

Bild: contrastwerkstatt/stock.adobe.com

GartenVisionen

M A G A Z I N RUND UM DIE GARTENGESTALTUNG



Garten-Stahl GmbH



WIR MACHEN DAS!

Die Landschaftsgärtner

Ein Garten hat immer seinen Sinn.

[ELIZABETH HOYT]

Jetzt hier scannen...



DIGITALE GARTENPOST
www.garten-stahl.de

Ein Garten hat immer seinen Sinn“ – dieses Zitat begrüßt Sie auf dieser Seite. Doch braucht ein Garten überhaupt einen Sinn? Wir meinen: ja und nein. Ein Garten ist ein Ort der Freude, der Entspannung und des Lebens. Er bietet Raum für Kreativität und Naturverbundenheit. Sein „Sinn“ liegt möglicherweise gerade darin, dass er eben keinen vordefinierten Zweck erfüllen muss. Er darf sein und uns erfreuen. Dennoch können Sie Ihrem grünen Paradies bewusst Sinn verleihen. Wie wäre es mit noch mehr Nachhaltigkeit? Holzprodukte aus verantwor-

tungsvoller Forstwirtschaft sind nicht nur schön, sondern auch umweltfreundlich. Lassen Sie sich von Staudenmischungen inspirieren und schaffen Sie blühende Oasen. Oder denken Sie an die faszinierende Welt zu Ihren Füßen: Ein gesundes Bodenleben ist die Grundlage für üppiges Wachstum und Artenvielfalt.

Egal, ob Sie Ihrem Garten einen Sinn geben oder ihn einfach genießen: eine Bereicherung ist er auf jeden Fall – und mit der passenden Beleuchtung lässt sich der Genuss deutlich verlängern.

Wir freuen uns darauf, Ihnen mit den Garten Visionen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Jochen Stahl

Waldemar Stahl

**Ihre Experten für Garten
und Landschaft**

HERZLICH WILLKOMMEN

3

INHALT

STAUDEN SIGHTSEEING	4	
NACHHALTIG?	6	
GUT VERSICHERT?	10	
LICHTERZAUBER	12	
BLÄTTERWERKE	15	
WINTERWUNDER	16	
BRATWÜRSTE M. ROSENKOHL-PÜREE STECKRÜBENSUPPE MIT ROSENKOHL	17	
DER BODEN LEBT!	18	

IMPRESSUM

Seit 2010 ein Kooperationsprojekt von

THOMAS | SCHRIFT+BILD
PICHLER | GESTALTUNG

text
projekte

Text, Redaktion, Organisation:

Susanne Wannags | text|projekte, Nesselwang/Kempton

Grafik: **Thomas Pichler**, Nesselwang

Tel. **08361 446060** o. **0831 69726544**

Email **info@textprojekte.de** | **mail@thomas-pichler.de**

Netz **www.gartenvisionen.net**

Druck: **Schirmer Medien, Ulm**

Gr. Bild: alexkich/stock.adobe.com; oben: Angaben auf den dazugehörigen Seiten

STAUDEN SIGHTSEEING

Stauden bereichern mit ihrer großen Vielfalt an Farben, Formen und Größen ganzjährig den Garten. Die mehrjährigen Pflanzen überwintern unter oder knapp über der Erdoberfläche, um im kommenden Jahr wieder zu wachsen und zu blühen. Jede Staude hat einen Lebensbereich, an dem ihre Ansprüche am besten erfüllt werden. Er gleicht meistens dem Ort, an dem die Pflanze ursprünglich beheimatet ist. Die einen lieben Sonne, die anderen mögen es halbschattig, wieder andere fühlen sich im Schatten wohl. Staudengärtnereien und Gartencenter haben ihre Pflanzen bereits nach diesen Kriterien sortiert und entsprechend ausgezeichnet. Egal, ob Ihr Beet in der Sonne oder im Schatten liegt: die richtige Bodenvorbereitung ist das A und O. Der Boden sollte unkrautfrei, durchlässig und gut durchlüftet sein – es gibt nur wenige Stauden, die dauerhaft nasse Füße mögen. Achten Sie also darauf, dass Ihr Boden nicht verdichtet ist. Lockern Sie ihn mit einer Grabegabel, einem Grubber oder einer Fräse gut auf. Lehmböden lassen sich mit Kies, Splitt oder Sand abmagern, in sandige Böden wird Kompost eingearbeitet. Nach dem Lockern müssen alle Wurzelunkräuter wie Löwenzahn, Giersch, Quecke, Schachtelhalm & Co. restlos entfernt werden.

Auch die kleinsten „vergessenen“ Reste treiben aus und machen es den Stauden schwer. Übrigens: Je nachdem, wie es um die Qualität des vorhandenen Bodens bestellt ist, kann es besser sein, ihn komplett auszutauschen.

Die ersten beiden Jahre nach einer Staudenpflanzung sind in puncto Pflege die wichtigsten. Entfernen Sie regelmäßig und akribisch jedes Unkraut. Was Sie jetzt vernachlässigen, können Sie später kaum wieder gut machen. Haben sich die Stauden erst mal etabliert, hat Unkraut hingegen kaum eine Chance.

