

GartenVisionen

AUSGABE II · 2015

MAGAZIN RUND UM DIE GARTENGESTALTUNG



HOFFMEIER
GARTENDESIGN



„Ein **Garten** kann **eine Welt** für sich werden, dabei ist ganz gleich, ob dieser Garten **groß** oder klein ist.“

HUGO VON HOFFMANNSTHAL 1874-1929



Ein Garten ist so individuell wie sein Besitzer: Mal hochmodern und gestylt, mal gemütlich, romantisch oder naturbelassen. Der eine liebt japanische Gärten, der andere möchte lieber einen verspielten Cottage-Garten, für den Dritten sind Obstbäume und -sträucher ein Muss.

Manchmal ist es gar nicht so einfach, aus der Fülle an Möglichkeiten, die man in Gartenmagazinen sieht, das herauszufinden, was zu einem passt und womit man sich viele Jahre

wohlfühlen wird. Ein erster Schritt auf dem Weg zum Lieblingsgarten kann sein, eine Bildersammlung anzulegen mit Farben, Formen, Materialien, Pflanzen und Gartenideen, die man mag. Ebenso empfehlenswert ist eine zweite Sammlung mit allem, was gar nicht sein soll. So kommen Sie nach und nach Ihren Vorlieben und Wünschen auf die Spur.

Gerne sind wir Ihnen bei der Spurensuche behilflich und kümmern uns natürlich auch um die Planung und den Bau Ihres Traumgartens. Einige Inspirationen finden Sie in diesen *GartenVisionen*.

**Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen
Ihr**


David Hoffmeier

I N H A L T

	P F L A N Z E N	
	FASZINATION FARN.....	4
	M A T E R I A L I E N	
	METALL MODERN	6
	G E S T A L T U N G	
	RICHTIG BELICHTET.....	9
	P L A N U N G	
	DER WEG ZUM GARTENPARADIES	12
	S A U N A	
	SCHÖN INS SCHWITZEN KOMMEN.....	14
	G E M Ü S E	
	HERBSTGEMÜSE	16
	R E Z E P T E	
	KÜRBISAUF LAUF KÜRBIS SUPPE	17
	T E C H N I K T I P P	
	FEIN-TUNING	18

I M P R E S S U M

Redaktion, Texte¹⁾,
 Organisation, Inhaltskonzeption:  textprojekte Susanne Wannags
 Kempten, Tel. 0831 69726544 • www.4c-textprojekte.de
 Art Direction, Grafik, Layout,
 Gesamtgestaltung & -herstellung:  **p! SCHRIFT+BILD**
 Nesselwang, Tel. 08361 446060 • www.thomas-pichler.de
 Lektorat:
 Johannes Knapwerth, Stuttgart | www.korrekturlesen.com
 Druck:

Schirmer Medien GmbH & Co. KG, Ulm

¹⁾Außer „Rezepte“ sowie Artikel „Farn“, S. 4/5: Andreas Barlage

Bildnachweise: Titelbild – sofern nicht gesondert angegeben: © BGL;
 S. 3: **p! SCHRIFT+BILD**/Nesselwang (Sauter Gartenbau UG, Emmendingen);
 Nachweise zu den Miniaturbildern oben sind auf den jeweiligen Seiten nachzulesen;
 Stiche: lizenzfrei; entnommen von Dover Books Publications, NYC

HERZLICH
WILLKOMMEN



F A S Z I N A T I O N F A R N

Uralt und urtümlich: Die pflegeleichten und eleganten Schattenspieler begeistern federleicht – auch ohne Blüten.

4

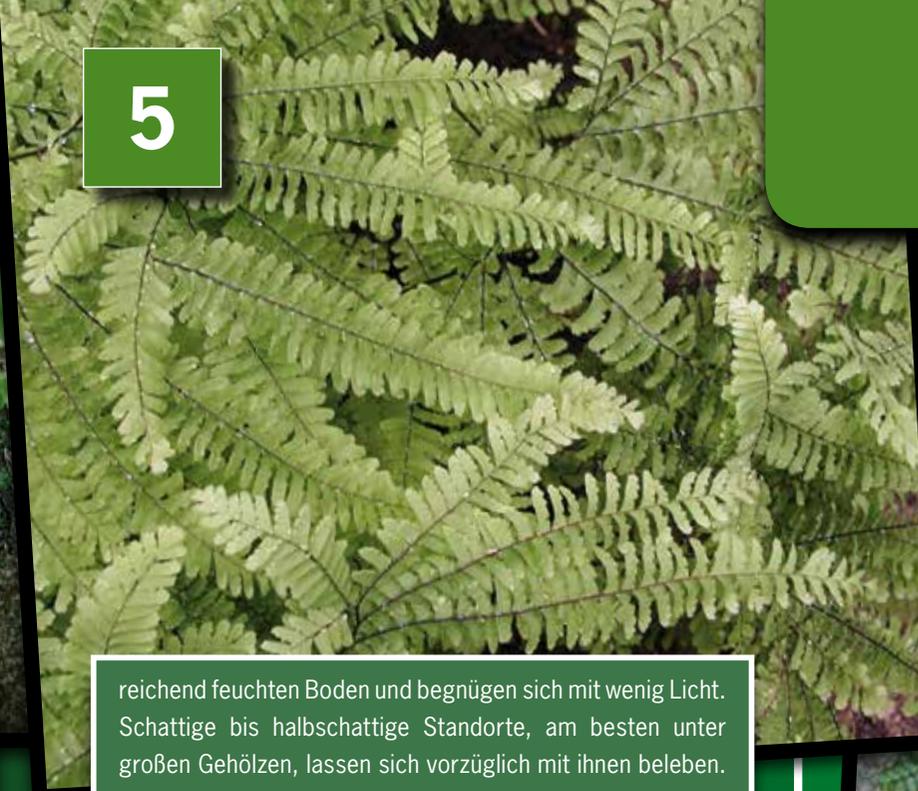


Kaum zu glauben – seit 400 Millionen Jahren wachsen Farne auf unserem Planeten, aber Blüten und Samen bilden sie nicht – Evolution geht auch ohne.

