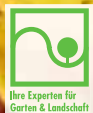


# GartenVisionen

2 | 2023

M A G A Z I N RUND UM DIE GARTENGESTALTUNG



Ihre Experten für  
Garten & Landschaft

**WIR MACHEN DAS!**

**Die Landschaftsgärtner**



**Froschkönig  
Gärten**

ein Unternehmen von Sauter Emmendingen

[www.froschkoenig.net](http://www.froschkoenig.net)





**WIR MACHEN DAS!**

**Die Landschaftsgärtner**

# Die Bäume, die Sträucher, die Pflanzen sind der Schmuck und das Gewand der Erde

[ JEAN-JACQUES ROUSSEAU ]



Pflanzen sind nicht nur Schmuck, wie Jean-Jacques Rousseau meinte, sie sind auch die genialsten und natürlichsten Klimaanlage, die es gibt. Sie verdunsten Wasser über ihre Blätter und kühlen so nicht nur sich selbst, sondern auch die Umgebungstemperatur um etliche Grad ab. Ganz zu schweigen von ihrer Fähigkeit, Kohlendioxid mittels Fotosynthese in Zucker und Sauerstoff umzuwandeln.

Auch wenn diese noch so klein ist: jede Pflanzfläche zählt! In Deutschland gibt es etwa siebzehn Millionen Gärten mit einer Fläche von rund 6.800 Quadratkilometern. Rechnet man das in Fußballfelder um, kommt man auf ungefähr eine Million Plätze. Diese kleinen, privaten Freiräume können einen großen Unterschied machen, wenn es um ein lebenswertes Umfeld, um einen klugen Umgang mit Ressourcen und um mehr Artenvielfalt geht.

Mit den *GartenVisionen*, die Sie hier in den Händen halten, möchten wir Ihnen zeigen, dass es tolle Möglichkeiten gibt, den Garten auch nachhaltig zu gestalten und die Welt ein bisschen grüner zu machen.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen**

**Birgit und Jan Sauter**

**Ihre Experten für Garten und Landschaft**



# HERZLICH WILLKOMMEN

## INHALT

3

ASTER ODER CHRYSANTHEME? 4



WALDLÄUFER 6



DA GEHT NOCH WAS! 9



SCHÖN SCHWITZEN 10



DRAUSSEN LEBEN 12



BLEIBEN ODER GEHEN? 14



FARBE IM TOPF 16



ROTKOHL-REZEPTE 17



STILVOLL ERGÄNZEN 18



## IMPRESSUM

Seit 2010 ein Kooperationsprojekt von

THOMAS | SCHRIFT+BILD  
PICHLER | GESTALTUNG

4c  
textprojekte

Texte\*), Redaktion, Organisation: **Susanne Wannags** 4c-textprojekte

GrafikDesign, Layout: **Thomas Pichler** P! SCHRIFT+BILD | GESTALTUNG

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

Email **info@4c-textprojekte.de** || **mail@thomas-pichler.de**

Netz **www.gartenvisionen.wordpress.com**

Druck: **RC-Druck**, Albstadt

Gr. Bild: ©Thomas Pichler; kleine Abb. oben – siehe die dazugehörigen Seiten

\*) Ggf. werden anderslautende Autoren unter den Artikeln extra benannt.



# ASTER ODER CHRYSANTHEME?

*Muss man sich im Garten für eine der beiden Staudengattungen entscheiden?  
Oder wirken sie auch in Kombination?*

Astern und Chrysanthemen sind Staudengattungen, die der Familie der Korbblütler angehören – ihre Blüten sind prinzipiell gleich aufgebaut. Und beide blühen in der Regel ab Spätsommer und haben ihren Höhepunkt im Herbst. Die Pflanzen haben ähnliche Gestalt: Viele Triebe entspringen einer Basis und enden mit Blütenbüscheln – lediglich die Form des an den Trieben sitzenden Laub unterscheidet sich. Bei Astern ist es lanzettlich und glatt gerandet, bei Chrysanthemen gebuchtet. Eigentlich klingt das wie eine Einladung, beide Gattung munter im Beet zu mischen. Nichts gemeinsam haben beide jedoch, was die Ausstrahlung angeht. Astern, selbst die großblumigen, aus den amerikanischen Wildarten entwickelten Sorten, wirken „naturnah“ und „wild-romantisch“. Die aus Ostasien stammenden, seit Beginn der dortigen Gartenkultur selektierten Chrysanthemen sind höchst kultivierte und eher edle Erscheinungen. Vielleicht trägt auch das unterschiedliche Farbspektrum dazu bei. Astern zeigen sich klassischerweise in klaren Farben von weiß, rosa, purpur oder lila, während Chrysanthemen be-