Eine gute Alternative für alle, die sich im riesigen Staudensortiment ein wenig verloren fühlen, sind fertige Staudenmischungen. Sie wurden über viele Jahre getestet und haben sich in der Praxis bewährt. Das Beste daran: Hat man den richtigen Standort und Boden, kann damit fast nichts schief gehen. Es gibt für jede Platz und jeden Geschmack die richtige Mischung. Die Pflanzen werden je nach Flächengröße in der passenden Menge zusammengestellt, ein Pflanzschema hilft, die Stauden im Beet so zu verteilen, dass der „Wow-Effekt“ fast garantiert ist.





In der Stauden Fibel gibt es auf insgesamt 52 Seiten ca. 400 Stauden, gegliedert nach den Lebensbereichen und mit nützlichen Informationen und ansprechenden Bildern ergänzt. Privatkunden, die sich für die Stauden Fibel interessieren, finden hier Händler in der Nähe:

www.staudenring.com/stauden-fibel.html

Bilder: Stauden Ring GmbH/www.staudenring.com

NACHHALTIG?

*Holz im Garten gilt als umweltfreundlich.
Doch wie jedes Material tragen auch Holz und
Holzprodukte einen ökologischen Rucksack
mit sich herum - mal einen kleineren, mal einen größeren.*

Der ökologische Rucksack verdeutlicht die Menge an Ressourcen in Hektar, die für die Herstellung, den Gebrauch und die Entsorgung eines Produktes oder einer Dienstleistung aufgewendet werden müssen. Er hängt bei Holz beispielsweise vom Anbau ab, vom Transportweg, von den Methoden, mit denen Holz haltbar gemacht wird und davon, was mit dem Material nach dem Gebrauch passiert. Was die Sache erschwert: als Kunde können Sie nicht immer sofort erkennen, welches Material nun umweltfreundlicher ist als ein anderes. Es gibt lediglich Anhaltspunkte. Von Natur aus dauerhafte Hölzer wie Robinie, Lärche und Eiche aus einheimischer, nachhaltiger Forstwirtschaft sind schon mal ein guter Anfang, denn das sichert die Ressourcen und mindert den Transportaufwand. Weniger dauerhafte Hölzer, die meist schneller wachsen, werden mit verschiedenen Methoden wie Imprägnierung, Thermobehandlung oder chemischer Modifizierung haltbarer gemacht. Das kostet zwar Energie, doch wenn eine Terrasse fünfzehn Jahre statt nur fünf Jahre überdauert, ist das ein Pluspunkt.

Mit langer Lebensdauer werben auch die Hersteller von WPC (*Wood Plastic Composites*). Dabei handelt es sich um eine Mischung aus Holz und Kunststoff. Einige Hersteller verwenden statt Holz



auch
Reis oder Abfälle aus
der Zellstoffindustrie. Durch Zugabe
von Pigmenten und UV-Schutz sind die
Dielen langlebig und optisch ansprechend.
Wer kein Problem damit hat, dass für
den Kunststoff Erdöl verwendet wird,
findet hier eine haltbare Alternative zu
Holz. Auch beim Recycling könnten die
Dielen punkten, denn theoretisch lassen
sie sich mehrfach einschmelzen und zu
neuen Dielen verarbeiten, ganz ohne
Qualitätsverlust. Aber: Da jeder Hersteller
seine eigene Mischung verwendet, geht
das nur sortenrein. Ein deutschlandweites
Sammelsystem ist somit sinnlos. Bietet
der Hersteller keine Rücknahme an,
bleibt nur der Gang zum Wertstoffhof,
wo die Dielen letztlich thermisch
verwertet werden.

Wie umweltfreundlich ein Produkt ist,
lässt sich also gar nicht so einfach
beantworten. Oft hilft die Frage:
„Was wäre die Alternative?“, also der
Vergleich von mehreren Materialien,
die infrage kommen. Was ebenfalls
nicht vergessen werden darf: Die
wenigsten Dinge im Garten verschwinden,
weil sie nicht mehr funktionieren,
sondern weil man sie nicht mehr will.
Wer sich für Materialien, Farben und
Formen entscheidet, die auch in fünf
oder zehn Jahren noch gefallen,
leistet einen erheblichen Beitrag zur
Nachhaltigkeit.



Holz sollte immer aus nachhaltiger Forstwirtschaft
stammen. Auch Holzersatzprodukte wie WPC sind eine
gute Wahl– sie lassen sich sortenrein gut recyceln.

Bilder: UPM PROFI (S. 7 l.o.); stock.adobe.com (S. 6),
Milan (S. 7 r.) und NinaMalyna (S. 7 l.), beide stock.adobe.com





1



- 1 Pflanzen und Holz sind eine unschlagbare Kombination, die immer zusammenpasst.
- 2 Holz eignet sich für viele Sitz- und Liegeflächen im Garten. Auch als Sichtschutz integriert es sich harmonisch in den Garten.
- 3 Ein Vorteil von Holz: es lässt sich gut bearbeiten. Accessoires wie Leuchten können unkompliziert in die Flächen integriert werden.
- 4 Natürliche Hölzer vergrauen mit den Jahren, WPC-Dielen behalten ihren Farbton. Beide sind mittlerweile kaum mehr voneinander zu unterscheiden.
- 5 Nicht nur Decks, sogar Poolbecken selbst können aus Holz gefertigt werden.

