

Bilder: Strohli

Garten Visionen

M A G A Z I N RUND UM DIE GARTENGESTALTUNG

25
Jahre



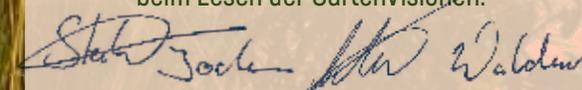
In einem Garten ging die Welt verloren,
in einem **GARTEN**
wurde sie erlöst.

[BLAISE PASCAL 1623-1662]

Gerade mal drei Kapitel währte das Paradies in der Bibel, dann werden Adam und Eva von Gott vor die Tür gesetzt. Gut, dass man sich mit dem eigenen Garten dauerhaft ein Stück dieses Paradieses zurückholen kann. Dank überdachter Terrassen und multifunktionaler Gartenhäuser ist man noch nicht einmal mehr auf gutes Wetter angewiesen, um den Garten zu genießen. »Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur falsche Kleidung« – dieses Motto lässt sich auf den Garten übertragen, dem man mit der entsprechenden Ausstattung auch an kühlen Frühlingsabenden, verregneten Sommerwochenenden, windigen Herbst- und sogar frostigen Wintertagen einiges abgewinnen kann. Die Freude daran endet nicht mit Sonnenuntergang: ins rechte Licht gerückt zeigt der Garten im Dunkeln nochmal ganz neue Facetten.

Ein schöner Garten ist ein lebendiger Garten, in dem sich neben den Menschen auch Vögel und Insekten wohlfühlen. Wie der Garten gestaltet ist – ob naturnah, mediterran oder formal – ist dabei zweitrangig. So bedeutet beispielsweise moderne Gartengestaltung nicht, an Pflanzen zu sparen, sondern klare Formen mit einer Bepflanzung zu verbinden, die möglichst vielen Lebewesen Lebensraum und Nahrung bietet. In den *GartenVisionen* geben wir Ihnen Tipps, wie das grüne Wohnzimmer gastfreundlich wird. Gerne beraten wir Sie natürlich auch persönlich!

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude
beim Lesen der *GartenVisionen*.



Jochen und Waldemar Stahl
Ihre Experten für Garten und Landschaft

HERZLICH WILLKOMMEN

INHALT

3

PFLANZEN	
AUF AUGENHÖHE	4
GESTALTUNG	
KONTRASTE	6
ÖKOLOGIE	
TIERFREUNDE	8
BELEUCHTUNG	
JE SPÄTER DER GARTEN	10
AUSSTATTUNG	
HÜTTENZAUBER	13
ESSBAR	
BOHNEN - NICHT NUR VON DER STANGE	16
REZEPTE MIT BOHNEN ·	
BOHNEN UND PANCETTA · FRITTATA	17
PHILOSOPHISCHES	
WARTEN IM GARTEN	18



IMPRESSUM

sinnbildlich 

ALLGÄUER MEDIENWERKSTATT FÜR HANDWERK, DIENSTLEISTUNG & MITTELSTAND

Redaktion, Organisation, Konzeption, Texte*: Susanne Wannags

Kreation, Art Director, Layout & Erstellung: Thomas Pichler

Straußbergstr. 11, 87484 Nesselwang • Tel. 08361 446060 oder 0831 69726544

www.sinnbildli.ch • mail@sinnbildlich.net

Lektorat: Petra Gössl-Kubin, Bad Tölz • Druck: Schirmer Medien GmbH, Ulm

Bild: Sthbildli.ch/Pichler für Kröner GmbH;

Miniaturlbilder: Siehe auf den jeweiligen Seiten der Originalbilder

*) Ausnahme: Pflanzentext, Seite 4 bzw. Rezepte, Seite 17;

AUF
AUGENHÖHE

Kleine Pflanzen wirken in Kübeln oder hoch gelegenen Beeten am besten und offenbaren dort ihre ganze filigrane Schönheit.

Zahlreiche kleinwüchsige Pflanzen, die aus Knollen oder Zwiebeln wachsen und im Frühling blühen, zeigen sich von einer überraschenden Seite, wenn man sie einmal nicht von oben, sondern tatsächlich seitlich betrachtet. Schon handelsübliche Krokusse mit Streifenzeichnung (etwa »Pickwick«) werden zu faszinierenden Sensationen. Ganz zu schweigen von zierlichen Narzissen, die es im erstaunlicher Variation gibt, oder Wildtulpen und deren Selektionen – beispielsweise *Tulipa humilis*, *Tulipa whittalii* oder die duftende *Tulipa schrenkii*. Je raffinierte eine Blütenform oder die Farbe eines Pflanzenzwerges ist, desto näher sollte sie dem Auge präsentiert werden. Hier begeistern die Arten der Gattung Iris. Viele Arten und Sorten, die aus Zwiebeln wachsen, blühen gemeinsam mit Krokussen und Anemonen und sind für wenig Geld zu haben. Schon die recht geläufigen dunkelblauvioletten Formen wie »Harmony« oder

»George« sind wahre Hingucker.

Andere Züchtungen – zum Beispiel »Katherine Hodgkin« – wirken von nahem betrachtet gerade zu exotisch.