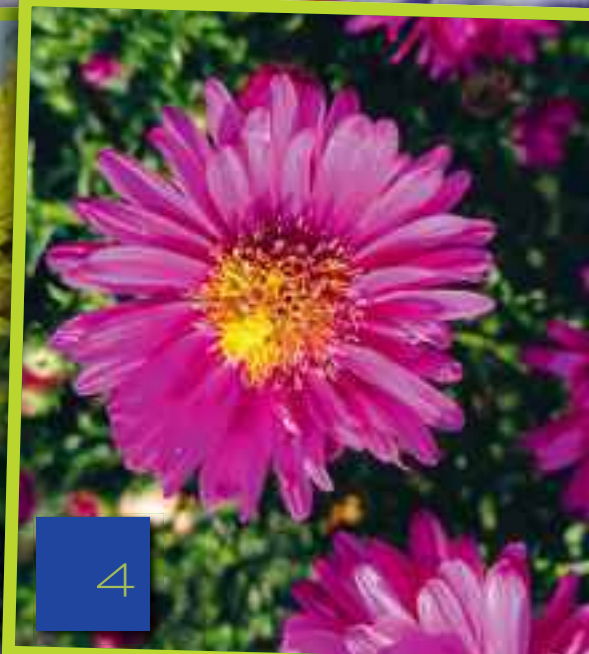
rühmt sind für ihre strahlenden bis brokaten wirkenden Nuancen von Gelb, Orange, Rot und Braun. Selbst Weiß oder Rosa scheint bei ihnen eine Spur gedeckter, wie abgepudert. Von der Farbe wirken Astern oft dominanter. Paradoxerweise ist es meist umgekehrt, wenn es um die Blütenform geht. Viele Chrysanthemen haben größere und eine Spur raffiniertere Blüten als Astern. Das führt dazu, dass ab Spätsommer die Blüten um die Gunst des Betrachters wetteifern und sich gegenseitig den Rang streitig machen.

Dem kann man aus dem Weg gehen, indem man die Astern in ein Beet mit Steppencharakter pflanzt, die Chrysanthemen hingegen in eine Beet, das Anklänge asiatischer Gartengestaltung hat oder Gehölzgruppen säumt. Stehen ähnlich aussehende Pflanzen nebeneinander, verlieren beide in der Gartenwirkung. Möchte man sie dennoch in einen Sichtbereich pflanzen, gibt es zwei Wege, dieses gestalterische Dilemma zu lösen. Zum einen sollte man deutlich unterschiedliche Blütengrößen wählen. Es bietet sich an, die kleinblumigsten Wildastersorten zu den Chrysanthemen mit den größten Blüten zu gesellen – am besten mit einem klaren Farbkontrast. Ein Duo aus *Aster laevis* und der Chrysanthemensorte 'Poesie' ist da ein gutes Beispiel. Die andere Vorgehensweise ist eine Staffelung der Blütezeiten. Sowohl bei Chrysanthemen als auch bei Astern gibt es Arten und Sorten, die ungefähr ab Ende August für etwa fünf Wochen blühen, sowie solche, deren Blütezeit nicht vor Oktober beginnt.

Wie wäre es, den Herbst mit frühen Sorten von Kissen-Astern einzuleiten, dann eine Phase mit Chrysanthemen einzulegen und anschließend mit einem Finale aus der silbrig rosa blühenden Chrysantheme 'Nebelrose' gemeinsam mit der zierlich blühenden *Aster ageratoides* 'Poesie Ezo Murasaki' zu enden?

Autor: Andreas Barlage





- 1 *Chrysanthemum* 'Rotes Julchen' ist die „Schwester“ der helleren 'Julchen' – beide wachsen sehr kompakt.
- 2 Die zuverlässige *Chrysanthemum* 'Kleiner Bernstein' wird etwa tischhoch.
- 3 *Chrysanthemum* 'Yellow Satellite' ist eine der raren Spinnen-Chrysanthemen für den Garten.
- 4 Die Pflanze der *Aster novi-belgii* 'Royal Ruby' baut sich sehr geschlossen auf.
- 5 Mit *Aster pringlei* 'Pink Star' setzt man feingliedrige Akzente.
- 6 Die wüchsige *Chrysanthemum* 'Poesie' überrascht mit Honigduft.
- 7 *Aster pyrenaicus* 'Lutetia' steht sehr lange im Flor und ist ausgesprochen robust.