Bilder: Susanne Wannags/GardenDesign (1); Thomas Pichler/Messner (2);
stock.adobe.com: © Marco2811 (3)/©monropic (4)/©Jérôme Rommé (5)



2



3



4



5

GUT VERSICHERT?

Hagel, Sturm, Vandalismus, Diebstahl – was ist im Garten eigentlich abgesichert? Wer hilft im Schadensfall?

Was passiert, wenn die Outdoorküche aufgrund von Starkregen oder Hagel in Mitleidenschaft gezogen wurde? Wer bezahlt, wenn ein Baum im Garten im Sturm umstürzt und die Mauer ums Grundstück beschädigt? Versichern lässt sich vieles – bei Umfang und Versicherungssumme kommt es auf den Tarif an. In der Regel kommen bei Schäden im Garten zwei Versicherungen auf: entweder die Wohngebäudeversicherung oder die Hausratversicherung.

Wie immer lautet das oberste Gebot bei Versicherungsangeboten: Ganz genau hinschauen, das Kleingedruckte lesen und eventuell auch gezielt nach bestimmten Schadensfällen fragen. So ist Mauer beispielsweise nicht gleich Mauer. Eine Mauer rund um das Grundstück hat eine andere Funktion als eine Stützmauer. Manche Wohngebäudeversicherungen – beispielsweise der Komfort-Tarif der Allianz – sichern Schäden an Grundstücksbestandteilen und Inventar, die dauerhaft



fest mit dem Grundstück verbunden sind, bis zu einer gewissen Höhe bei bestimmten Ereignissen wie Feuer, Hagel und/oder Diebstahl ab. Fest verbaut sein können Mauern, Trennwände, Außenküchen oder Pools. Stützmauern, die das Erdreich gegen abrutschen sichern, sind dort ausgenommen. Schäden an Bäumen, Hecken und Sträuchern, aber auch an fest verbauter Pooltechnik oder mit dem Gebäude verbundenen Wallboxen können Bestandteil einer Wohngebäudeversicherung sein.

Saunen und Gartenhäuser als Nebengebäude gehören ebenfalls in die Gebäudeversicherung. Wird dort jedoch das Inventar beschädigt, beispielsweise Gartengeräte oder Poolzubehör, ist das ein Fall für die Hausratversicherung. Gleiches gilt für Garteninventar wie Gartenmöbel, Spiel- und Sportgeräte im Garten, Zierbrunnen, Faltpavillons, mobile Photovoltaikanlagen, Markisen, Outdoorküche, Standup-Pools, also Gegenstände, die nicht fest verbaut sind. Die Hausratversicherung kann auch bei Vandalismus einspringen – das hängt in der Regel vom gewählten Tarif ab.

Nicht alles, was versichert ist, ist allerdings auch bei jedem Wetter versichert. So kann es Schäden durch extreme Wetterereignisse geben, die eine

Hausrat- oder Wohngebäudeversicherung im gewählten Tarif mit abdeckt, manchmal muss dafür auch eine weitere Versicherung abgeschlossen oder zumindest ein entsprechender „Baustein“ zusätzlich gewählt werden.

Verletzt ein Grundstücksbesitzer seine Verkehrssicherungspflichten, ist das in der Regel durch die Privat- oder Haus- und Grundstücks-Haftpflicht abgedeckt. Die Allianz nennt hier das Beispiel eines ungesicherten Pools, in dem ein spielendes Nachbarkind zu Schaden kommt. Wie so oft bei Versicherungen kommt es auch bei Schäden im Garten immer auf den Einzelfall an. Häufig wird erst einmal begutachtet und geprüft, ob es sich tatsächlich um einen regulierungspflichtigen Schaden handelt. So kann es beispielsweise passieren, dass man sich zwar mit einer Elementarschadenversicherung gegen Erdbeben abgesichert hat, dieser jedoch natürliche Ursachen haben muss. Kippt oder reißt aufgrund von Starkregen eine Stützmauer am Hang und der tiefer gelegene Garten wird verschüttet, kann das letztlich zum Streitfall werden.

Dieser Beitrag ist keine Versicherungsberatung. Wir empfehlen hier weder Versicherungen noch Versicherer. Erkundigen Sie sich beim Anbieter Ihrer Wahl nach Leistungen und Tarifen.



Versichern lässt sich fast alles – es ist letztlich eine Frage des Preises. Im Schadensfall kommt es dennoch immer wieder zu Diskussionen und Nachweispflichten.

Bilder: ©Maksim Kostenko, S. 10; S.11: ©PHdJ (o.); ©fffofoto (m.); ©Marina Kravina (u.), alle stock.adobe.com:



LICHTER- ZAUBER

Der Spaß im Garten muss bei Dunkelheit nicht enden. Mit der richtigen Beleuchtung lässt sich die Gartenzeit bis weit in die Abendstunden ausdehnen.