Wer sich für Bart-Iris begeistern kann, wird in Trockenmauern, Beeten oder Steingärten

die Sorten der Nana-Gruppe lieben, die knapp kniehoch werden. Sie bringen Farbvarianten hervor, die man eher bei Orchideen vermuten würde. Dabei sind sie an sonnigen Standorten leicht zu kultivieren und winterhart.



- 1 *Iris barbata* ‚Serenity Prayer‘
- 2 *Paeonia tenuifolia* ‚Plena‘
- 3 *Dianthus plumarius*
- 4 *Rosa* ‚Sternenflor‘
- 5 *Hemerocallis* ‚Sweet Tanja‘
- 6 *Phlox subulata* ‚Bavarian‘



1



2



3



5

4

Hohe Bart-Iris werden gerne mit Päonien kombiniert – auch das ist im Miniformat möglich. Hier bietet sich die Netzblättrige Pfingstrose (»Paeonia tenuifolia«) an, die über fein zerteiltem Laub wahlweise einfache (Ausgangsform) oder gefüllte Blüten (Sorte »Plena«) in einem leuchtenden Siegelrot hervorbringt. Ebenfalls für trockene Standorte geeignet sind Steinkraut, Polsterphlox, aber auch Pflanzen wie die panaschierte Sorte »Silberrand« des Blaukissens.

Und wer bis zum Herbst kleine, feine Blüten bestaunen will, kann sich noch im Rosensortiment umsehen. Als Prototyp sei die Sorte »Sternenflor« genannt, die ein äußerst zierliches Trieb- und Laubwerk hervorbringt und sich den ganzen Sommer hindurch mit kreideweißen, einfachen Blüten schmückt, die einen milden Honigduft verströmen. Mittlerweile gibt es auch einen rosa Sämling namens »Rosa Sternenflor«.

Text und Bilder: Andreas Barlage

5



6



KONTRASTE

Hell und dunkel, groß und klein, rund und eckig -
Gegensätze beleben den Garten.

Die Kunst dabei ist, dass aus Kontrasten kein Durcheinander wird.

Die Natur lebt von Kontrasten. So wirkt der harte, schroffe Berg besonders eindrucksvoll, wenn er sich im weichen, glatten Wasser eines Sees spiegelt. Die rote Mohnblume sticht unübersehbar aus dem gelben Weizenfeld hervor. Die Sonne malt mit Hilfe von Bäumen dunkle Muster auf den Waldboden. Kontraste heben etwas hervor, erzeugen Spannung, lenken den Blick, lassen den Garten lebendig wirken. Sie lassen sich auf vielfältige Weise erzielen: mit Form, mit Farbe, mit Größe, mit Struktur und Textur. Das kann der Farbtupfer sein, der eine Harmonie unterbricht, beispielsweise das farbige Sichtschutzelement in der grünen Hecke. Das können aber auch rauhe und glatte Oberflächen sein, die Abwechslung in einen einheitlichen Farbton bringen. Karl Foerster hat einst von „Pauke und Harfe“ gesprochen und damit den Kontrast grober und feiner Blattstrukturen gemeint. Die schlanken, zarten Gräser verglich er mit Harfen, die bunten, prächtigen Stauden mit Pauken.

So spannend Kontraste sind, so schnell überfordern sie das Auge, wenn es zu viel wird. Die Kunst im Garten ist es, so viel Kontrast wie möglich und gleichzeitig so viel Harmonie wie nötig zu schaffen. Egal, ob Pflanze oder Baumaterial – alles eignet sich, um Gegensätze zu erzeugen.

So kommen beispielsweise großformatige Platten als Hingucker inmitten kleinerer Pflastersteine besonders gut zur Geltung. Dabei reicht der Größenunterschied zwischen beiden Elementen völlig aus. Würde man hier noch mit unterschiedlichen Farben arbeiten, wäre es schnell zu viel des Guten.

1 Pflanze und Stein stehen hier für den Gegensatz von weich und hart.

2 Großformatplatten und kleine Pflastersteine sorgen für ein lebendiges, aber nicht unruhiges Flächenbild.

3 Der rote Farbtupfer leuchtet aus dem Grün der Pflanzen heraus.

4 Auch mit Grau-Braun-Tönen lassen sich dank unterschiedlicher Oberflächen Kontraste schaffen.

Bilder: Slnnbild.ch/Pichler bei Sauter UG (2, 4),
Park der Gärten (3),
und © Pratchaya_Lee/Adobe Stock (1)



TIERFREUNDE

Rasen ist besser als Schotter, Blumenwiesen sind besser als Rasen. Der Pflegeaufwand für eine Blumenwiese ist gering und sie bietet Kleintieren und Insekten einen Lebensraum.