Farne vermehren sich durch Sporen. An den Wedeln befinden sich meist unterseits Sporenlager; lediglich einige wenige Arten, wie Königsfarn oder Straußenfarn, bilden dafür Extra-Wedel, die in ihrer Form etwas abweichen. Die Sporen fallen im Laufe einer Saison zu Boden und bilden einen Vorkeim mit männlichen und weiblichen Geschlechtszellen. Bei Feuchtigkeit kommen sie zusammen und es erwächst eine junge Farnpflanze. Wind oder Insekten werden nicht zur Fortpflanzung eingespannt; Regen, Nebel oder Tau reichen aus.

Die Farne, die in gemäßigten, winterkalten Zonen in Wäldern und Gärten wachsen, bilden mehr oder weniger trichterförmige Pflanzen; die höchsten Arten erreichen etwa zwei Meter. Allen gemeinsam ist, dass ihre Wedel vor dem Austrieb spiralförmig zusammengerollt sind. Es ist stets ein besonderes Spektakel, wenn sie sich im ausgehenden Frühling entrollen. Ausgewachsene Wedel sind meist gefiedert, allerdings kommen auch glattrandige Wedel, wie bei der Hirschzunge (*Phyllitis*), vor. Fast alle Farne lieben einen hin-

5



reichend feuchten Boden und begnügen sich mit wenig Licht. Schattige bis halbschattige Standorte, am besten unter großen Gehölzen, lassen sich vorzüglich mit ihnen beleben. Gerade die fein gefiederten Arten und Selektionen sind stimmige Partner etwa zu Funkien (*Hosta*), Astilben (*Astilbe*), Akeleien (*Aquilegia*), Anemonen (*Anemone*), Schlüsselblumen (*Primula*) oder Maiglöckchen (*Convallaria*). Zwar passen sich Arten wie der Wurmfarne (*Dryopteris*) auch an sonnige Plätze an, sie bleiben dort aber gedrungener und die Wedel sind eher gelblichgrün. Je schattiger sie stehen, desto smaragdgrüner erscheint die Pflanze.

Die langlebigen und am passenden Standort extrem robusten Farne lassen sich schlecht zähmen. Auch wenn viele Arten recht artig an ihrem Standort bleiben und im Laufe des Jahres lediglich üppiger und eindrucksvoller werden, gibt es regelrechte Wucherer, die nur mit Vorsicht eingesetzt werden sollten. Besonders der Straußenfarn (*Matteucia*) verbreitet sich stark durch Ausläufer und verdrängt zartere Gewächse mit Leichtigkeit. Dafür ist gerade er die ideale Besetzung für naturhafte Gartenszenarien, die ohne viel Pflege begrünt werden sollen. Urwüchsige Farnkraft macht es dem Gärtner eben leicht.

6



1, 2 Der Straußenfarn (*Matteucia struthiopteris*) bildet schmale Wedel-Trichter; auch bei ihm erinnert der Austrieb an einen Bischofs-Stab.

3 Es gibt nur wenige Kulturformen von Farnen – wie hier *Polystichum setiferum* 'Plumosum'.

4 Royal beeindruckt der hohe Königsfarn *Osmunda regalis*.

5 Gaziös spannen sich schirmartig die Wedel von *Adiantum pedatum*, dem Pfauenradfarn.

6 Wie der Name sagt, braucht die Steinfeder *Asplenium trichomanes* wenig Humus.

METALL MODERN

Metall im Garten wird immer beliebter, je nach ästhetischem Empfinden in verschiedenen Varianten: von Edelstahlglanz bis hin zu Rost.

Eisen spielt in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit eine große Rolle. Immerhin wurde eine ganze Epoche nach dem Werkstoff benannt: die Eisenzeit, die etwa 1200 v. Chr. in Griechenland und Anatolien begann. In Mitteleuropa fingen die Kelten etwa 800 bis 700 v. Chr. an, das Material zu bearbeiten und daraus Werkzeuge und Waffen zu fertigen.

Heute stellt die europäische Stahlindustrie etwa 2.500 Normstähle her und es kommen jährlich bis zu 30 neue Stahlsorten dazu. Rohstoff zur Herstellung von Stahl ist meist Eisenerz, das im Hochofen zu Roheisen geschmolzen und im Stahlwerk weiterverarbeitet wird. Eine andere Möglichkeit ist es, Schrott zu recyceln.

Stahl lässt sich beliebig in Form bringen. Es gibt runde, eckige, gerade, gebogene, glatte und gewellte Stahlprodukte. Geländer, Treppenstufen, Bleche zur Abgrenzung von Flächen, Randeinfassungen, Brunnen, Wasserspiele, Zäune, Sichtschutzwände, Leuchten und Skulpturen – wer Metall in seinem Garten möchte, hat jede Menge Auswahl. Stahl muss vor Korrosion geschützt werden – entweder durch eine Verzinkung oder Beschichtung.