1

Geschickt platzierte Lichtquellen können Ihren Garten in ein stimmungsvolles Ambiente hüllen. Ob als dezente Wegbeleuchtung, zur Ausleuchtung attraktiver Gehölze oder als Blickfang an Teich und Brunnen – mit Licht können Sie Akzente setzen und Ihre Lieblingsplätze in Szene setzen.

Besonders effektiv sind Up- und Downlights, die Bäume, Sträucher oder Gartemöbel von unten oder oben anstrahlen. Für eine gemütliche Atmosphäre auf der Terrasse eignen sich Pollerleuchten, Stehlampen oder Laternen. Und wer es romantisch mag, darf auch eine Lichterkette spannen oder einfach eine Kerze anzünden.

Bei der Gartenbeleuchtung sollten Energieverbrauch und die Wartung nicht außer Acht gelassen werden. LED-Leuchten sind hier die sparsamste und langlebigste Wahl. Dank moderner Steuerungssysteme lassen sich Zeiten und Helligkeiten individuell programmieren. Bei aller Freude am Licht sollten Sie jedoch ein Auge auf Lichtverschmutzung und Insektenschutz haben. Ungebündeltes Streulicht stört nachtaktive Tiere

und zieht Insekten an. Vermeiden Sie daher nach Möglichkeit Aufwärtsbeleuchtung und setzen Sie auf abgeschirmte Leuchten. Auch die Nachbarn werden es Ihnen danken, wenn Ihr Garten keine Stadionbeleuchtung hat. Richten Sie Scheinwerfer gezielt aus und vermeiden Sie Lichtimmissionen auf angrenzende Grundstücke. Planung ist alles, wenn der Garten geschmackvoll beleuchtet werden soll.

Denken Sie aber immer daran: Weniger ist oft mehr. Licht sollte betonen, nicht blenden. Schließlich soll die Nacht nicht zum Tag, sondern der Garten durch das Spiel mit Licht und Schatten reizvoller werden.

Professionelle Gartengestalter wissen, wo Lichtakzente besonders gut wirken und welche Lichttöne und -stärken sich für den Garten eignen. Sie übernehmen alle Aufgaben von Lichtplanung bis zur unsichtbaren Verlegung der Kabel und der Installation des Steuerungssystems. Die Lichtexperten aus dem Garten- und Landschaftsbau finden die perfekte Beleuchtungslösung für Ihren Garten!

Über Lichtfarben informieren wir Sie auf Seite 14



2



3



4

- 1 Bei der Gartenbeleuchtung muss eine Balance zwischen zu hell und zu dunkel gefunden werden.
- 2 Leuchten an Wegen dürfen nicht blenden.
- 3 Bäume und Sträucher können mit Licht von unten in Szene gesetzt werden.
- 4 Licht sorgt im Garten für Sicherheit und ist gleichzeitig Gestaltungselement.

Alexandre Zveiger, [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com) (Bild S. 12);
Bilder S. 13: rechts oben: Thomas Pichler ©LHG;
[stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com): (13 l.); Vorda Berge, [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com) (13 u.);

Lichtfarben im Garten

- ◇ Warmweiße Lichtfarben im Bereich von 2700 – 3000 Kelvin sind am naturfreundlichsten. Sie haben einen geringen Blauanteil und stören nachtaktive Tiere und Insekten am wenigsten.
- ◇ Kalt-weiße Lichtfarben mit hohem Blauanteil sollten vermieden werden. Blaues Licht wirkt für Tiere wie Tageslicht und stört deren Biorhythmus.
- ◇ Für die Beleuchtung von Gehölzen und Blattwerk eignen sich warmweiße bis bernsteinfarbene Töne am besten. Sie lassen die grünen Blattfarben natürlich erscheinen.



- 1 Die Pflanzen spiegeln sich im Wasser, der Pool ist dezent beleuchtet – das schafft Atmosphäre.
- 2 Licht zaubert Schatten an die Wand.
- 3 Je weißer, also kälter das Licht, desto kühler wirkt die Umgebung.

Bilder: T. Pichler/©Steinberg Garten (oben.); S. Wannags/©LHG; (u.r.); Auris/stock.adobe.com (u.l.)



Buchtipps für entspanntes Gärtnern und als
Inspiration für die Gartengestaltung

BLÄTTERWERKE

EFEU ERWÜRGT BAUM

Gartenmythen halten sich hartnäckig. Erwürgt der Efeu wirklich Bäume? Kommen Spinnen im Winter ins Haus? Und bevorzugen Mücken süßes Blut? Um künftig gelassener im Einklang mit der Natur zu gärtnern, werden weitverbreitete Garten-, Tier- und Pflanzenirrtümer unter die Lupe genommen. Kurz, übersichtlich und humorvoll werden hier Missverständnisse und Unkenntnis aus dem Weg geräumt.