1



2

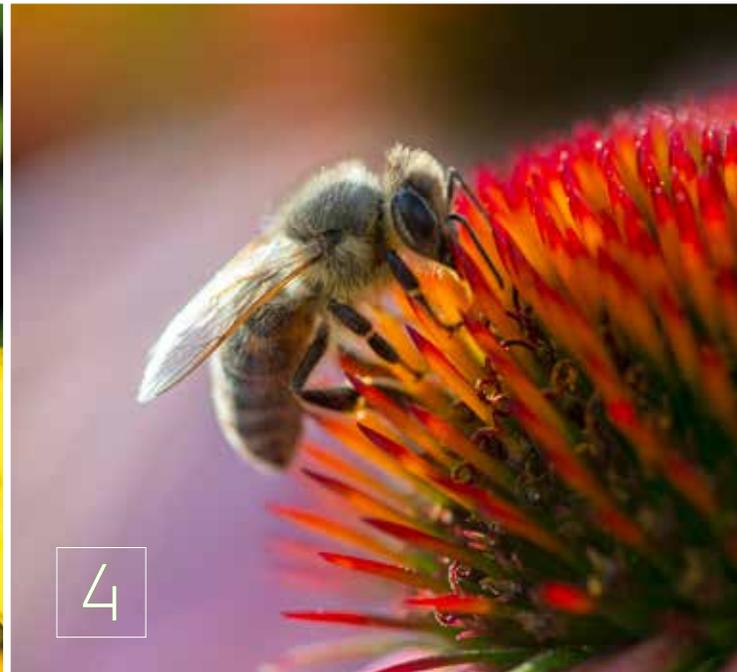
BILDER 1-5

Kopfüber eintauchen, Nektar sammeln oder einfach nur ein bisschen Farbe und Duft genießen – Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und andere Insekten mögen Blüten, am liebsten vom Frühjahr bis zum Herbst.

Bilder: Slnbildl.ch/Wannags (1, 3, 5) und ©Joujou/pixelio.de (2);
Caroline Tietz/blitzart.de (4), ©Angelika Wolter/pixelio.de (Hg./S. 2)



3



4



5

9

UNGEFÜLLTE BLÜTENSTRÄUCHER UND STAUDENPFLANZEN

Der Wunsch nach üppigeren Blüten bringt immer mehr gefüllte Blumen hervor. Dabei werden die Staubblätter, die Pollen produzieren – und manchmal auch die Fruchtblätter – in Blütenblätter umgewandelt. Das sieht zwar schön aus, Insekten finden dort aber keine Nahrung.

HEIMISCHE GEHÖLZE VERWENDEN

Auch wenn fremdländische Gehölze unter den Insekten und Vögeln den einen oder anderen Liebhaber finden: in der Regel dienen die einheimischen Arten weitaus mehr Tieren als Nahrungsquelle.

(WILD-)KRÄUTER ALS LECKERBISSEN

Kräuter sind nicht nur schmackhafte Zutaten in der Küche, sondern ziehen auch Insekten an. Manche Schmetterlingsraupen lieben Unkräuter wie Brennnesseln oder Disteln. Vielleicht findet sich im Garten eine Ecke, in der diese Wildkräuter ungestört wachsen dürfen.

FÜR LANGE BLÜTEZEIT SORGEN

Mit den richtigen Pflanzen kann man Insekten beinahe das ganze Jahr Nahrungsquellen zur Verfügung stellen.

WASSER IM GARTEN

An heißen, trockenen Tagen freuen sich Vögel über Trinkmöglichkeiten im Garten. Auch Bienen und Hummeln nippen gerne an Wasserschüsseln. Wer Frösche, Molche und Kröten mag, kann sie mit einem Gartenteich anlocken. Dabei sollte allerdings auf Fische verzichtet werden, da sie oft den Laich fressen.

NISTHILFEN, VERSTECKE UND SCHLAFPLÄTZE

Nistkästen für Höhlenbrüter, Nisthilfen an Hauswänden, Hecken und Sträucher als Unterschlupf für Jungvögel, Totholz, Laubhaufen als Winterquartier für Igel – im Garten gibt es viele Möglichkeiten, Insekten, Vögeln, Amphibien und Säugetieren den Aufenthalt das ganze Jahr so angenehm wie möglich zu machen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass Vögel ein entsprechendes Nahrungsangebot in der Umgebung finden.

HECKEN STATT ZÄUNE

Gehölze wie Eberesche und Vogelkirsche sind willkommene Nahrungsquellen für Vögel. Wer sich für Wildhecken statt Zäune entscheidet, bietet Vögeln Nistmöglichkeiten und schafft Durchgänge zu anderen Grundstücken.

NATÜRLICHE BELÄGE

Wege aus Rindenmulch, wassergebundene Wegedecken, Kiespfade und naturnahe Pflasterungen mit großen Fugen sorgen dafür, dass Niederschlagswasser versickern kann. Naturnahe Wege sind zudem Lebensräume für Tiere und verschiedene Pflanzenarten.