# WALDLÄUFER

*Mit Wald verbinden wir Ruhe, Schatten und Erholung.  
Das alles lässt sich auch im eigenen Garten erleben.*

Die Japaner waren die ersten, die für Zeit im Wald den Begriff „Waldbaden“ verwendeten. „Shinrin Yoku“, wie es auf japanisch heißt, hat seinen Ursprung in den frühen 1980er-Jahren. Der Immunologe Dr. Qing Li erforschte damals die wohltuende Wirkung, die der Wald auf Menschen hat. Er lässt die Atmung tiefer, den Puls ruhiger, den Blutdruck niedriger und das Immunsystem stärker werden. Daraus entstand sogar eine eigene medizinische Forschungsrichtung, die „forest medicine“. In Japan gibt es Ärzte, die ihren Patienten einen Aufenthalt im Wald „verschreiben“.

Warum tut der Wald uns Menschen so gut? Er dämpft Umgebungsgeräusche, seine gedeckten Braun- und Grüntöne haben nichts Schrilles.

Wenig bewegt sich – außer an windigen Tagen. Nichts lenkt ab. Das schafft Ruhe und Raum für die eigenen Wahrnehmungen. Die heilsamen Effekte des Waldes lassen sich auch in den Gärten holen. Was den Wald so besonders macht, ist das Mit- und Nebeneinander von Pflanzen mit unterschiedlichen Höhen. Bäume, Sträucher, Farne und Moos – Großes gedeiht dort ebenso wie Kleines. Während das Dach des Waldes von der Sonne beschienen wird, wechseln sich in seinem Inneren Licht und Schatten ab.

Im heimischen Garten lassen sich mit organischen Formen, natürlichen Materialien, zurückhaltenden Farben und sorgfältig ausgewählten Pflanzen Assoziationen zum Thema Wald wecken. Ohne eine unberührte Wildnis zu imitieren, entsteht ein naturnaher und dennoch gut strukturierter Garten mit Waldatmosphäre. Holz ist das vorherrschende Element in einem Waldgarten – ob als Steg vorbei an einem plätschernden Bach, als Liege zu Entspannen oder Sitzgelegenheit rund um eine Feuerstelle. Im Waldgarten heißt es wahrnehmen mit allen Sinnen: Laub raschelt im Wind, ein Bach plätschert, man fühlt weiches Moos, kühles Wasser oder wärmendes Feuer. Unzählige Grünschattierungen beruhigen Körper und Seele und lassen einen eintauchen in ein schattiges Paradies.

- 1 Hosta mit ihren großen Blättern sind Hingucker im Schattenbeet.
- 2 Knisterndes Holz, wärmende Flammen – das bringt Lagerfeuer-Feeling in den Garten.
- 3 Weiches Moos unter den Füßen spüren tut Körper und Seele gut.
- 4 Farn gehört zum Waldgarten untrennbar dazu.
- 5 Eine Kulisse aus Bäumen und Sträuchern, plätscherndes Wasser, eine gemütliche Liege – so kann Waldbaden im eigenen Garten aussehen.

Bilder: S. 6: mathisprod, – S. 7: Jacquie Klose/1, MVProductions/2, halfpoint/3, Barbara Helgason/4 – alle: stock.adobe.com; 5: Susanne Wannags