Autorin Aino Adriaens

Verlag Eugen Ulmer-Verlag, Stuttgart
144 Seiten, 15,- €

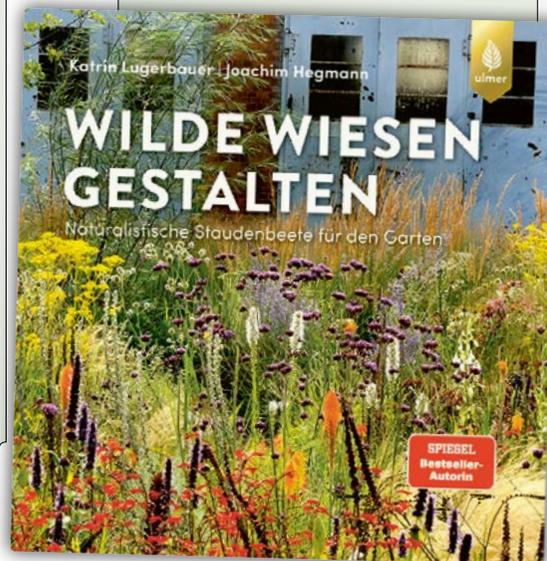


WILDE WIESEN GESTALTEN

Kann man die „ungezähmte Wildheit“ einer blütenreichen Wiese in den Garten übertragen? In diesem Buch finden mutige Gartenenthusiasten das nötige Know-how für von der Natur inspirierte Staudenbeete, praktische Lösungen für verschiedene Gartenstandorte und gelungene Vorzeigeprojekte mit passenden Pflanzenlisten online für den Weg zur eigenen Staudenwiese.

Autoren Katrin Lugerbauer
Joachim Hegmann

Verlag Eugen Ulmer-Verlag, Stuttgart
160 Seiten, 30,- €

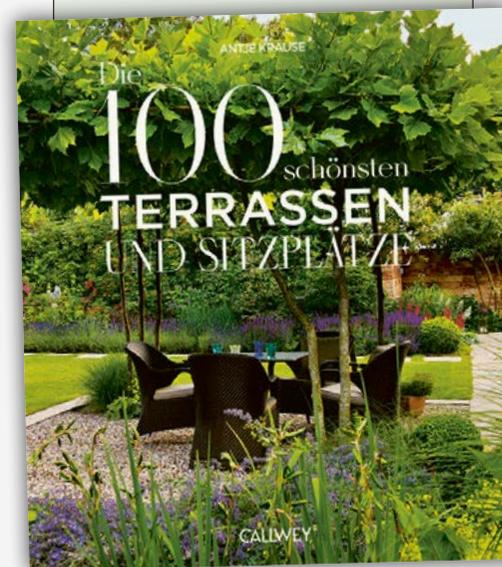


DIE 100 SCHÖNSTEN TERRASSEN UND SITZPLÄTZE

Viele hochwertige Bilder und informative Texte geben Einblicke in die Besonderheiten von Grundstück, Konzept und verwendeten Materialien. Die Vielfalt an Stilrichtungen überrascht und gibt wertvolle Orientierung. So kann aus den verschiedenen Beispielen Inspiration gewonnen werden, um im eigenen Garten seinen ganz individuellen Rückzugsort zu schaffen.

Autorin Antje Krause

Verlag Callwey-Verlag, München
208 Seiten, 45,- €



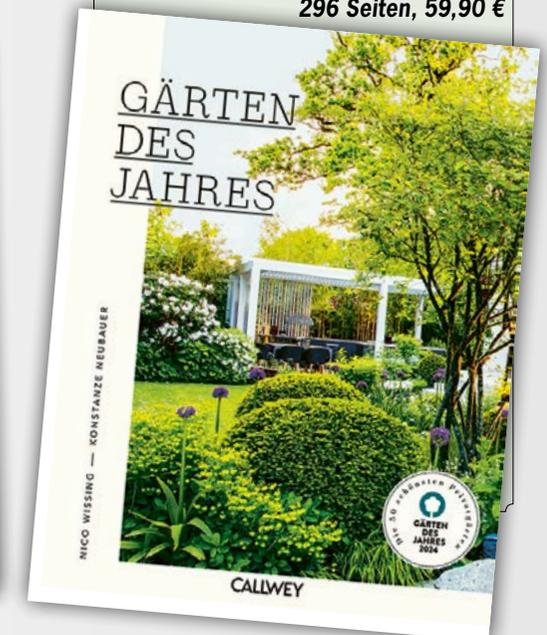
GÄRTEN DES JAHRES DIE 50 SCHÖNSTEN PRIVATGÄRTEN 2024

Das Buch bietet einen einzigartigen Überblick über die schönsten Privatgärten im deutschsprachigen Raum. Sie wurden von einer renommierten Jury im Rahmen des Wettbewerbs „Gärten des Jahres“ prämiert. Die Siegerprojekte, eingereicht von Landschaftsarchitekten und Gartengestaltern, werden anhand von über 400 farbigen Abbildungen und Gartenplänen vorgestellt.