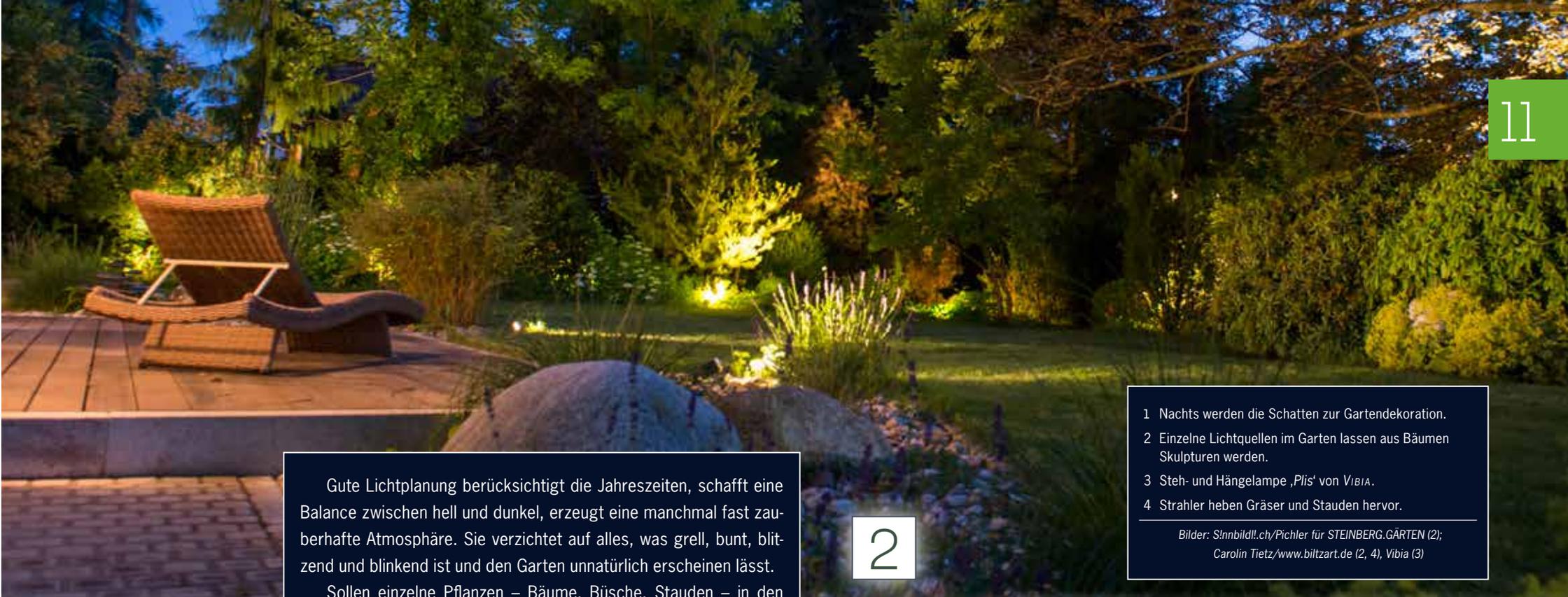
KEINE PFLANZENSCHUTZMITTEL BENUTZEN

Pflanzenschutzmittel machen Bienen und anderen Insekten zu schaffen. Mit robusten, gesunden Pflanzen, der richtigen Gartenpflege, dem Einsatz von Nützlingen und dem einen oder anderen baulichen Trick, zum Beispiel feinen Netzen im Gemüsegarten, werden chemische Mittel überflüssig.

JE SPÄTER DER GARTEN

Wenn es dunkel wird, kann man mit Licht im Garten spielen, Emotionen wecken, Verbindungen schaffen.

Licht kann einen Raum nachts taghell machen. Im Fußballstadion sorgen Scheinwerfer dafür, dass die Zuschauer nichts verpassen. Wege und Plätze werden abends durch Lampen sicherer, dunkle Ecken verlieren entsprechend bestrahlt ihren Schrecken. Im öffentlichen Raum sorgt Licht für Sicherheit, im privaten Garten hat es neben der Beleuchtung von Eingängen, Treppen und Wegen noch eine andere Aufgabe. Oberflächen werden zu Leinwänden, auf denen Licht- und Schattenbilder tanzen, Pflanzen werden zu Darstellern in einer Lichtszenerie. Licht kann dramatisch sein, es kann bizarre Eindrücke erzeugen, es kann aber auch sanft scheinen und diskret schimmern.