Edelstähle haben einen besonderen Reinheitsgrad. Auch wenn im Alltagsgebrauch Edelstahl meist als Synonym für nicht rostenden Stahl gebraucht wird, gibt es durchaus Edelstähle, die rosten, und Stähle, die keine Edelstähle, aber rostfrei sind. Wer dauerhaft grau glänzende Metall-Oberfläche haben möchte, in der sich Teile des Gartens widerspiegeln, sollte sich bei der Materialauswahl auf jeden Fall für nicht rostenden Stahl entscheiden. Er wirkt



- 1 Die filigranen Pflanzenmuster verleihen den massiven Elementen Leichtigkeit.
- 2 Ein glänzendes Detail ist die metallische Abdeckung des Pfostens.
- 3 Interessante Kombination: Edelstahl-dusche an der Cortenstahl-Wand.
- 4 Wandelbar: Mit einer Holzauflage wird aus dem Beet eine Sitzbank.
- 5 Ein handgeschmiedetes Tor wird zum Blickfang im Garten.
- 6 Sauberer Abschluss: Eine Umrandung aus Metall trennt das Beet von Terrasse und Rasen und ist ein attraktives Gestaltungselement.

Bilder: P/ SCHRIFT+BILD bei Schleitner baut Gärten (1 und 2) bzw. für Hoffmeier Gartendesign (3); (4); BGL/PDM; Hannah Mader (5, 6)



besonders schön in Verbindung mit Wasser, beispielsweise als Wassersäule oder Gartendusche.

Seit einigen Jahren ist Cortenstahl der Renner in der Landschaftsarchitektur und im Privatgarten. Dabei handelt es sich um wetterfesten Baustahl, der eine durchgehende Rostschicht ausbildet, die den Stahl aber nicht zerstört. Cortenstahl ist meist in Form schmückender Objekte im Garten zu finden – ein Gartentor, eine Sichtschutzwand, ein Brunnen. Durch die raue Oberfläche wirkt das Material archaisch, seine erdige Farbe harmoniert gut mit dem Grün der Bepflanzung. Auch wenn bei Cortenstahl bereits eine Rostschicht vorhanden ist, kann er trotzdem korrodieren. Von anderen Bauteilen sollte daher Abstand gehalten werden, damit sich keine dauerhafte Feuchtigkeit an Anschlussstellen sammeln kann.



1



2



3

- 1** Die Wände aus Metallgeflecht sind blickdicht und trotzdem nicht schwer.
- 2** erinnert an eine Jalousie: Wand aus Edelstahlstreben.
- 3** Die Elemente aus Cortenstahl bilden einen ruhigen Hintergrund, vor dem Hochbeet und Sitzelemente gut zur Geltung kommen.
- 4** Hier begrenzt eine Lochblechwand aus Edelstahl den Garten zur Straße hin.

Alle Bilder: P! SCHRIFT+BILD bei Schlitzer baut Gärten (1), sowie für TeamGärten von Kunkel (2), Haarmann Garten- und Landschaftsbau (3) und STEINBERG.GÄRTEN (4).



4

„Meridiano“ vereint mehrere Funktionen: Sie ist abends Outdoorleuchte und tagsüber Outdoormöbel.

Bild: Vibia (Design: Jordi Vilardell und Meritxell Vidal) – Fernando Alda Fotografo



GESTALTUNG

RICHTIG BELEUCHTET

Wie auf der Bühne und beim Film werden auch im Freiraum mit Licht Stimmungen geschaffen, Wichtiges in Szene gesetzt und Unwichtiges in den Hintergrund gerückt.

10 GESTALTUNG



Der amerikanische Lichtdesigner Richard Kelly (1910–1977) hat Beleuchtung in Licht zum Sehen, zum Hinsehen und zum Ansehen unterschieden. Licht zum Sehen ist die Grundbeleuchtung, die dafür sorgt, dass ein Raum mit Objekten und Menschen sichtbar ist. Licht zum Hinsehen ist das Licht, mit dem Objekte in Szene gesetzt werden – sei es ein Baum, eine Skulptur im Garten, eine Fassade oder ein Bild im Museum. Beim Licht zum Ansehen ist das Licht selbst eine Information: ein Streiflicht an einer Mauer, Farbeffekte an einer Wand, Lichtstreifen im Pflasterbelag, aber auch eine Lichtskulptur.

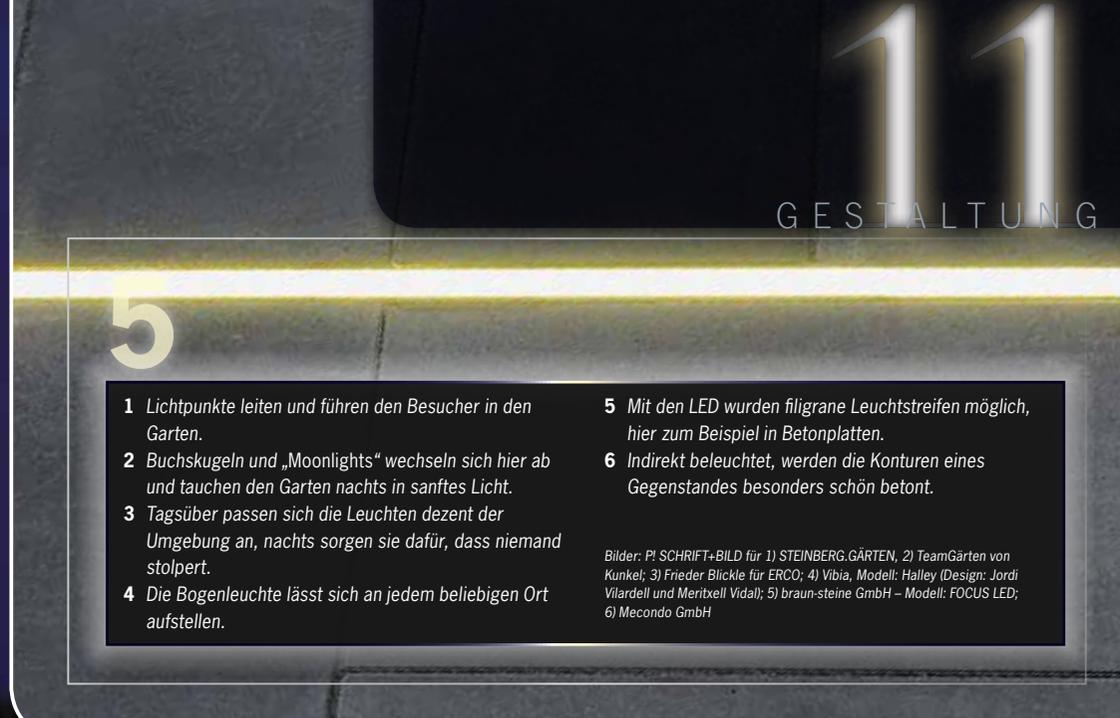
Die LED – die *Light Emitting Diode* – hat die Möglichkeiten der Beleuchtung revolutioniert. Mit ihr wurde ein ganz neues, filigranes Leuchten-design möglich. Während früher Leuchtmittel und Leuchte getrennt waren, kann bei der LED beides sozusagen miteinander verschmelzen. Ein schmaler Lichtstreifen in einer Treppenstufe – das wäre vor noch nicht allzu langer Zeit undenkbar gewesen. Er fällt übrigens in die Kategorie „Orientierungsleuchten“, die im Außenbereich Flächen, Wege und Treppen markieren und das Gehen sicherer machen. Wichtig ist, dass die Orientierungsleuchten nicht blenden.