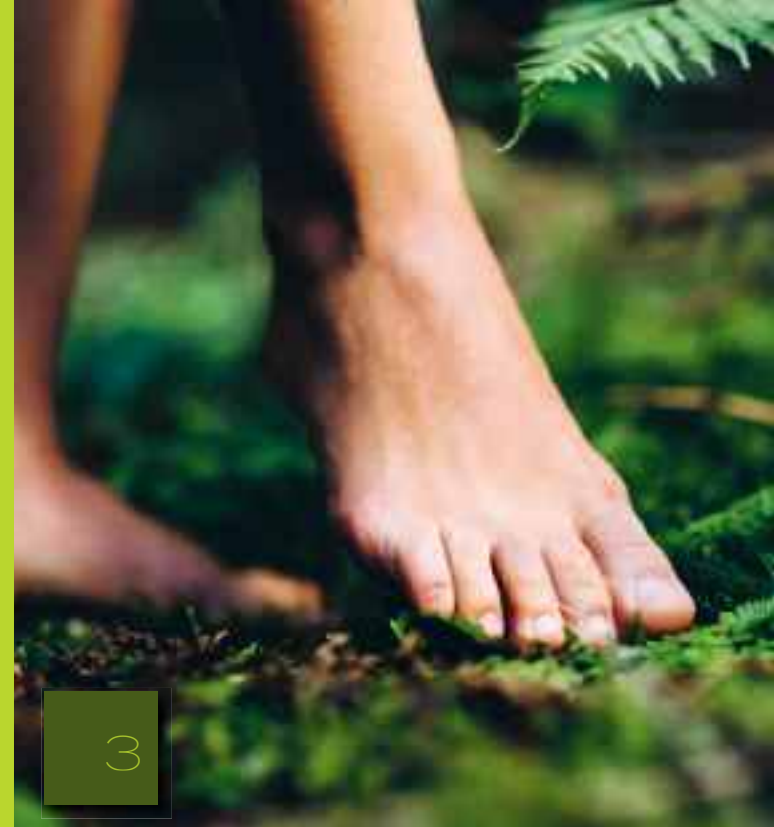




1



2



3



4



5



# DAMIT GEHT NOCH WAS!

*Oftmals ist dort,  
wo etwas Neues  
entstehen soll, schon  
etwas Altes vorhanden.  
Welch ein Glück, denn  
viele Materialien und Baustoffe  
lassen sich wieder  
verwenden.*

- 1 Aus Naturstein-, Ziegel- und Betonsteinresten entsteht eine farbenfrohe Mauer.
- 2 Mit Farbe lassen sich alte Möbel aufpeppen und wetterfest machen.
- 3 Aus Steinresten kann zur Mauer auch der passende Sitzplatz gestaltet werden.
- 4 Überbleibsel von Kunststoff- und Metallrohren werden zum bunten Kunstwerk.

*Bilder: Baumrausch Galabau/1 u. 3;  
Thomas Pichler/2; Susanne Wannags/4*





2



3

Beim Abriss von Straßen, Wohngebäuden, und Brücken, aber auch bei der Umgestaltung von Gärten werden Baumaterialien gewonnen. Die Wiederverwendung und das Recycling dieser Baustoffe ist aktiver Klimaschutz. Es senkt den CO<sub>2</sub>-Abdruck der Produkte und spart teure und energieaufwendige Entsorgung.

Ein Beispiel sind Natursteine. Gebrauchtes Natursteinpflaster lässt sich – sofern unverfugt verlegt – wunderbar wiederverwenden. Gratis dazu gibt es die ganz besondere Patina, die sich bei neuem Naturstein erst im Laufe der Jahrzehnte entwickelt.

Je älter das Material, desto sicherer kann man sein, dass es aus der Region stammt. Das heißt auch, dass es den Witterungsbedingungen gewachsen ist – das allerdings hat ein gebrauchter, gut erhaltener Naturstein ohnehin schon jahrzehntelang bewiesen. Ziegel lassen

sich ebenfalls sehr gut im Garten wieder verwenden, beispielsweise für Beetumrandungen oder Sitzmauern. Mittlerweile gibt es sogar Firmen, die den Ziegelbruch, der auf Baustellen anfällt, zu Ziegelsplitt weiterverarbeiten. Mehr als die Hälfte der rund 220 Millionen Tonnen mineralischer Bauabfälle, die jährlich auf Baustellen entstehen, sind Boden und Steine, die sich gut aufbereiten lassen. Leider machen gesetzliche Vorschriften und Vorbehalte der Verbraucher deren Verwendung nicht einfach.

Bei Holz liegt die Recyclingquote nur bei rund 25 Prozent. In den Recyclinganlagen wird Altholz zu Hackschnitzeln und Holzspänen verarbeitet. Wer Holzbalken oder Stämmen als Baumaterial ein zweites Leben als Pergola, Holzzaun oder Gartenhäuschen geben möchte, muss also einen Bogen um die Entsorgung machen.



4



# SCHÖN SCHWITZEN

*Abends zwei bis drei Saunagänge, anschließend abkühlen im Tauchbecken oder unter der kalten Dusche – das geht auch im eigenen Garten.*

Finnische Saunen, römische Dampfbäder, türkische Hamams, russische Banjas, indianische Schwitzhütten – auf der ganzen Welt wird aus gesundheitlichen oder rituellen Gründen geschwitzt, wenn auch mit ganz unterschiedlichen Temperaturen. Wer regelmäßig in die Sauna geht, tut seinem Körper etwas Gutes. Saunieren stärkt das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung, entspannt die Muskeln und trainiert den Kreislauf.

Saunen finden sich mittlerweile in vielen öffentlichen Bädern, Fitness-Studios und Hotels. Wer beim Saunieren nicht abhängig sein möchte von Öffnungszeiten und wer es privater mag, kann sich eine Sauna ins Haus oder in den Garten bauen lassen. Im Garten gibt es die Frischluft zur Abkühlung gleich dazu!

