächen. Wer sich in der Senke ein schönes Plätzchen sucht, befindet sich mit den Stauden und Gräsern auf Augenhöhe und kann im wahrsten Sinne des Wortes in die Pflanzenfülle eintauchen. An den windgeschützten Stellen gedeiht auch die eine oder andere Schönheit, für die der restliche Garten zu zugig ist. Werden Gehölze rund um den Senkgarten gepflanzt, schützen diese zusätzlich.

MEHR- STUFIG

Bei starkem Gefälle im Garten sind Treppen ein Muss, bei flacherem Gelände sind sie ein architektonisches Gestaltungselement.

1

Treppen sind überall da notwendig, wo Höhenunterschiede überwunden werden müssen. Obwohl sie „Gebrauchsobjekte“ sind, haben es einige von ihnen weltweit zu einer gewissen Berühmtheit gebracht, allen voran die *Spanische Treppe* in Rom, eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten der italienischen Hauptstadt.

Ganz so viele Höhenmeter gilt es in Hausgärten nicht zu meistern. Das macht es allerdings nicht einfacher, zu entscheiden, wie die „Kletter-Hilfe“ aussehen soll. Oft lässt das Gelände wenig Spielraum, um von einer geradlinigen Treppe abzuweichen, beispielsweise wenn

das Bauwerk von einer Mauer oder einem Hang begrenzt wird. Hier können Absätze an verschiedenen Stellen Abwechslung in die Gestaltung bringen. Bei Treppen ohne Einfassungen darf der Verlauf phantasievoller sein, mit versetzten Stufen oder unterschiedlichen Stufenbreiten und verschiedenen Stufenhöhen.

Wie Treppen wirken, hängt in hohem Maße vom Material und der Art der Stufen ab. Eine Treppe aus Naturstein mutet anders an als eine Treppe aus Beton, Metall oder Holz. Sind es nur wenige Stufen, die beispielsweise von der Terrasse in den Garten führen, darf eher mit Materialien und Höhen gespielt

werden als bei einer Treppe mit dreißig und mehr Stufen.

Wo Sicherheit im Vordergrund steht, sind gleichbleibende Steigungshöhen empfehlenswert – das macht das Begehen bequem. Dazu muss allerdings auch das Steigungsverhältnis bestimmen. Bereits im 17. Jahrhundert definierte ein französischer Architekt, wie sich ein komfortables Schrittmaß in eine Formel fassen lässt: zweimal Steigung plus einmal die Auftrittslänge. Das Ergebnis sollte zwischen 61 und 64 Zentimetern liegen.

Im Garten darf es allerdings spielerischer zugehen. Interessante Treppen lassen sich aus

Metall bauen. Für individuelle Lösungen wird der Schlosser hinzugezogen, der die Treppe exakt nach den Vorstellungen des Planers ausführt. Tolle Wirkungen werden mit Naturstein- oder Betonplatten als Treppen erzielt – gut begehen lassen sie sich auch. Wichtiger als die Stufenhöhe ist es bei Außentreppen, ein möglichst rutschfestes Material zu wählen, vor allem, wenn kein Geländer an der Treppe vorhanden ist. Schließlich möchte man auch nach einem Regenguss den Garten genießen und nicht warten, bis alles abgetrocknet ist.



2

3



4

5



- 1 Holzdeck und Treppe in einem: hier ist die Form ein echter Hingucker.
- 2 Das Cortenstahl-Band macht aus der Treppe ein Designobjekt.
- 3 Fast filigran wirken die Cortenstahl-Stufen – und bieten auch noch Platz für den Mäher.
- 4 Treppe aus großformatigen Steinplatten.
- 5 Pflegeleicht und rutschsicher: Betonstufen in Holzoptik.

Bilder S. 10: ©Auttapon Moonsawad/stock.adobe.com;
S. 11: ©schellevis (2, 4); Thomas Pichler/Messner Gärten (3);
©braun steine (5);

OBEN GANZ GRÜN

Ein begrüntes Dach hilft, Gebäude sparsam und klimaneutral zu halten.