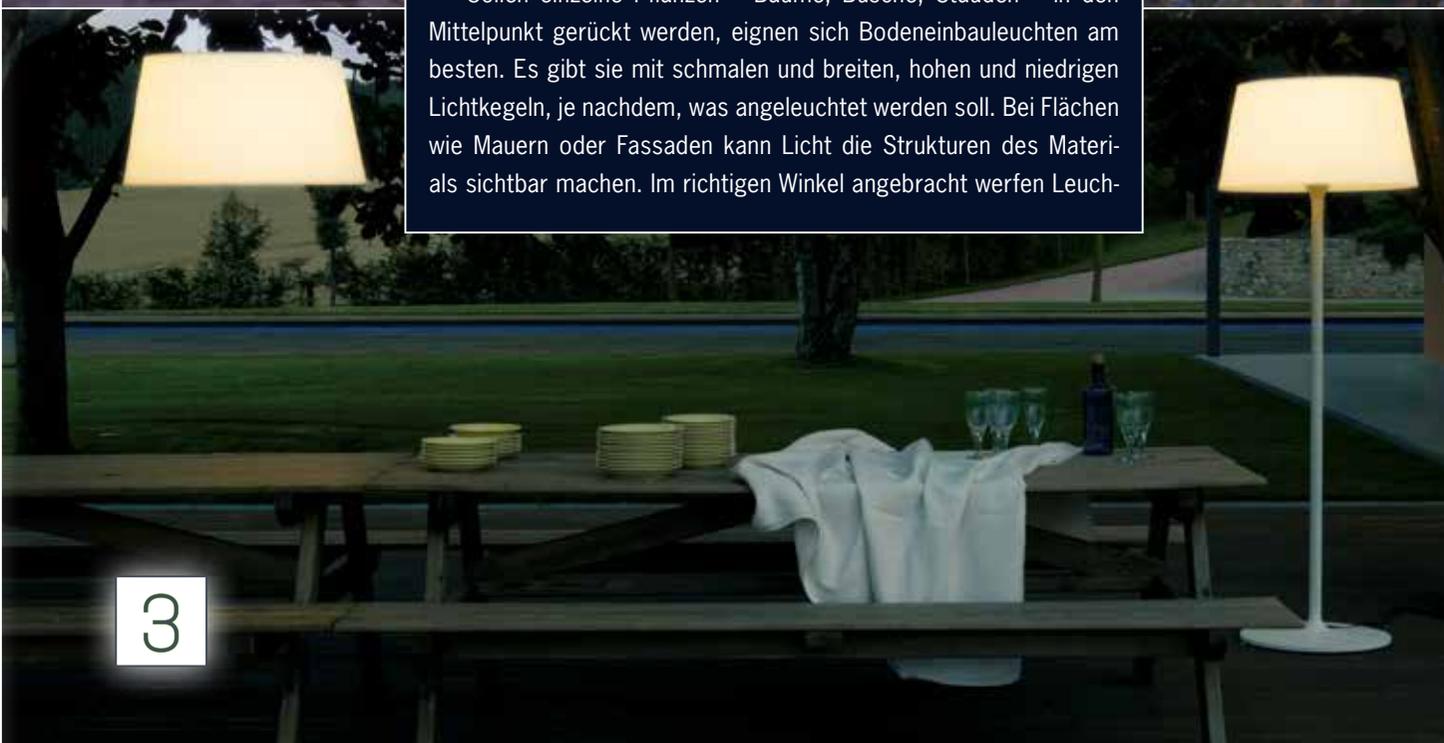


Gute Lichtplanung berücksichtigt die Jahreszeiten, schafft eine Balance zwischen hell und dunkel, erzeugt eine manchmal fast zauberhafte Atmosphäre. Sie verzichtet auf alles, was grell, bunt, blinkend und blinkend ist und den Garten unnatürlich erscheinen lässt.

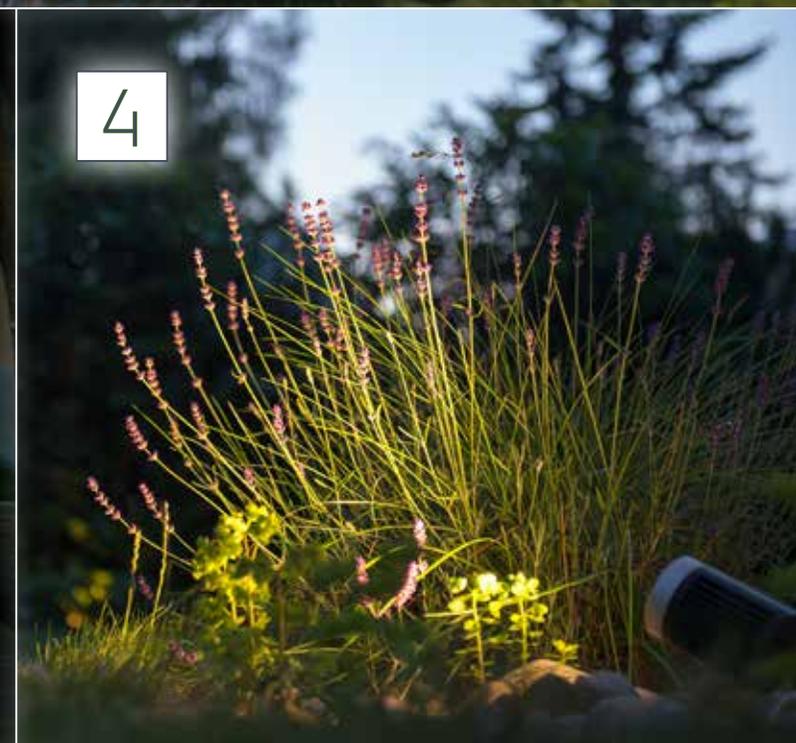
Sollen einzelne Pflanzen – Bäume, Büsche, Stauden – in den Mittelpunkt gerückt werden, eignen sich Bodeneinbauleuchten am besten. Es gibt sie mit schmalen und breiten, hohen und niedrigen Lichtkegeln, je nachdem, was angeleuchtet werden soll. Bei Flächen wie Mauern oder Fassaden kann Licht die Strukturen des Materials sichtbar machen. Im richtigen Winkel angebracht werfen Leuch-

2

- 1 Nachts werden die Schatten zur Gartendekoration.
 - 2 Einzelne Lichtquellen im Garten lassen aus Bäumen Skulpturen werden.
 - 3 Steh- und Hängelampe ‚Plis‘ von VIBIA.
 - 4 Strahler heben Gräser und Stauden hervor.
- Bilder: Slnnbildll.ch/Pichler für STEINBERG.GÄRTEN (2); Carolin Tietz/www.biltzart.de (2, 4), Vibia (3)*



3



4



1



2



3

ten die Schatten von Bäumen auf Wände oder Markisen. Ein Pool, Schwimmteich oder Wasserbecken im Garten kann mit Unterwasserlampen selbst zu einer leuchtenden Fläche werden.

Gerade beim Licht ist aber weniger oft mehr. Insekten werden von UV-Licht angezogen, flattern dort bis zur Erschöpfung oder verbrennen im Gehäuseinneren. Leuchtdioden (LED) sowie staub- und wasserdichte Lampen können hier Abhilfe schaffen – das rät auch der Naturschutzbund Deutschland. Zeitschaltuhren sorgen außerdem dafür, dass irgendwann das einkehrt, was die Nacht so magisch macht: Dunkelheit.