Autoren Nico Wissing

Konstanze Neubauer

Verlag Callwey-Verlag, München
296 Seiten, 59,90 €



Rosenkohl ist ein wahrer Alleskönner unter den Kohlsorten, da er vielseitig einsetzbar und besonders nahrhaft ist.

Rosenkohl ist kulinarisch sehr wandlungsfähig. Die kleinen Röschen lassen sich auf vielerlei Art zubereiten: als Beilage oder im Auflauf, gekocht oder – besonders schmackhaft – gebraten. Das Gemüse stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Bereits im 16. Jahrhundert wurde es in Belgien kultiviert und erfreut sich seitdem in Zentral- und Nordeuropa wachsender Beliebtheit.

Wer Rosenkohl im eigenen Garten anbauen möchte, kann ab Mitte März die Aussaat unter Glas starten oder ab Mitte April direkt ins Freiland säen. Die Setzlinge werden dann von Mitte April bis Ende Mai mit großzügigem Abstand von 50– 60 Zentimetern in den Boden gebracht. Rosenkohl ist ein Starkzehrer und bevorzugt nährstoffreichen, lehmigen Boden, der zuvor mit Kompost angereichert wurde.

In den ersten Wochen nach der Pflanzung sollte man eher sparsam gießen, damit die Wurzeln in die Tiefe wachsen. Sobald sich die ersten Röschen bilden, braucht Rosenkohl regelmäßig Wasser und Langzeitdünger wie Kompost. Unkraut muss konsequent entfernt

und der Boden gelockert werden. Ein alter Ratsschlag besagt, dass Ende September der Spitzentrieb gekappt werden sollte, um die Röschenbildung zu fördern – außer, die Pflanzen sollen überwintern.

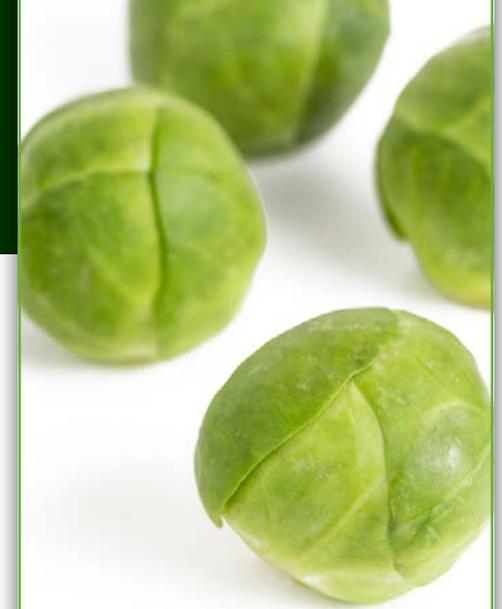
Rosenkohl ist eine frostliebende Pflanze und muss sogar einmal durchfrieren, um seinen vollen, nussigen Geschmack zu entfalten. Faulende Röschen sollten regelmäßig entfernt werden. Gegen Schädlinge wie Kohlweißlinge hilft eine gute Fruchtfolge, da Rosenkohl zur Familie der Kreuzblütler gehört und nicht direkt nach anderen Kohlarten angebaut werden sollte.

Die Erntezeit kann von September bis März dauern. Die Röschen reifen nicht alle auf einmal, sondern



von unten nach oben. Sie werden sukzessive über Wochen vorsichtig von unten nach oben vom

Strunk gepflückt. Sie müssen im optimalen Reifestadium geerntet werden, also dann, wenn sie etwa walnussgroß und fest geschlossen sind. Zu früh geerntet sind sie noch nicht aromatisch, zu spät werden sie faserig. Frostunempfindliche Sorten können bis zum Verzehr auf dem Beet bleiben, andere müssen nach leichtem Frost komplett geerntet werden. Frisch geernteter Rosenkohl lässt sich gekühlt etwa eine Woche lagern. Zum Einfrieren sollte er kurz blanchiert werden. Mit etwas Geduld und der richtigen Pflege erwartet Sie eine reiche Ernte des aromatischen Wintergemüses. Lassen Sie sich von den kleinen Röschen überraschen – sind ein wahrer Gaumenschmaus!



I N F O B O X R O S E N K O H L

ALLGEMEINES

Rosenkohl ist ein optimaler Vitamin-C-Lieferant. Schon 100 g Rosenkohl decken den kompletten Tagesbedarf, der bei rund 100 mg liegt. Seine Bitterstoffe regen zudem die Verdauung an und sind beruhigend für den Magen.

KALORIEN NÄHRWERTE & VITAMINE

100g Rosenkohl haben etwa 40 Kalorien

Vitamine:

C, K, B6 und B9

Mineralstoffe:

Kalium, Mangan, Eisen, Magnesium, Phosphor.

BRATWÜRSTE MIT ROSENKOHL-PÜREE UND MAJORANZWIEBELN

1 | Rosenkohlröschen waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Rosenkohl darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. garen. Butter und Sahne in einem kleinen Topf sanft erhitzen.

2 | Inzwischen den Backofen auf 80° C vorheizen. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und Ringe schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Würste darin bei mittlerer bis großer Hitze rundherum knusprig braun braten. Die Bratwürste aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und im Ofen warm halten.