Platz für Grün ist überall – auch auf dem Dach. Eine extensive Bepflanzung, also eine Bepflanzung mit Sedum, Kräutern, Gräsern und Moosen, senkt die Energiekosten und verlängert vor allem bei Flachdächern die Lebensdauer erheblich.

Nach etwa 15 bis 20 Jahren ist ein unbegrüntes Flachdach reif für eine Sanierung. Eine Dachbegrünung kann die Lebensdauer des Dachs nicht nur verdoppeln, sie hat auch viele weitere Vorteile. Neben der Schaffung zusätzlicher Grünflächen und Lebensräume

Dachflächen müssen viel aushalten. Sie sind großen Temperaturschwankungen durch Hitze und Kälte ausgesetzt, UV-Strahlen lassen die Werkstoffe altern, Wind und Regen setzen der Abdichtung zu.

für Pflanzen und Tiere wird mit begrünten Dächern die Luftqualität verbessert, Lärm reduziert und Regenwasser zurückgehalten.

Da das Dach weder überhitzt noch allzu sehr auskühlt, hilft die Dachbegrünung auch, in den Wohnräumen Energie zu sparen. Übrigens lassen sich sogar schräge Dächer begrünen. Es gibt spezielle Begrünungssysteme, bei denen Schubsicherungssysteme dafür sorgen, dass die Pflanzen bis zu einer Dachneigung von 45° sicher befestigt sind.

Immer mehr Hausbesitzer wollen nicht nur Energie sparen, sondern selbst erzeugen und nutzen das Dach für Solarzellen. Dabei

ist die Entscheidung zwischen einer Bepflanzung und einer Photovoltaikanlage keine Entweder-Oder-Frage mehr. Systemanbieter haben Aufbauten im Programm, bei denen sich Solarmodule und Bepflanzung ideal ergänzen.

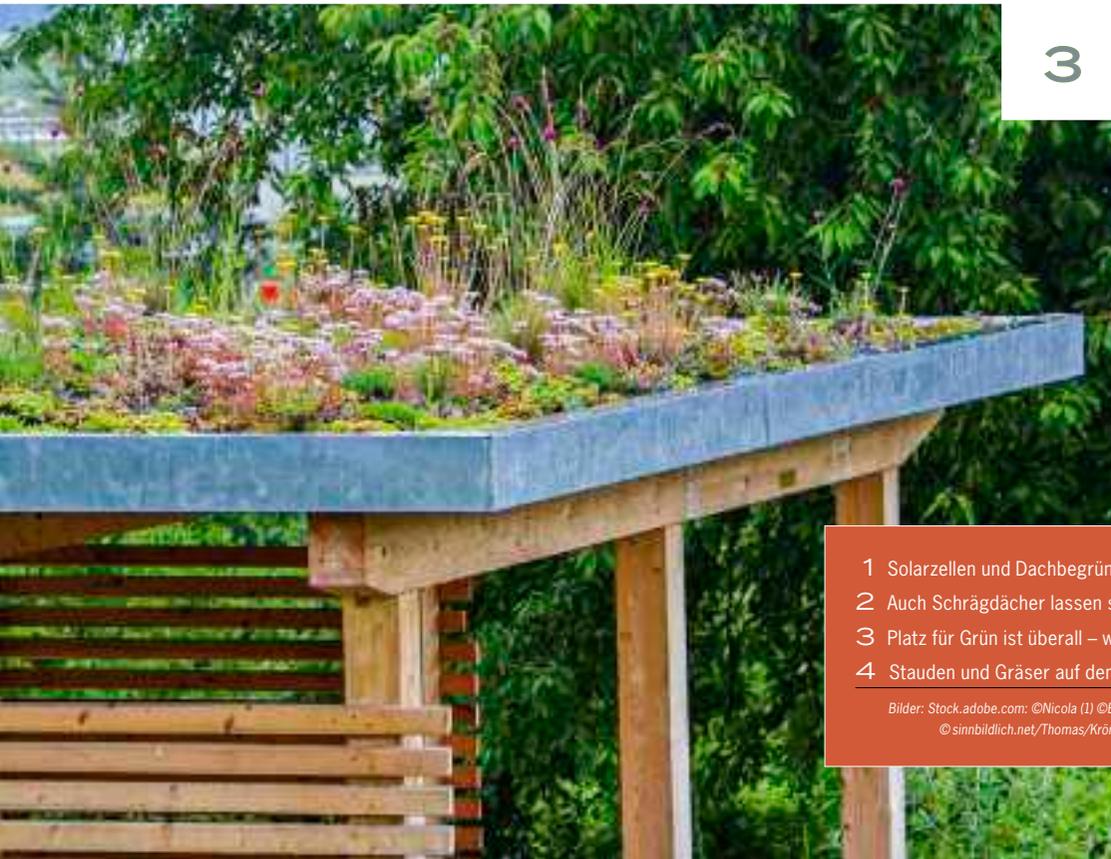
Die Kombination hat gleich zwei Vorteile: Der Begrünungsaufbau sichert die Solaranlage auf dem Dach. Da die Bepflanzung die Umgebungsluft abkühlt, erhöht sich der Leistungsgrad der Solarmodule. Wer partout auf dem Hausdach keine Möglichkeit für eine Bepflanzung hat: Auch Garagen, Carports oder Mülltonnenhäuschen lassen sich begrünen!