Akzente werden meist mit Strahlern gesetzt. Werden Findlinge von einer Leuchte angestrahlt, entsteht auf der unebnen Oberfläche ein reizvolles Spiel von Licht und Schatten. Wer mag, kann seinen Garten auch in farbiges Licht tauchen. Bei mehreren Leuchten und umfangreicheren Beleuchtungsinstallationen ist eine zentrale Steuerung sinnvoll, bei der beispielsweise Farbe oder Zeit eingestellt werden können. Es gibt sie als handliche Geräte für die Wandmontage, mit denen sich alle notwendigen Funktionen regeln lassen.

Damit kein Wasser eindringt, sind Leuchte und Leuchtmittel meist vergossen. Nachteil:

Was einmal zu ist, lässt sich nicht mehr so leicht öffnen. Anders als bei einer Glühbirne kommt es bei einer LED nicht zu einem Totalausfall. Die LED stirbt langsam, indem sie mehr und mehr Leuchtkraft verliert. Nach der angegebenen Anzahl an Leuchtstunden ist eine LED normalerweise nicht defekt – sie leuchtet nur dunkler. Eine Information, auf die man beim Kauf von LED achten sollte, sind die Schaltzyklen. Eine LED, deren Lebensdauer zwar bei 25.000 Stunden liegt, die aber nach 12.000 Schaltzyklen kaputt ist, eignet sich nicht unbedingt für den Hauseingang, wo das Licht sehr häufig für sehr kurze Zeit eingeschaltet wird.

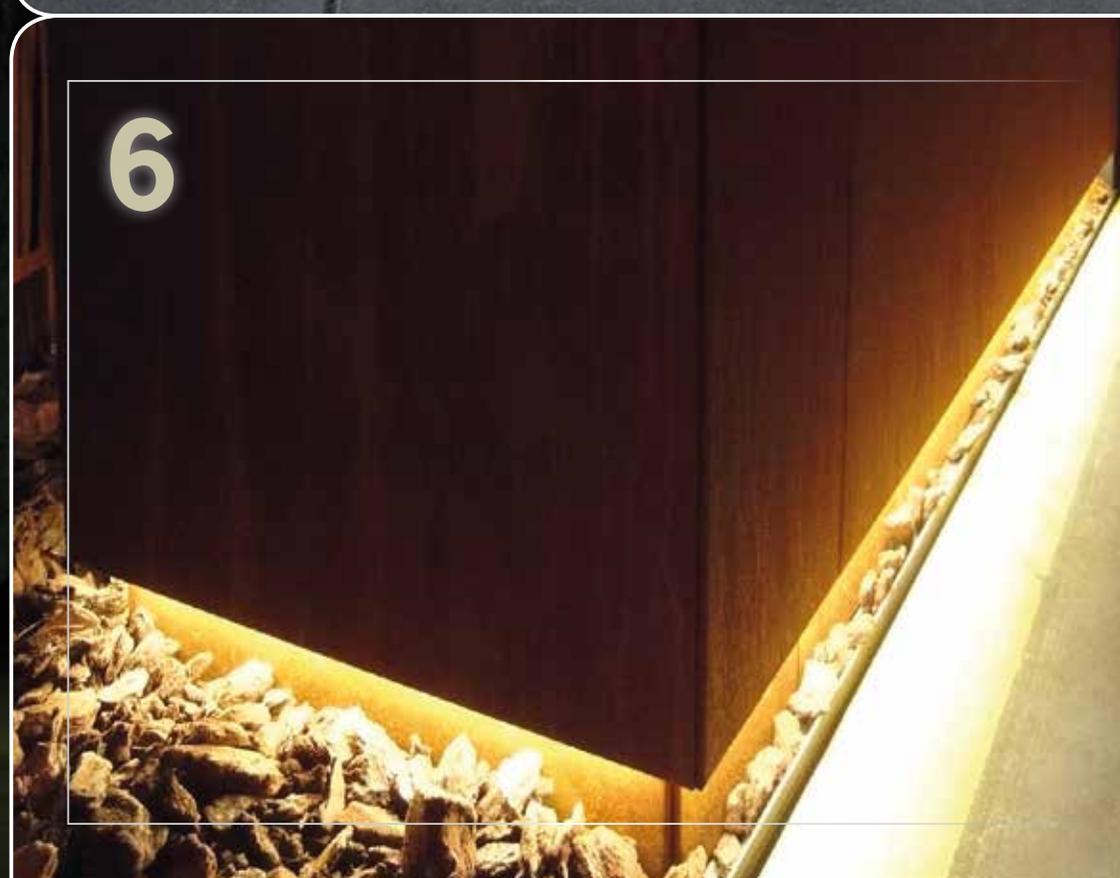


5

- 1 Lichtpunkte leiten und führen den Besucher in den Garten.
- 2 Buchskugeln und „Moonlights“ wechseln sich hier ab und tauchen den Garten nachts in sanftes Licht.
- 3 Tagsüber passen sich die Leuchten dezent der Umgebung an, nachts sorgen sie dafür, dass niemand stolpert.
- 4 Die Bogenleuchte lässt sich an jedem beliebigen Ort aufstellen.