3 | Die Zwiebeln ins Bratfett geben und 2 Min. anbraten. Den Honig dazugeben, kurz mitbraten, dann die Zwiebeln mit Aceto Balsamico ablöschen. 150 ml Wasser dazugießen. Die Zwiebeln mit Salz, Pfeffer und 1 TL Majoran würzen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist und die Zwiebeln weich sind.



4 | Den Rosenkohl in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Sahne-Butter-Mischung, Salz und Pfeffer dazugeben und das Gemüse mit dem Pürierstab sämig pürieren. Das Püree nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebeln mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Majoran abschmecken.

5 | Püree und Bratwürste auf vier Tellern anrichten, die Zwiebeln darauf oder daneben platzieren und genießen.

Statt mit Rosenkohl kann das Püree auf die gleiche Weise auch mit gegartem Brokkoli, Blumenkohl oder Wirsing zubereitet werden.

*Zutaten - für 4 Personen:
900 g Rosenkohl
75 g Butter
75 g Sahne
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
8 rohe Rostbratwürste (ersatzweise Salsiccia)
1 TL Honig
2 EL Aceto balsamico
1 1/2 TL getrockneter Majoran
Salz, Pfeffer*

Die Rezepte wurden mit freundlicher Genehmigung des Verlags GRÄFE & UNZER den Büchern **DIE VEGANE JEDEN-TAG-KÜCHE** von Nicole Just und **LOW CARB SEELENFUTTER** von Cora Wetzstein entnommen.



Bilder: Mathias Neubauer Auen60 Photography (Bratwürste) bzw. Vivi D'Angelo (Steckrübensuppe).

STECKRÜBENSUPPE MIT ROSENKOHL

1 | Die Steckrübe putzen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Lauch längs halbieren, waschen und abtropfen lassen. Ca. 10 cm vom Grün in sehr feine Scheiben schneiden und beiseitestellen. Den übrigen Lauch in 1 cm breite Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch grob würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und grob zerkleinern.

2 | 2 TL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Lauch darin unter Rühren etwa zwei Minuten anschwitzen, dann Currypaste, Apfel und Steckrübe dazugeben und unter Rühren eine Minute weiterbraten. Alles mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Steckrübe weich ist.

3 | Während die Suppe kocht, den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Rosenkohl waschen, putzen und die Röschen halbieren. Alle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Zitro-

ne heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft einer Hälfte auspressen. 1 EL Öl, Zitronensaft, Zucker und drei kräftige Prisen Salz mischen und die Marinade über den Rosenkohl geben. Gut mischen und im Backofen (Mitte) etwa 12 Min. backen, bis der Rosenkohl leicht bräunt und weich ist.

4 | Wenn die Steckrübe gar ist, den Topf vom Herd ziehen. Die Steckrübensuppe fein pürieren, mit Salz abschmecken und bis zum Servieren warm halten.

5 | Wenn der Rosenkohl gar ist, die Suppe auf vier Teller verteilen. Den Rosenkohl hineingeben, mit der Zitronenschale und den Kernen garnieren und servieren.



*Zutaten für 4 Personen:
600 g Steckrübe, 1/2 Stange Lauch
1 Apfel, 2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
3 EL neutrales Pflanzenöl
1 TL rote Currypaste
1 Dose Kokosmilch (400 g, ohne Zusätze, Kokosgehalt mind. 80%)
800 ml Gemüsebrühe
450 g Rosenkohl
1 Bio-Zitrone, 1/2 TL Zucker, Salz*