Eine Sauna sollte so groß sein, dass zwei Personen darin Platz haben – pro Person wird mit einem bis eineinhalb Quadratmetern Grundfläche gerechnet. Wer liegen möchte, benötigt natürlich eine Bank mit einer Länge von 1,90 bis 2 Metern. Oftmals ist die Sauna noch mit einem kleinen Vorraum ausgestattet, in dem Handtücher, Bademäntel und Badeschuhe Platz haben. Als Minimum rechnet man deshalb für eine Außensauna mit rund drei Quadratmetern, mit

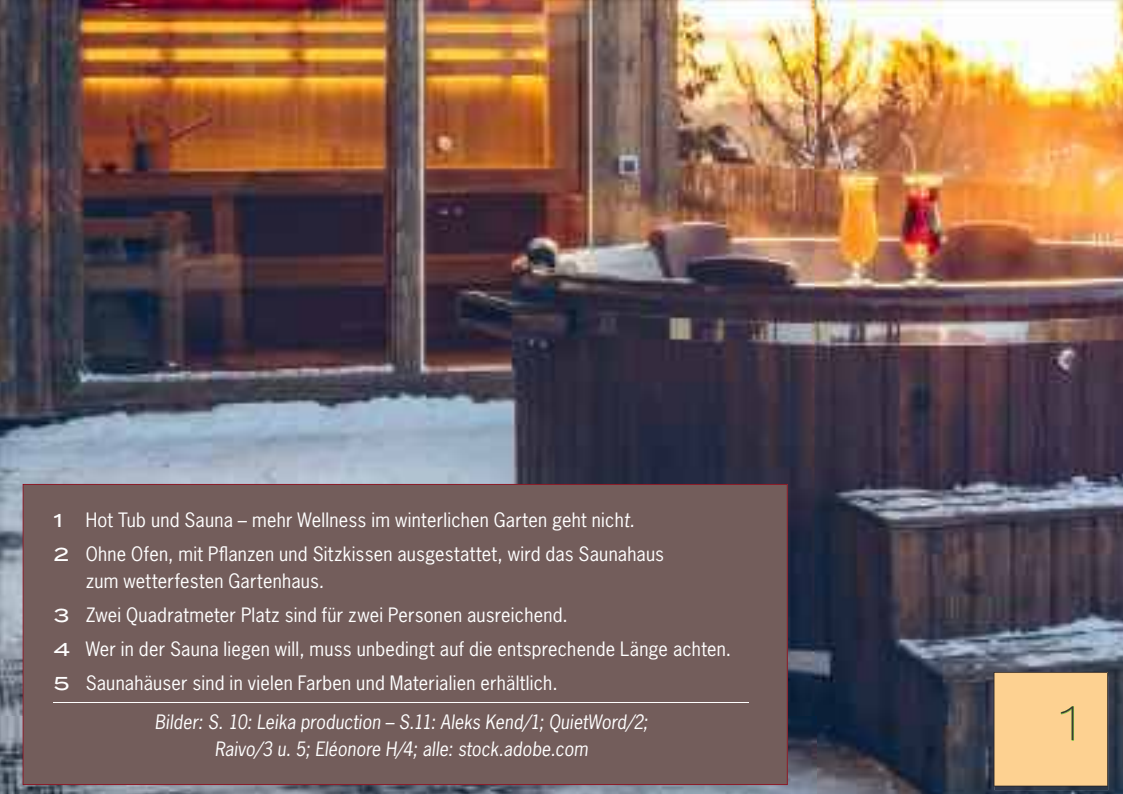
einem Umkleide- oder Ruhebereich wächst diese Zahl auf etwa das Doppelte. Ein Terrassenbereich vor der Sauna erhöht den Wellnessfaktor!

Im Prinzip kann jede Sauna vom Haus in den Garten gestellt werden – es ist alles eine Frage der richtigen Verpackung, also einer dichten Außenhülle. Sie kann auch Holz oder einem anderen Material bestehen. Spezielle Hersteller von Außensaunen bieten hier die unterschiedlichsten Varianten an.

Natürlich benötigt eine Sauna Energie. Dazu kann eine hauseigene Photovoltaik-Anlage genutzt werden. Außerdem spart man sich die Fahrten zur öffentlichen Sauna. Diese können je nach Entfernung erheblich zu Buche schlagen. Damit nicht mehr Energie als nötig verbraucht wird, sollte eine Sauna aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und von Fachleuten mit dem entsprechenden Know-how aufgebaut werden. Übrigens kann eine Sauna genehmigungspflichtig sein. Die Vorschriften variieren von Bundesland zu Bundesland, manchmal auch von Gemeinde zu Gemeinde.