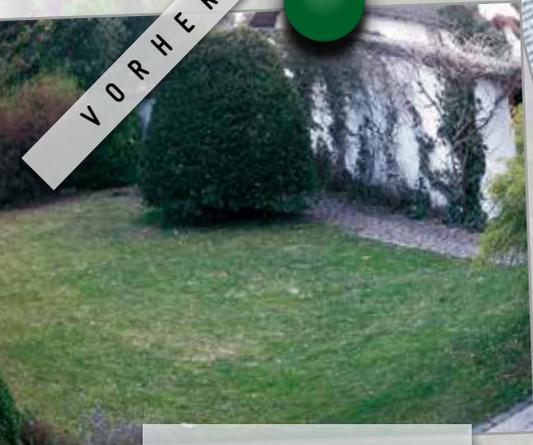
- 5 Mit den LED wurden filigrane Leuchtstreifen möglich, hier zum Beispiel in Betonplatten.
- 6 Indirekt beleuchtet, werden die Konturen eines Gegenstandes besonders schön betont.

Bilder: P. SCHRIFT+BILD für 1) STEINBERG.GÄRTEN, 2) TeamGärten von Kunkel; 3) Frieder Blickle für ERCO; 4) Vibia, Modell: Halley (Design: Jordi Vilardell und Merixell Vidal); 5) braun-steine GmbH – Modell: FOCUS LED; 6) Mecondo GmbH



6

VORHER



1



2



3



4

DER WEG ZUM GARTEN PARADIES

Wenn Sie sich in Ihren vier grünen Wänden nicht mehr wohlfühlen, wird es Zeit für eine Umgestaltung Ihres Gartens.

Gemeinsam mit dem Landschaftsgärtner Ihres Vertrauens kommen Sie Schritt für Schritt ans Ziel.

1 Die Kinder brauchen keine Fußballwiese mehr, der Hund ist auch mit weniger Platz glücklich – und Sie wünschen sich schon lange einen Garten, in dem Sie sich wie im Urlaub fühlen? Dann wird es Zeit, einen Fachmann zurate zu ziehen.

2 Lassen Sie sich inspirieren. Welche Farben gefallen Ihnen? Welche Materialien? Welche Pflanzen müssen sein, was möchten Sie auf keinen Fall? Ideen finden Sie in Gartenmagazinen und in den *GartenVisionen*. Besprechen Sie Ihre Ideen mit Ihrem Landschaftsgärtner.



5a



5b



6

NACHHER

3 Ein Plan ist der Anfang Ihres Gartens – egal ob handgezeichnet oder mit CAD erstellt. Bei kleineren Maßnahmen wie dem Umbau einer Terrasse können auch ein Gang durch den Garten und ein Gespräch genügen, bei dem der Landschaftsgärtner Ihre Ideen mit seinen ergänzt.

4 Im Angebot erfahren Sie, was Sie der Um- oder Neubau Ihres Gartens kosten wird. Das Material wie Steine oder Holz machen einen erheblichen Teil des Preises aus. Materialalternativen eröffnen hier Spielräume.

5 Sie haben sich entschieden – nun geht es an die Umgestaltung des Geländes. Nach und nach sehen Sie (5a), wie Ihr Traumgarten entsteht. Wenn am Schluss die Pflanzen eingesetzt werden (5b), sind Sie Ihrem Traumgarten schon ganz nah gekommen.

6 Ein Garten wird mit den Jahren immer schöner. Aus den kleinen Pflanzen wird üppiges Grün, das – ebenso wie ein Teich – regelmäßig gepflegt werden will. Auch hier steht Ihnen Ihr Landschaftsgärtner gerne mit Rat und Tat zur Seite.



SCHÖN INS SCHWITZEN KOMMEN

Immer mehr Menschen bei uns leisten sich den Luxus einer Sauna. Da wird gerade der Garten für die Schwitzhäuser immer beliebter.

1



Eine Erdhöhle, die mit heißen Steinen erhitzt wurde – so sollen unsere Vorfahren bereits in der Steinzeit sauniert haben. Heute muss niemand mehr in eine Erdhöhle krabbeln, um in den Genuss eines heißen Luftbades zu kommen. Jedes öffentliche Bad, das etwas auf sich hält, hat mittlerweile einen Saunabereich. Wer es privater mag, lässt sich eine Sauna in Haus oder Garten bauen.

Im Garten ist ein Saunahaus Witterungseinflüssen und Temperaturschwankungen ausgesetzt. Deshalb

kommt es auf die richtige „Verpackung“ an. Es kann, muss aber kein Holzhaus sein. Von Beton bis Eternit, von Edelstahl bis Holz – die Hülle bietet Raum für kreatives Design. Mittlerweile gibt es Saunen in vielen Materialien und Farben, sodass jeder das Modell findet, das zu seinem Gartenstil passt.