DER BODEN LEBT

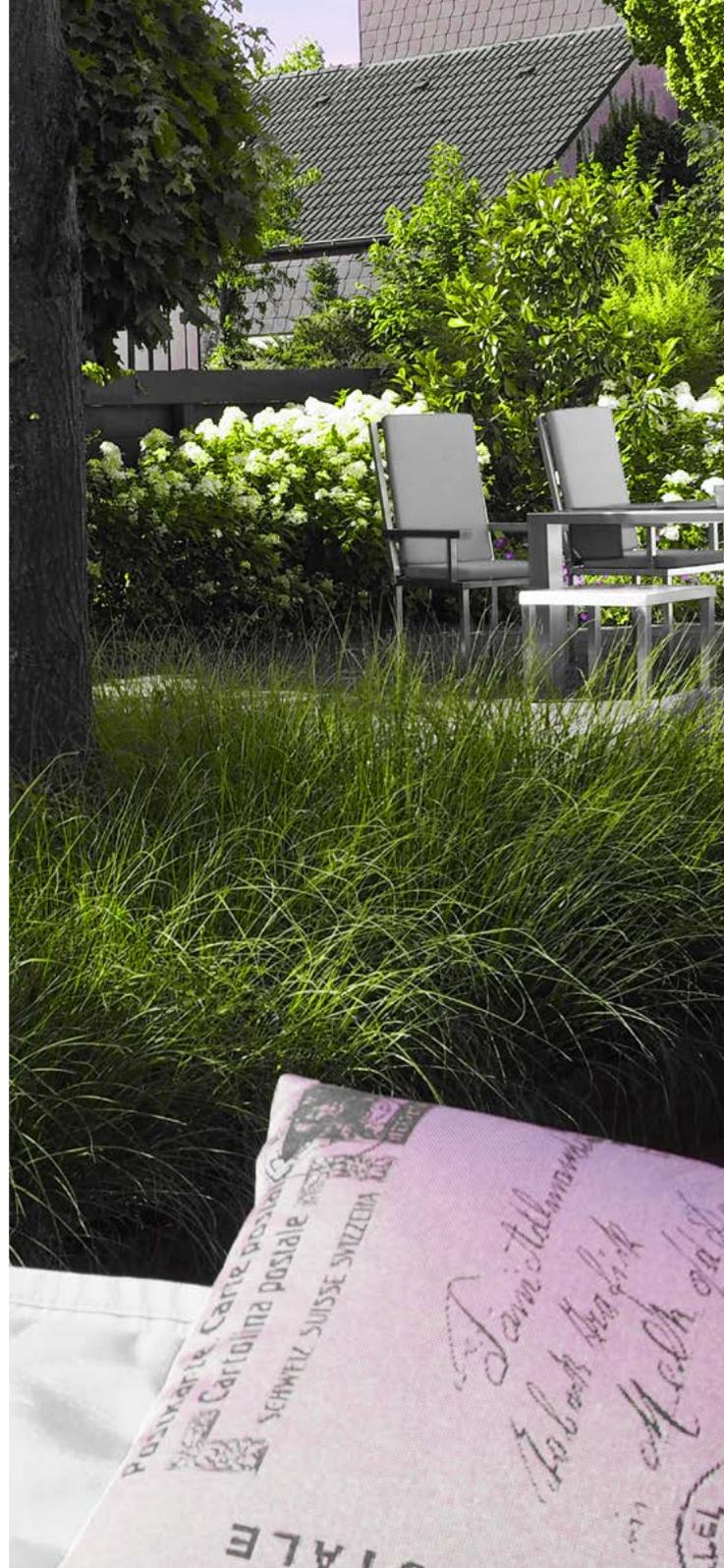
Auch wenn weder Biene noch Schmetterling von Rasen sehr angetan sind: Es gibt Lebewesen, die sich über das „Dauergrünland“ freuen. Auf und unter der Rasensohle ist jede Menge los.

Viel wird getan, um Insekten, Vögeln und anderen Tieren in Gärten einen artgerechten Lebensraum zu geben. Oft wird dabei vergessen, dass das nur mit Boden möglich ist. Zu seiner Erhaltung tragen auch Rasenflächen bei. Am Anfang jeden Bodens steht Gestein.

Es wird von Sonne, Regen, Wind und Frost gesprengt, zerkleinert und zermahlen. In Gesteinsresten siedeln sich Pflanzen an. Pflanzenreste werden von Mikroorganismen, Pilzen und Bodentieren zersetzt; eine dünne Humusschicht entsteht. Böden sind somit das Ergebnis ständiger Verwitterung, Zersetzung und Humifizierung. Lange dauert dieser Prozess, deutlich länger, als viele wissen. Bis ein Meter Boden entsteht, vergehen etwa 15.000 Jahre.

All das passiert auch unter Rasenflächen. Amerikanische Forscher haben Rasenflächen untersucht und dort fast alle bekannten Bakterien- und Pilzstämme nachgewiesen. Außerdem wurde festgestellt, dass die Anlage von Rasen die mikrobielle Vielfalt des Bodens im Vergleich zu angrenzenden nackten Böden erhöht. Die Mikroorganismen sind für die Gesundheit und Nachhaltigkeit des Bodens von Bedeutung und werden durch die hohe Kohlenstoffbindung des Rasens, unter dem sie

gedeihen, unterstützt. Forschungen aus Kanada haben gezeigt, dass Rasenökosysteme, die aus mehrjährigen Grasarten bestehen, eine vielfältige Fauna von Arthropoden (Gliederfüßer, zum Beispiel Ameisen, Spinnen, Tausendfüßer) einschließlich Pflanzenfressern, natürlichen Feinden und Zersetzern beherbergen – und das sogar bei intensiver Bewirtschaftung. Die Forscher fanden eine vielfältige Population von Arten und Gattungen in den Rasenflächen.



WIR MACHEN DAS!
Die Landschaftsgärtner



Jetzt hier scannen...



DIGITALE GARTENPOST
www.garten-stahl.de





Ihre Experten für
Garten & Landschaft

WIR MACHEN DAS!

Die Landschaftsgärtner

**MIT
VERGNÜGEN
IHREN GARTEN
GENIESSEN**



Garten-Stahl GmbH

Kieselteich 2, 97944 Boxberg-Schweigern
Tel. 07930 2393 || Mail info@garten-stahl.de

www.garten-stahl.de



Bild: Dzmityr Andreyev/stock.adobe.com

Jetzt hier scannen...



DIGITALE GARTENPOST
www.garten-stahl.de