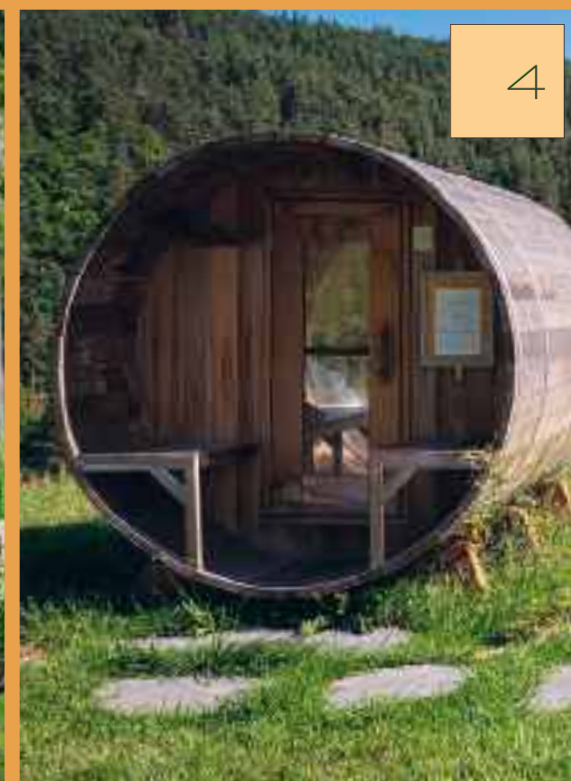
Ihre Experten für Garten- und Landschaft beraten Sie hier gerne und finden für beinahe jede Gartengröße, jeden Gartenstil und jeden Geschmack ein passendes Modell.





- 1 Hot Tub und Sauna – mehr Wellness im winterlichen Garten geht nicht.
- 2 Ohne Ofen, mit Pflanzen und Sitzkissen ausgestattet, wird das Saunahaus zum wetterfesten Gartenhaus.
- 3 Zwei Quadratmeter Platz sind für zwei Personen ausreichend.
- 4 Wer in der Sauna liegen will, muss unbedingt auf die entsprechende Länge achten.
- 5 Saunahäuser sind in vielen Farben und Materialien erhältlich.

Bilder: S. 10: Leika production – S.11: Aleks Kend/1; QuietWord/2;  
Raivo/3 u. 5; Eléonore H/4; alle: stock.adobe.com





# DRAUSSEN LEBEN

*Nicht ohne Grund wird  
der Garten auch als „grünes  
Wohnzimmer“ bezeichnet.*

essen, spielen, Musik hören, Sport treiben, kochen, essen und arbeiten – es gibt nichts, was im Garten nicht möglich ist. Alles ist eine Frage der Gestaltung. Umgeben von den lebendigen Wänden einer Sichtschutzhecke können Sie entspannt chillen, einen Wellness-Tag einlegen, den Abend mit Freunden bei einem Glas Wein genießen, zum Grillfest einladen oder auch berufliche Meetings im Grünen abhalten. Für jeden Anlass gibt es das richtige „Zubehör“ in den unterschiedlichsten Varianten.

Beim Kochen reicht die Auswahl vom Grill bis zur Outdoorküche. Eine erfrischende Auszeit im Garten kann mit einer Dusche beginnen und im Saunahäuschen mit (Whirl-)Pool enden. Zum Arbeiten im Freien benötigt man einen Tisch und einen Stuhl, kann sich aber auch ein Garden-Office in den Garten stellen. So viel Vielfalt ist auch in kleinen Gärten machbar: das Geheimnis sind Multifunktionsmöbel. Da wird aus dem Tisch, an dem man eben noch mit Arbeitskollegen Ideen entwickelt oder mit den Nachbarn Kaffee getrunken hat, mit wenigen Handgriffen eine Outdoorküche mit Spüle. Hocker können zum Sitzen und Liegen genutzt werden und die Kräuter in den Hochbeeten, deren duftende Aromen eben noch die Kreativität beim Brainstorming mit den Kollegen angeregt haben, bringen jetzt Würze ans Essen.