- 1 Gartenwerkzeug einmal anders, hier als Outdoor-Leuchte.
- 2 Leuchtende Kunstwerke am Wasser: ‚Don't Touch‘ von KARMAN.
- 3 Praktisch und schön zugleich: die Tischlampe neu definiert.

Bilder: Karmann/Werksbilder (1, 2); Vibia/Fernando Alda (3)

HÜTTENZAUBER

Das Gartenhäuschen, in dem man früher Blumenerde, Harke und Rasenmäher aufbewahrt hat, hat sich gemauert: zum Arbeitszimmer, zum Hobbyraum, zur Wohnung,

Der Trend geht zum Zweithaus. Das befindet sich nicht etwa fest gebaut in einer beliebten Ferienregion im In- oder Ausland, sondern im eigenen Garten. Nachdem die Liege dem Loungebett und der Holzkohlegrill der Outdoorküche Platz gemacht hat – möglichst regenfest unter der überdachten Terrasse – findet nun die „Einraumwohnung“ ihren Weg nach draußen.

Mal Sauna, mal Gartenhaus, ganz nach Bedarf.

Bild: Slnbildll.ch/Wannags bei Forster GmbH

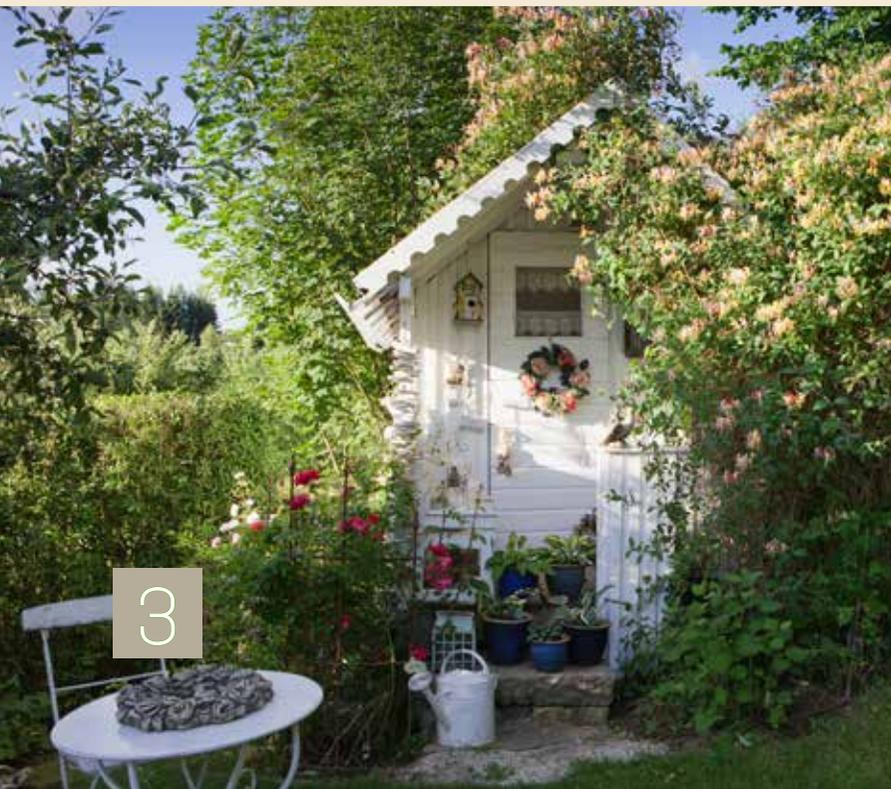


1

- 1 Gartenlounge von *ETTWEIN*, gesehen auf der Landesgartenschau in Würzburg.
- 2 Ebenfalls dort ausgestellt: Das Musehaus der Firma *SÄGEZAHN*.
- 3 Das romantische Gartenhäuschen ist weiterhin gefragt...
- 4 ...mittlerweile liegt aber auch der Kubus für Arbeit oder Freizeit im Trend.



2



3

Gartenhäuser, die eine bestimmte Funktion erfüllen, sind nicht neu: da gibt es die Grillkote, das Saunahaus oder den Gartenschuppen für Krimskrams, in dem je nach Größe auch ein Tisch mit ein paar Stühlen Platz hat. Vor allem die Schrebergärtner machten vor, was jetzt im privaten Garten Einzug hält: ein Häuschen, um gemütlich zusammensitzen, unabhängig zu sein von Wind und Wetter, einen geschützten Rückzugsort, Platz für das Hobby oder auch einen Schreibtisch mit Aussicht zu haben. Die Möglichkeiten, ein Zweithaus zu nutzen, sind ebenso vielfältig wie deren Gestaltung.

Es gibt immer mehr Hersteller, die sich auf Gartenhäuser spezialisiert haben. Vor allem aus England kommen beispielsweise die so-



4



5

- 5 Gemütlich eingerichtet wird das Gartenhaus zum Wohnraum.
- 6 Rund geht es mit den »Garden Pods« von ORNATE.