2



3

4



- 1 Solarzellen und Dachbegrünung ergänzen sich ideal.
- 2 Auch Schrägdächer lassen sich begrünen.
- 3 Platz für Grün ist überall – wie hier auf einem Pavillon.
- 4 Stauden und Gräser auf dem Garagendach.

Bilder: Stock.adobe.com: ©Nicola (1) ©Evelien (2); ©4c-textprojekte/S. Wannags (3)
©sinnbildlich.net/Thomas/Kröner Garten- und Landschaftsbau (4)

GUTE ERDE - SCHLECHTE ERDE?

Torf ist in die Kritik geraten. Doch auch bei den Alternativen muss man genau hinsehen.

Torf wird gewonnen, indem Hochmoore entwässert, das Moos entfernt und der Torf abgegraben wird. Das zerstört diese einzigartigen Ökosysteme und setzt das im Torf gespeicherte CO₂ frei. Da es Jahrhunderte dauert, bis in einem Moor Torf entsteht, zählt man ihn zu den nicht nachwachsenden Rohstoffen.

Immer mehr Gartenbesitzer achten daher darauf, torffreie oder torfreduzierte Erden im Garten zu verwenden. Und auch die Substratindustrie hat sich verpflichtet, den Anteil des Torfs in Hobbyerden und bei Kultursubstraten zu senken.

Letzteres ist deutlich schwieriger, denn für die Anzucht von Pflanzen ist Torf ideal: Faserig, locker und leicht sorgt er dafür, dass Wurzeln gut mit Luft und Wasser versorgt werden und die Pflanzen letztlich auch fürs Auge attraktiv sind. Torf wird nicht wegen seiner Nährstoffe geschätzt – tatsächlich enthält er kaum welche und kann daher mit Dünger angereichert oder mit Kalk auf die gewünschten pH-Werte gebracht werden.

Nicht alles, was weniger oder keinen Torf enthält, ist automatisch umweltfreundlicher. Zu den überzeugendsten Torfalternativen, was die Materialeigenschaften angeht, gehören Kokosfasern. Deren Verwendung ist allerdings kritisch zu sehen, denn es verlagert das Problem der Zerstörung natürlicher Lebensräume schlicht in andere Länder. Kokosplantagen sind häufig Monokulturen, in denen von Artenvielfalt keine Rede sein kann. Die Arbeitsbedingungen, unter denen Kokosprodukte gewonnen werden, sind oft fragwürdig, die Transportwege lang.

Daher gilt: genau hinsehen. Weitere Torfersatzstoffe sind Rindenumus, Grünkompost oder auch Holzfasern. Hier allerdings kommt es auf die Mischung in einem Substrat an. Bei mehr als 20 % dieser Zuschlagsstoffe ändern sich die Materialeigenschaften. Kompost enthält viel Salz, bei Rindenumus erschwert der Borkenkäfer die Beschaffung, und Holzfasern haben eine geringere Wasserhaltefähigkeit als Torf oder Kokos. Wird mehr Wasser benötigt, um die Pflanzen großzuziehen, ist auch das auf Dauer nicht umweltfreundlich.