Wer viel Zeit draußen verbringt, möchte das in einem angenehmen Klima tun. Seit einigen Jahren wird der Schutz vor zu viel Sonne während der Gartensaison immer wichtiger. Natürliche Schattenspenden sind Bäume – sie sorgen auch an heißen Tagen für erträgliche Temperaturen. Wo das nicht geht, leisten Sonnenschirm und Sonnensegel gute Dienste. Übrigens: Auch für regnerische Tage gibt es Lösungen, zu denen wir Sie gerne beraten. Schließlich sollen Sie Ihr grünes Wohnzimmer nicht nur bei Sonne nutzen können!





1



2

- 1 Hier ist Platz genug für eine Teambesprechung.
- 2 Im Garten macht lesen und lernen doppelt Spaß.
- 3 Auf einer überdachten Terrasse findet sich auch Platz für das Hobby.
- 4 Während der Gartensaison bleibt die Küche im Wohnhaus häufiger kalt.

Bilder: S. 12: Leika production – S. 13: AT/1; gheturaluca/2; EOL STUDIOS/3; Kien/4;  
alle: stock.adobe.com

3



4





# BLEIBEN ODER GEHEN?

*Man kann Wildkraut mit viel Energieeinsatz entfernen. Manchmal könnte es aber auch einfach stehen bleiben.*

st das Natur oder muss das weg? Diese Frage stellt sich, wenn sich Vogelmiere, Ehrenpreis und Löwenzahn auf dem Gehweg oder an der Mauer breit machen, wenn Trittplatten vermoo- sen oder Brennessel und Ackerwinde im Beet auftauchen. Im Beet ist Unkraut – auch freundli- cher als Wildkraut betitelt – mit ein wenig Fleiß- arbeit in Form von regelmäßigem Jäten, Lockern und Umgraben sowie Auszupfen meist beherrschbar. Hemmunglos hingegen erobert es Ritzen, Spalten und nicht bepflanzte Flächen.

der Einfahrt oder dem Gehweg zurückholt? Hier gibt es mehrere Methoden: zum einen die mechanische Entfernung, zum anderen die thermischen Verfahren. Mechanisch arbeiten die verschiedenen Wildkrautbürsten. Es gibt sie als Handgeräte oder für große Flächen als Anbaubürsten für Geräteträger. Ihr Vorteil: sie sind schnell, einfach und der Erfolg ist sofort sichtbar. Natürlich wächst das Unkraut wieder nach, allerdings kann sich bei regelmäßiger Be- arbeitung der Bewuchs mit der Zeit etwas redu-

Was tun, wenn sich die Natur immer mehr von

zieren. Bei den thermischen Verfahren wird dem Wildkraut mit heißem Wasser, Schaum, einer Kombination aus beidem, Heißluft oder Flammen zu Leibe gerückt. Ziel ist es, die Eiweiße der Pflanze zu zerstören und so das Nachwachsen zu verhindern. Das funktioniert mal mehr, mal weniger gut. In der Regel sind die Geräte groß, teuer und müssen von jeman- dem bedient werden, der sich damit auskennt. Außerdem können die behandelten Pflanzen nicht sofort entfernt werden, sondern müssen erst einmal absterben. Nach dem Entfernen sieht es daher nicht sofort ordentlicher aus.

Unkrautfrei in einem Arbeitsgang – das klappt mit keinem Verfahren. Und auch für dauerhafte Sauberkeit heißt es dranbleiben. Stellt sich die Frage, ob es nicht einfacher und vor allem umweltfreundlicher ist, Wildkräuter hier und da einfach zu lassen, wo sie sind – vor allem dort, wo sie vielleicht nur ein wenig die Optik beeinträchtigen, aber keinen Schaden an- richten. Eine Lösung kann auch sein, Flächen so anzulegen, dass in den Zwischenräumen Platz für Grün ist. Oder Beläge zu wählen, die leicht zu reinigen sind, beispielsweise wasser- gebundene Wegedecken.