Bilder:
 Sinnbildll.ch/Wannags/LAGA Würzburg
 (1, 2), www.GARTENHAUPDARSTELLER.DE (4),
 Evi Pelzer (3, 5), ORNATE (6)

genannten »Garden-Pods« – meist runde oder halbrunde Häuschen zum Relaxen oder Arbeiten. Und auch Firmen in Deutschland und Österreich haben den Trend zum »Tiny House«, dem kleinen Haus, entdeckt. Das geht vom Bürowürfel bis zur komplett eingerichteten 60-Quadratmeter-Wohnung mit Küche und Bad, die sich auf einem Lkw-Anhänger auf das Grundstück transportieren lässt.

Von der Holzhütte bis zum Glashaushaus, von festen Mauern bis zu Modulen, die sich individuell kombinieren lassen, von vier Ecken bis zur Wohnkugel – für jeden Geschmack und jedes Budget findet sich das passende Gebäude. Wer mag, kann sich sein Refugium im Grünen natürlich auch individuell anfertigen lassen.



6

BOHNEN-NICHT NUR VON DER STANGE

Auch wenn Stangenbohnen neben den Buschbohnen zu den häufigsten Bohnen im Gemüsegarten gehören - die Hülsenfrüchte zeichnen sich durch eine enorme Vielfalt aus und sind alles andere als langweiliger Durchschnitt.



Jahrhunderte lang gehörte die Bohne zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. In Mitteleuropa war es vor allem die Puffbohne, vielen auch als Saubohne oder dicke Bohne bekannt, die dort auf den Äckern kultiviert wurde. Nach und nach wurde sie von der Gartenbohne abgelöst, die ihren Ursprung in Südamerika hat. Dort wurde sie bereits 6000 v. Chr. kultiviert.

Heute finden sich im Gemüsebeet vor allem Stangenbohnen und Buschbohnen. Bohnen lassen sich in zwei Entwicklungsstadien essen: zum einen die grünen, noch nicht ausgereiften Bohnenhülsen, zum anderen die Samen.

Bohnen mögen keinen Frost. Daher sollten sie erst ausgesät werden, wenn die Bodentemperatur konstant mindestens 10 Grad Celsius beträgt. Wer Mitte Mai sät, ist meist auf der sicheren Seite. Während Stangenbohnen eine Rankhilfe benötigen, ist das bei Buschbohnen nicht notwendig. Beide mögen aber konstant feuchten Boden.

Auch die Puffbohnen können selbstverständlich im Garten gezogen werden. Da sie nicht ganz so kälteempfindlich sind, können sie schon im Februar ausgesät werden. Dazu werden die Samen in Löcher oder

Rillen gelegt. Bei Puffbohnen sollte der Abstand 10 cm, bei Buschbohnen etwa 5 cm betragen. Zwischen den Reihen sind etwa 40 cm Platz ideal. Sind die Busch- und Puffbohnen-Pflänzchen ca. 10 bis 15 cm hoch, kann man die Standfestigkeit erhöhen, indem man Erde um die Stängel anhäuft.

Kidneybohnen sind mittlerweile als Nahrungsmittel äußerst beliebt, im Garten jedoch noch selten anzutreffen. Glaubt man jedoch diversen Selbstversorger-Blogs im Internet, ist die Aussaat ähnlich unkompliziert wie bei den Buschbohnen.



I N F O b o x B O H N E N

♦ Allgemeines:

Bohnen sind wichtige Eiweißlieferanten und sollten vor allem bei Vegetariern und Veganern nicht im Speiseplan fehlen. Bohnen reichern den Boden mit Stickstoff an. Darüber freuen sich in der Nachkultur beispielsweise Salat, Tomaten oder Kohlrabi.

Dass „jedes Böhnchen ein Tönchen“ erzeugt, liegt an bestimmten Kohlenhydraten, bei deren Zersetzung Gase im Darm entstehen. Dagegen hilft manchmal, rohe Bohnen bis zu einem Tag lang in Wasser einzuweichen und erst dann zu kochen.

♦ Kalorien pro 100 g:

Grüne Bohnen und Stangenbohnen haben rund 31 Kalorien, Kidneybohnen mit 333 das 10-fache, Ackerbohnen bringen es auf 88 Kalorien.

♦ Gesundheit (Nährwerte und Vitamine)

Vitamin B5.

BOHNEN UND PANCETTA

Bild: Gräfe&Unzer/Fotograf: Wolfgang Scharot



1 Bohnen zugedeckt mindestens 12 Std. einweichen lassen. Dann in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen und 45 - 60 Min. köcheln lassen - Bohnen abgießen und abtropfen lassen, dabei einen Teil der Flüssigkeit auffangen. Dosenbohnen abgießen, Flüssigkeit auffangen. Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

2 Den Pancetta in schmale Streifen schneiden. Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und würfeln. Den Rosmarin und Salbei waschen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blätter von den Stielen zupfen, Rosmarinnadeln fein hacken. Die Zitronenschale abreiben. Den Saft auspressen. Den Parmesan fein reiben. Den Radicchio putzen, waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Salbeiblätter darin knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pancetta ins Bratöl geben und unter Wenden knusprig auslassen. Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin zugeben und ca. 5 Min. andünsten. Die Zitronenschale unterrühren. Radicchiostreifen, Bohnen und 200 ml Bohnenflüssigkeit zugeben, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen - öfter umrühren.