WUNDERERDE TERRA PRETA?

Auf der Suche nach Torfalternativen und natürlichen Bodenverbessern wurde vor einigen Jahren *Terra Preta* wiederentdeckt. In den 1960er Jahren stießen Forscher im Amazonasgebiet auf den fruchtbaren, schwarzen Boden. Er ist kein Naturphänomen, sondern entstand durch Bodenbewirtschaftung der Indios. Aus dem vorhandenen kargen Boden entwickelte sich durch die Beimischung von Pflanzenresten, Fäkalien, Dung, Knochen und Kohle im Laufe von Jahren fruchtbare Erde. Grundlage von *Terra Preta* ist Pflanzenkohle, die selbst – ähnlich wie Torf – keine Nährstoffe enthält.

Diese Pflanzenkohle kann in speziellen Pyrolyse-Anlagen aus biogenen Reststoffen hergestellt werden. Die poröse Oberfläche der Kohle bietet Platz für Mikroorganismen und speichert Wasser und Nährstoffe. Vermischt man sie mit Kompost, saugt sie die Nährstoffe daraus auf wie ein Schwamm.

Während des Produktionsprozesses soll der in der Biomasse enthaltene Kohlenstoff stabilisiert werden. Die fixierte Menge an CO₂ ist dabei größer als die Menge, die bei der Herstellung entsteht. Diesen Wert kann der (Groß-) Verbraucher auf seine CO₂-Bilanz anrechnen.

Wie umweltfreundlich die Pflanzenkohle letztlich tatsächlich ist, hängt von ihrer Herstellung ab, also auch davon, wie viel Energie die Anlage verbraucht und wie viel Emissionen sie produziert. Genau hinschauen lohnt sich also. Es gibt Hersteller, die mit *Terra Preta* Erden als CO₂-Senken werben.



DER UNKOMPLIZIERTE

Kohlrabi wächst schnell, hat keine besonderen Ansprüche an den Boden, ist gesund und schmeckt gut. Was will man mehr von einem Gemüse?

Die genaue Heimat des Kohlrabi ist unbekannt. Vermutet wird, dass die Knolle aus dem Mittelmeerraum oder aus Zentralasien stammt. Anhand von Zeichnungen ist lediglich gesichert, dass er bereits im 16. Jahrhundert in Europa bekannt war. Während bei seinen Verwandten Brokkoli und Blumenkohl die Blüten sprossen und bei Rot- und Weißkohl der Kopf gegessen wird, ist es beim Kohlrabi die verdickte, oberirdische Sprossachse. Es gibt weiße und violette Sorten, wobei die weißen schneller reifen.

Kohlrabi eignet sich gut fürs Gemüsebeet, denn er ist unkompliziert. Humoser, feuchter Boden genügt ihm. Die Jungpflanzen können aus Samen im Gewächshaus oder auf der Fensterbank vorgezogen werden. Ins Freiland dürfen sie je nach örtlichen Gegebenheiten Ende März, Mitte April. Wer über mehrere Monate immer wieder ernten möchte, macht mehrere Aussaaten, zum Beispiel im Abstand von

zwei Wochen. Für die letzte Ernte im Herbst sollten Setzlinge spätestens Anfang August ins Beet. Einfacher ist es, in der Gärtnerei Jungpflanzen zu kaufen.

Die Kohlrabipflänzchen werden in einem Abstand von 25 bis 30 cm in humosen Boden gesetzt. Wichtig ist es, nicht zu tief zu pflanzen. Sonst liegen die Knollen, die sich über dem zweiten oder dritten Blatt bilden, auf der Erde auf und könnten faulen. Kohlrabi mögen keine Trockenheit, daher regelmäßig gießen, aber Staunässe vermeiden.

Etwa acht bis zwölf Wochen dauert es, bis die Kohlrabi geerntet werden können. Dazu einfach die Pflanze herausziehen und die Knolle mit einer Gartenschere oder einem Messer vom Strunk trennen. Zur Orientierung: die Knollen sollten etwa acht bis zehn Zentimeter Durchmesser haben. Bleiben sie zu lange in der Erde, werden sie holzig. Bevor Sie an gleicher Stelle im Beet erneut Kohlrabi pflanzen, sollten Sie jetzt zwei bis drei Jahre warten.