Neben der dichten Außenhülle, die entweder aus Blockbohlen oder einer Verkleidung bestehen kann, benötigt die Sauna ein vernünftiges Fundament, idealerweise aus Beton. Bei der Standortwahl muss man drauf achten, wie sich das notwendige Material für Fundament und Sauna in den Garten transportieren lässt. Ein guter Zugang erleichtert die Arbeit erheblich, immerhin wiegt eine qualitativ hochwertige Außensauna mit einer Fläche von vier bis fünf Quadratmetern rund eine Tonne. Das Gewicht ist übrigens auch ein Qualitätsmerkmal – von einer „Selbstbausauna“ aus dem Baumarkt, die 200 kg wiegt, sollte man besser die Finger lassen.

Für den Bau einer Gartensauna sollte unbedingt ein Fachmann zurate gezogen werden. Landschaftsgärtner planen, beraten und bauen die Sauna fachmännisch auf. So wird sichergestellt, dass die Wärme dort bleibt, wo sie hingehört: im Inneren der Sauna.

- 1 Eine Terrasse oder ein Holzsteg machen die Sauna zum perfekten Wellnessbereich.
- 2 Die Glastüren erlauben einen Blick auf den Schwimmteich, die Blockbohlenwände sind mit einem „Design-Mantel“ verkleidet.
- 3 Mit dem roten Saunahaus wird der Raum unter der Dachterrasse optimal genutzt.
- 4 Auch wer es ganz „pur“ aus Holz mag, kommt bei Gartensaunen auf seine Kosten.
- 5 Ausreichend Platz für eine Sauna ist in der kleinsten Ecke.

Bilder: 1, 2, 5) b+s Finnlandsauna 3, 4) Küng AB (CH); Hintergrundbild: © by Dr. Klaus-Uwe Gerhardt/pixelio.de



INFObox SAUNA

■ GENEHMIGUNG

Ein Saunahaus im Garten kann genehmigungspflichtig sein. Die Bauämter bieten Bauberatungen an. Manche Gemeinden haben besondere Gestaltungssatzungen, eine Bauvoranfrage ist ratsam.

■ GRÖSSE

Pro Person werden ein bis eineinhalb Quadratmeter Grundfläche angenommen. Als Minimum rechnet man für eine Außensauna rund drei Quadratmeter – mit einem Umkleide- oder Ruhebereich erhöht sich der Platzbedarf auf etwa das Doppelte.

■ MATERIAL

Vernünftige Bohlen für Saunen fangen bei einer Wandstärke von sieben Zentimetern an, Decken und Fußböden müssen zusätzlich isoliert sein.

■ OFEN

Beheizt wird die Sauna mit einem Elektro- oder Holzofen. Wird ein Elektroanschluss gewünscht, muss Starkstrom verlegt werden. Das darf nur der Elektriker. Überlegen Sie vor der Verlegung des Kabels, ob im Saunahaus außer dem Ofen noch andere elektrische Geräte betrieben werden sollen.

■ PFLEGE

Nach der Nutzung die Sauna gut lüften. Die Holzflächen innen, also Liegen, Wände und Fußboden, ein- bis zweimal jährlich gründlich reinigen. Der Aufwand dafür ist überschaubar: Wasser, eine Wurzelbürste und Schmierseife genügen.

2

3

4

5

HERBST GEMÜSE

Kürbisse sind lecker und im Herbst eine schöne Dekoration – zwei Gründe, um das Gemüse im eigenen Garten anzubauen.

Von den rund 800 Kürbissorten lassen sich einige essen, andere dienen als Zierkürbisse lediglich der Dekoration. Sie enthalten die giftigen Bitterstoffe Cucurbitacine, die in großen Mengen zu Übelkeit, Durchfall und Erbrechen führen.

Nicht so der Speisekürbis: Sein Fruchtfleisch schmeckt meist etwas süßlich, manchmal auch etwas nussig. Von den vielen essbaren Sorten hat jede eine andere Geschmacksnote und ist für bestimmte Zubereitungsarten besonders gut geeignet. Zu den bekanntesten und beliebtesten Sorten gehören Hokkaido, Butternuss und Spaghettikürbis.

Kürbisse lassen sich im Garten relativ einfach anbauen, wenn man einige Regeln beachtet. Kürbispflanzen sind kälteempfindlich, die Aussaat sollte daher ab Mitte Mai nach den Eisheiligen stattfinden. Natürlich lassen sich auch vorgezogene Pflanzen aussetzen.

Dazu werden ab Mitte April aus Kürbiskernen Pflanzen angezogen und ins Freiland umgesiedelt, wenn sie etwa vier bis sechs Blätter haben. Gartenexperten raten vor dem Einpflanzen zur Abhärtung, also dazu, die Pflanzen erst einmal einige Tage an die Außentemperaturen zu gewöhnen, ehe man sie endgültig in die Erde setzt.

Kürbisse lieben Wärme, Wasser und viele Nährstoffe. Letzteres finden sie beispielsweise in der Nähe von Komposthaufen, wo sie oftmals besonders üppig wachsen. Ist der Kompost weit entfernt, empfiehlt es sich, zusätzlich zu düngen.

Ende August, Anfang September können die ersten Kürbisse geerntet werden. Wie bei der Wassermelone hilft der Klopftest: Klingt der Kürbis hohl, ist er reif. Außerdem beginnt der Stiel zu verholzen und wird braun. Übrigens: den Stiel bei der Ernte nicht abbrechen, sondern mit Ansatz abschneiden. Kürbisse lassen sich an einem trockenen Ort mehrere Monate lagern.



INFObox KÜRBIS

- Pflanzung: ab Mitte Mai
- Standort: warm, sonnig
- Kürbisse benötigen viele Nährstoffe
- etwa 800 Sorten Ess- und Zierkürbisse
- Nährwert pro 100 g: 104 Joule/25 kcal
- Vitamine: Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A), E
- Gesundheit: Kürbiskerne sollen bei gutartigen Prostatavergrößerungen und Blasenleiden helfen.
- Lagerung: kühl lagern. Kürbisfleisch lässt sich roh oder verarbeitet gut einfrieren.