4 Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung garen. Die Hälfte der Bohnen mit dem Löffelrücken zerdrücken, sodass eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Honig und 2 TL Zitronensaft abschmecken. Wird die Sauce zu dick, noch etwas Bohnenflüssigkeit unterrühren. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit Parmesan und Salbei unter die Sauce mischen.

Einkaufszettel - für 2 Personen
 175 g getrocknete Borlotti-Bohnen (oder 2 Dosen Borlotti-Bohnen à 240 g Abtropfgewicht)
 75 g Pancetta (ital. Bauchspeck vom Schwein)
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 Stiele Rosmarin und 4 Stiele Salbei
 ½ Bio-Zitrone
 50 g Parmesan
 2 EL Olivenöl
 400 g Bandnudeln
 100 g Radicchio
 1 Spritzer flüssiger Honig
 Salz, Pfeffer

FRITTATA MIT GRÜNEN BOHNEN

Bild: Gräfe&Unzer/Fotograf: Coco Lang



1 Die Bohnen noch gefroren in einen Topf geben, knapp mit Salzwasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Bohnen bei mittlerer Hitze 6 Minuten bissfest garen. Inzwischen die Eier mit dem noch gefrorenen Spinat, den Kräutern und 1 EL Essig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazu pressen.

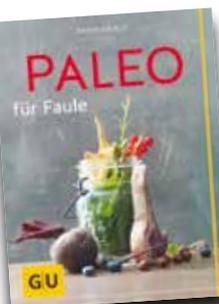
2 Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dann trocken schleudern und unter die Eiermasse rühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3 In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Eier-Gemüse-Masse gleichmäßig darin verteilen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 - 7 Min. backen, bis die Unterseite knusprig gebräunt und die Oberseite fast gestockt ist.

4 Inzwischen die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Basilikumblätter von den Stängeln und etwas kleiner zupfen. Beides mit restlichem Essig und Olivenöl vermischen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

5 Die Frittata vorsichtig wenden und offen in weiteren 5 Min. fertig backen, dann auf eine Servierplatte oder einen großen Teller gleiten lassen. Die Tomaten-Basilikum-Mischung ohne die ausgetretene Flüssigkeit darauf anrichten.

Einkaufszettel - für 2 Personen
 150 g TK-BRECHBOHNEN
 4 EIER
 100 g TK-SPINAT (KEINE BLÖCKE!)
 2 EL TK-GARTENKRÄUTER
 2 EL BALSAMICO BIANCO
 1 KNOBLAUCHZEHE
 1 PRISE EDELSÜSSES PAPRIKAPULVER
 3 EL OLIVENÖL
 1 TOMATE
 4-5 STÄNGEL BASILIKUM
 KRÄUTERSALZ | PFEFFER | SALZ



WARTEN IM GARTEN

Garten – das bedeutet Geduld. Geduld mit den Jahreszeiten, mit dem Wetter, mit den Pflanzen.

Im Garten kann man eine vielgepriesene Tugend lernen: Geduld. Denn das fordert das grüne Refugium seinem Besitzer auf Schritt und Tritt ab. Schon beim Anlegen eines Gartens wird die Geduld auf eine harte Probe gestellt. Bis eine Gestaltungsidee tatsächlich Form angenommen hat, können Wochen und Monate vergehen. Ist die Terrasse fertig, der Rasen gesät, das Beet bepflanzt, dauert es in der Regel eine Vegetationsperiode, bis die frisch gepflanzten Stauden und Sträucher im Beet nicht mehr verloren aussehen.

Allerdings täuscht hier unsere Wahrnehmung. Wer Fotos direkt nach der Pflanzung macht und das einige Wochen später wiederholt, wird feststellen, dass sich in Sachen Wachstum einiges

getan hat – auch wenn sich die gewünschte Blatt- und Blütenpracht erst im nächsten oder übernächsten Jahr zeigt.

Damit es so prächtig bleibt, ist ebenfalls Geduld gefragt. Unkraut muss entfernt und das eine oder andere geschnitten werden. Ab und zu freut sich ein Pflänzchen über Dünger und immer wieder muss man sich unerwünschter Mitbewohner wie Schnecken oder Blattläusen erwehren, was durchaus zum Geduldspiel werden kann.

Auch die Jahreszeiten sind eine Herausforderung für Gartenfreunde. Manchem scheint der Winter endlos – er kann es kaum erwarten, bis die Tage wärmer werden. Wer in der Wohnung genug Platz hat oder ein frostfreies Gewächshaus be-

sitzt, kann sich die Zeit bis zum Frühling immerhin durch Aussaat und den Blick auf das erste sprießende Grün verkürzen.

Und dann natürlich das Wetter! Mal ist es zu kalt, mal zu warm, mal zu trocken, mal zu nass. Trotz aller Widrigkeiten geschieht alljährlich wieder das Wunder: der Garten blüht, die Kräuter duften, die Himbeeren reifen, die Tomaten werden rot – manchmal klappt nicht alles, aber meistens vieles. Und ehe man es sich versieht, hat man draußen doch wieder jede Menge Zeit verbracht.

Wer seinen Garten liebt und mit Leib und Seele gärt, genießt auch die Wartezeiten. Schließlich sind sie der halbe Spaß an der Sache!



KONTAKT

Mit VERGNÜGEN
Ihren GARTEN
GENIESSEN.

25
Jahre



Garten-Stahl GmbH

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

www.garten-stahl.de