So unkompliziert Kohlrabi bei Pflanzung und Pflege ist, so unkompliziert ist auch die Zubereitung. Das Gemüse hält sich im Kühlschrank rund zwei Wochen. Die Knollen werden geschält und können dann roh gegessen, aber auch gekocht, gebacken oder gebraten werden. Übrigens: die Blätter der Pflanze eignen sich ebenfalls zum Verzehr und liefern sogar mehr Vitamine und Mineralstoffe als die Knolle. Also einfach klein schneiden und braten, als Pesto verarbeiten oder in den Smoothie mixen!



INFOBOX KOHLRABI

ALLGEMEINES

Auch wenn Kohlrabi nicht aus Deutschland stammen – hier ist die Knolle so beliebt wie kaum irgendwo auf der Welt. Sogar der deutsche Begriff Kohlrabi hat sich in vielen Ländern durchgesetzt, beispielsweise in England, Russland und Bulgarien. Der Name setzt sich aus dem lateinischen Wort für Kohl (*caulis*) und Rübe oder Wurzelknolle (*rapum*) zusammen.

KALORIEN

100 g Kohlrabi haben etwa 25 Kalorien; eine durchschnittliche Knolle wiegt rund 350 g.

NÄHRWERTE & VITAMINE

Mit 62 mg Vitamin C decken 100 g Kohlrabi mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs eines Erwachsenen. Außerdem enthalten sie Kalium und Calcium.



GRÜNKERNEINTOPF MIT GEMÜSE

1 | Den Grünkern mind. 3 Stunden (besser über Nacht), in der dreifachen Menge Wasser einweichen. Danach durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2 | Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und beides in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Gemüse und Grünkern knapp mit Wasser bedecken. 1 Teelöffel Salz dazugeben und zugedeckt 7–10 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Dann durch ein Sieb abgießen, dabei 400 ml des Kochwassers auffangen.

3 | Das Kochwasser mit dem Cashewmus unter Rühren aufkochen und 1 Minute köcheln, bis die Sauce leicht eindickt. Das Gemüse und den Grünkern dazugeben und unter Rühren 1–2 Minuten weiter kochen lassen, bis die Sauce cremig ist. Vom Herd ziehen.

4 | Den Dill waschen, trocken schütteln, ein paar Spitzen für die Deko beiseite legen und den Rest fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft einer Hälfte auspressen. Den Gemüse-Grünkern-Topf mit Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Salz abschmecken.

5 | Den Eintopf auf tiefe Teller verteilen und mit dem restlichen Dill und der Zitronenschale garnieren.

*200 g Grünkern (ersatzweise Vollkornreis)
800 g Kohlrabi
6 Möhren
Salz
3 EL Cashewmus
1/2 Bund Dill
1 kleine Bio-Zitrone
1/2 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Msp. frisch geriebene Muskatnuss*

*~ Zubereitungszeit: 25 Min.; Einweichzeit
mind. 8 Std., besser über Nacht ~*



SANDWICH MIT KICHERERBSENCREME

1 | Am Vortag, mindestens aber 3 Stunden vorher, den Kohlrabi schälen und halbieren. Die Hälften in 1–2 mm dicke Scheiben hobeln. Die Kohlrabischeiben mit 1 TL Salz, Ahornsirup und Flüssigrauch vermengen und zugedeckt mindestens 3 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.

2 | Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Mayonnaise pürieren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Ringe schneiden und unter die Creme heben. Mit Kala Namak und Salz abschmecken.

3 | Die Sprossen und den Rucola waschen und abtropfen lassen. Die Brot scheiben jeweils mit 1 EL Creme bestreichen. Kohlrabi, Sprossen und Rucola auf jeweils 4 Scheiben geben, Pfeffer darübergeben und die restlichen Brot scheiben oben auflegen. Die Brote zum Mitnehmen in Brotboxen packen.