Kürbis gibt es in allen Größen und Farben – nicht alle sind essbar.

Hokkaido-Kürbis-Auflauf mit Hirse



EINKAUFSZETTEL (FÜR 10 PERSONEN!)

1 Hokkaido-Kürbis
1-2 Zwiebeln
Gemüsebrühe
Salz, Curry
Nudeln oder Hirse

Für die Béchamel-Sosse:

250 ml Milch
20 g Butter
20 g Mehl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und mit einem Löffel entkernen. Die Zwiebeln fein hacken, glasig dünsten. Den Kürbis in kleine Stücke schneiden, die Zwiebelstücke beimengen und etwas Gemüsebrühe aufgießen. In den zuvor eingefetteten und 10 Minuten gewässerten Römertopf frisch gekochte Nudeln (Spirelli oder Rigatoni) oder gekochte Hirse und Kürbis abwechselnd in den Bräter schichten.

SO KOCHT MAN HIRSE

Unter fließendem heißem und kaltem Wasser waschen, bis sie nicht mehr schäumt. Mit Gemüsebrühe aufgießen (ca. doppelte Menge), kurz aufkochen und dann zugedeckt bei kleiner Flamme etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

BÉCHAMÉL-SOSSE

20 g Butter in der Pfanne zerlassen, 20 g Mehl 1-2 Minuten darin hell anschwitzen, $\frac{1}{4}$ l Milch dazugießen, glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und etwa 15 Minuten kochen. Auflauf mit der Béchamelsoße übergießen. Römertopf schließen und in den noch kalten Backofen schieben. Bei Umluft 180°C (200°C Ober-/Unterhitze) ca. 30 bis 40 Minuten garen. Für eine feine Kruste den Deckel 15 Minuten vor der Garzeit abnehmen.

Kürbissuppe mit frischen Kräutern



Kürbis, Möhren, Kartoffel und Zwiebel in Würfel schneiden, in Butter andünsten, salzen und pfeffern. Brühe oder Wasser hinzufügen und mit Rosmarin würzen.

Das Ganze auf mäßiger Hitze kochen, bis das Gemüse weich ist. Alles mit dem Standmixer pürieren, abschmecken und den Rahm untermischen.

Suppe in Teller geben, mit Rahm und frischen gehackten Kräutern garnieren – fertig!

EINKAUFSZETTEL (FÜR 4 PERSONEN)

1/2 kg Kürbis
2 Möhren
1 Kartoffel
1/2 Zwiebel
3/4 Liter Gemüsebrühe oder Wasser
4 EL Sauerrahm
3 EL Butter oder Margarine
Salz
Pfeffer
Rosmarin
frische Kräuter, z. B. Schnittlauch oder Petersilie



FEIN-TUNING

Wo der Rasenmäher nicht hinkommt, muss der Rasentrimmer bzw. die Motorsense ran. Sie kürzen auch zuverlässig hohes Gras und dichtes Gestrüpp.

Bei kleinen verwinkelten Rasenflächen, aber auch rund um Büsche und Bäume muss manch sperriger Rasenmäher passen. Hier hilft der Griff zu Rasentrimmer, Motorsense oder Freischneider. Im Prinzip handelt es sich dabei um gleiche Gerät. Die Begriffe sagen etwas über die unterschiedlichen Leistungsklassen und Anwendungsbereiche aus. Während der Rasentrimmer rein für den Hobbygärtner gedacht ist, reicht die Produktpalette der Motorsensen und Freischneider bis in den Profibereich.

Die Funktionsweise der Motorsense ist einfach: schnell rotierende Mähwerkzeuge – entweder ein Mähmesser oder ein Faden – schlagen die Grashalme ab und schleudern sie weg. Auch wenn im Hausgarten weniger lange mit einer Motorsense gearbeitet wird als in der professionellen Grünpflege: Eine gute Gewichtsverteilung schadet nicht, sorgt sie doch für ermüdungsfreies Arbeiten. Schließlich muss das Gerät zum Mähen hin- und hergeschwenkt werden.

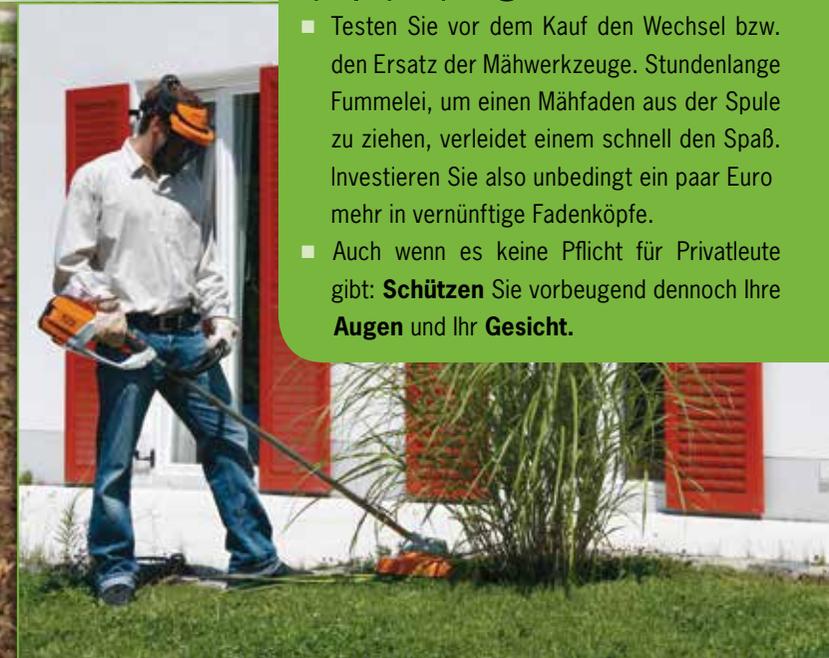
Die Geräte gibt es mit Benzinmotor oder – nachbarschaftsfreundlich – mit Elektromotor oder Akku. Mit benzinbetriebenen Motorsensen ist man unabhängig vom Strom. Sie sind leistungsstark, allerdings auch laut und entwickeln Abgase.