*1 großer Kohlrabi
1 TL Ahornsirup
1 TL Flüssigrauch
1 Glas Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
125 g Mayonnaise
1 Bund Schnittlauch
3 EL feine Sprossen
2 Handvoll Rucola
8 Scheiben Roggenvollkornbrot
1/2 TL Kala Namak (indisches Schwefelsalz)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Salz*

*~ Zubereitungszeit: 10 Min.; Marinierzeit
mind. 3 Std., besser über Nacht ~*



Die Rezepte wurden dem Buch »Die vegane Jeden-Tag-Küche« von Nicole Just entnommen. Die Verwendung geschieht mit freundlicher Genehmigung des Verlages Gräfe & Unzer.

KONZEPTE, DIE MITWACHSEN

Menschen verändern sich - und damit auch ihre Nutzungsansprüche an den Garten.

In einer optimalen Welt werden Haus und Garten gemeinsam gestaltet, damit der Stil des Gebäudes und des Außenbereiches aufeinander abgestimmt werden kann und sich ergänzt. Doch auch nach dem Hausbau lässt sich der Garten mit dem Gebäude in Einklang bringen.

Ein Garten braucht Zeit, um sich zu entwickeln. Auch bei seinen Besitzern verändern sich die Lebenssituationen. Gute Gartenplanung berücksichtigt das. Ist bei einem jungen Paar noch das Budget im Vordergrund, brauchen Familien mit kleinen Kindern vor allem Platz zum Spielen. Die große Terrasse für Familientreffen wird ebenfalls geschätzt. Menschen im mittleren Altern sehnen sich oft nach ruhigen Gärten mit hohem ökologischem Wert, mit Naturstein, umweltfreundlichen Materialien und viel natürlichem Schatten. Oft wird hier auch schon an den barrierefreien Garten fürs Alter gedacht.

All das kann gute Gartenplanung bereits beim ersten Beratungsgespräch aufnehmen. So sind barrierefreie Zugänge für Rollatoren ebenso bequem wie für Kinderwagen. Auf einer großen Ter-

rasse haben Familie und Freunde, aber später auch Kinder mit den Enkeln genug Platz. Bei eingeschränktem Budget können alle Teile des Gartens nach Wunsch geplant, jedoch in mehreren Etappen umgesetzt werden. Der Pool hat bereits seinen festen Platz, wird aber erst gebaut, wenn die Kinder schwimmen können und ausreichend Budget für diese Investition vorhanden ist. Manches Wasserspiel an der Terrasse wird zum 50. Geburtstag der Gartenbesitzerin errichtet, und das Hochbeet an der Terrasse bekommt der Hobbykoch zu Beginn seines Ruhestands.

Wer langfristig plant, kann jetzt zum Beispiel schon später voraussichtlich benötigte Leerrohre verlegen und muss nicht mehr den Belag entfernen, wenn Licht oder Wasser angeschlossen werden oder der Rasenroboter seine Runden ziehen soll.

Einige Dinge sollten allerdings bei einer Gartengestaltung oder -umgestaltung sofort umgesetzt werden, da sie eine lange Amortisationszeit oder eine lange Entwicklungsphase haben. Dazu gehören:

- ◇ der Einbau einer unterirdischen Zisterne mit druckgesteuerter Pumpe, die einen Wasserhahn speist;
- ◇ die Begrünung von Flachdächern;
- ◇ die Pflanzung großer Gehölze, da sie den Garten prägen und es etwa zehn Jahre dauert, bis sie ihre wahre Schönheit zeigen.



Dass die aktuellen Bauvorschriften wie die Verwendung von wasserdurchlässigen Belägen oder die Versickerung des Niederschlagswassers bei der Planung berücksichtigt werden, versteht sich von selbst. — Text: Norgard Österle, Gartenarchitektin



WIDL

**GARTEN
LANDSCHAFTS
BAU**



Die Experten für
Gärten & Landschaft



KONTAKT

MIT VERGNÜGEN
IHREN GARTEN
GENIESSEN

©barmalini - stock.adobe.com

WIDL GARTEN
LANDSCHAFTS
BAU



Der Experte für
Garten & Landschaft



Jürgen Widl Garten- & Landschaftsbau | Ed 4, 84389 Postmünster | Tel. 08561 71956 | Mail info@widl-garten.de | www.widl-garten.de