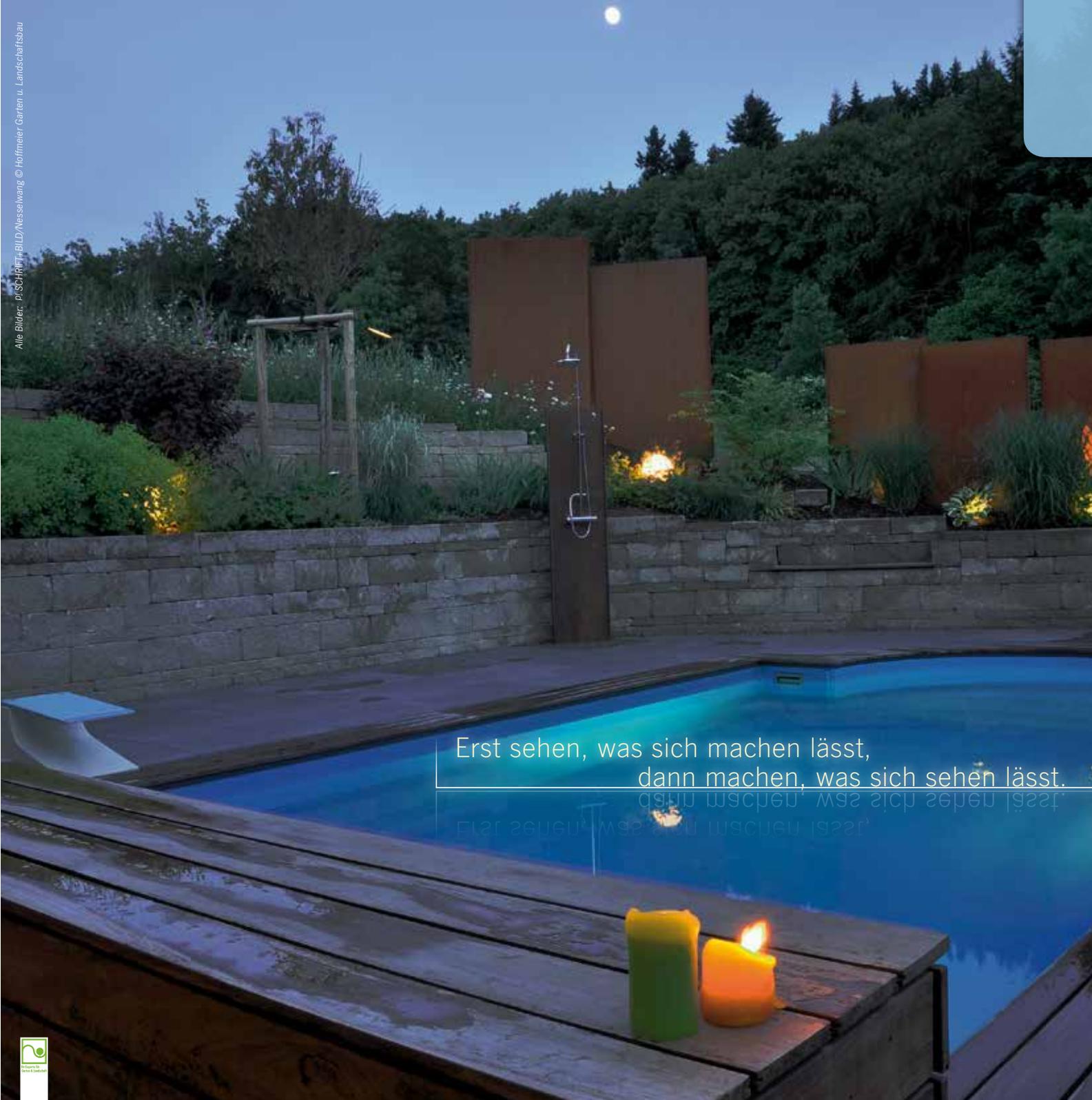
Akkusensen sind abgasfrei, machen weniger Lärm und vibrieren weniger stark. Die Motoren haben eine höhere Lebensdauer als die Benzinmotoren, da sie weniger aufwändig konstruiert sind – das minimiert Fehlerquellen. Der Nachteil: Akkugeräte sind schwerer, teurer und in der Regel weniger leistungsfähig als die benzinbetriebenen Verwandten.

Elektromotorsensen wiederum haben ähnliche Vorteile wie Akkugeräte, der Arbeitsbereich wird jedoch durch die Kabellänge limitiert. Außerdem muss für den Betrieb immer Strom vorhanden sein. Welches Gerät man auswählt, ist letztlich eine Frage der persönlichen Vorlieben.

TIPPS

- Testen Sie vor dem Kauf den Wechsel bzw. den Ersatz der Mähwerkzeuge. Stundenlange Fummelei, um einen Mähfaden aus der Spule zu ziehen, verleidet einem schnell den Spaß. Investieren Sie also unbedingt ein paar Euro mehr in vernünftige Fadenköpfe.
- Auch wenn es keine Pflicht für Privatleute gibt: **Schützen** Sie vorbeugend dennoch Ihre **Augen** und Ihr **Gesicht**.





Erst sehen, was sich machen lässt,
dann machen, was sich sehen lässt.



HOFFMEIER
GARTENDESIGN

Mit **Vergnügen** Ihren **Garten** genießen.

Bilder: p. SCHRIFT+BILD/Nesselwang © Hoffmeier Garten und Landschaft