1



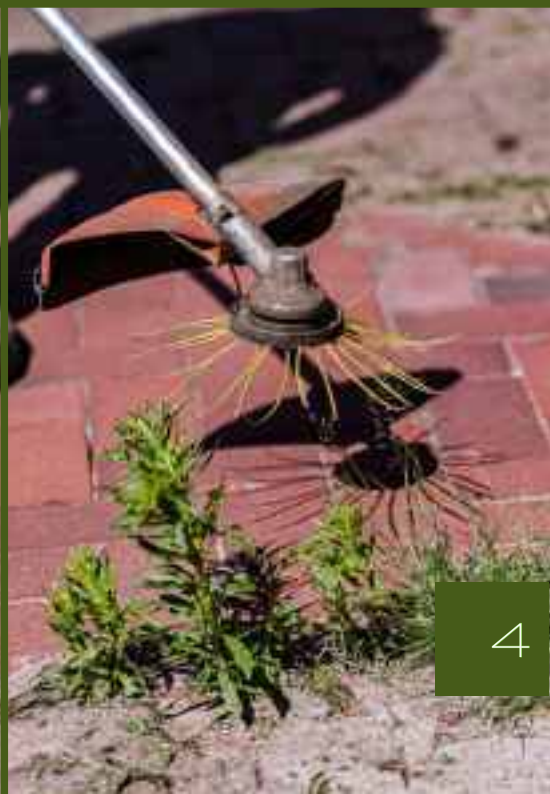
2

- 1 Der Breitwegerich macht sich zwischen den Terrassenplatten breit.
- 2 Wenn Moos die Fugen füllt, sieht das nicht nur gut aus, es verhindert auch Unkraut.
- 3 Was mitten in der Einfahrt stört, kann am Rand vielleicht stehen bleiben.
- 4 Die Wildkrautbürste arbeitet mit Borsten aus Kunststoff oder Draht ...
- 5 ... und der Erfolg der Arbeit ist sofort sichtbar.
- 6 Unkraut abflammen ist eins von vielen thermischen Verfahren.

Bild S. 14: ON-Photography; Bilder S. 15: Amalia Gruber/1; eik\_vh/2: Marina Lohrbach/6: alle stock.adobe.com; Der Landschaftsgärtner – Wilfried Tammen/3; Feuerquell Fotografie/4, 5



3



4



5



6





# FARBE IM TOPF

*Je nach Region bringt das gesunde Gemüse mal eher rote, mal eher blaue Farbe auf den Teller.*

Rotkohl oder Blaukraut – die gleiche Gemüsepflanze hat in Deutschland verschiedene Bezeichnungen, je nachdem, ob man sich im Süden oder im Norden des Landes befindet. Die Namen stammen übrigens tatsächlich vom farblich unterschiedlichen Endprodukt ab, das beim Kochen entsteht. Ob Rot oder Blau ist eine Frage der Chemie. Wo der Rotkohl mit sauren Zutaten wie Äpfeln oder Essig zubereitet wird, bekommt er eine rötliche Farbe. Sind die Zutaten eher basisch, bekommt er eine bläuliche Färbung. Mit etwas Natron im Kochwasser lässt sich das ganz einfach ausprobieren.

Rotkohl lässt sich im Garten problemlos anbauen. Wichtig ist ein sonniger bis halbschattiger Standort und ein humoser, feuchter und eher kalkhaltiger Boden. Als Starkzehrer benöti-

gen die Kohlköpfe reichlich Nährstoffe. Beim Rotkohl unterscheidet man früh-, mittel- und spätreife Sorten. Je nachdem, wofür man sich entscheidet, variieren die Zeitpunkte von Aussaat und Ernte. Frühe Sorten am besten unter Glas ab Anfang Februar aussäen und vorziehen. Nach etwa fünf bis sieben Wochen haben sich die jungen Pflänzchen entwickelt und dürfen dann – mit einem halben Meter Abstand in alle Richtungen – ins Freibeet gesetzt werden. Sommer- und Herbst- bzw. Winterkohlsorten kann man ab April direkt ins Beet einsäen. Bei Jungpflänzchen lässt sich allerdings der Pflanzabstand besser bestimmen. Wer nicht alles auf einmal ernten möchte, kann auch die gleiche Sorte mit mehreren Wochen Abstand einsetzen. Wasser und Nährstoffe – das sind die beiden

Dinge, die Rotkohl für gesundes Wachstum benötigt. Der Boden sollte immer leicht feucht gehalten werden. Bereits im Herbst des Vorjahres kann dort, wo man im Frühjahr Kohl anbauen möchte, organischer Dünger eingearbeitet werden. Einer guten Entwicklung der Köpfe lässt sich mit zwei bis drei Gaben Pflanzenjauche nachhelfen. Läuse werden mit Urgesteinsmehl oder Holzasche verhindert, die auf dem Beet verteilt wird. Gegen Kohlweißlinge hilft es, Tomaten und Sellerie zwischen die Kohlreihen zu setzen.

Rotkohl braucht je nach Sorte etwa dreieinhalb bis fünf Monate, bis er reif ist. Der Kopf sollte fest sein. Den Strunk abschneiden und anschließend am besten auch die Wurzel ausgraben oder den Kohlkopf gleich samt Wurzel aus

## INFOBOX ROTKOHL

### ALLGEMEINES

Das gesunde Gemüse kann roh oder gekocht gegessen werden. Beim Erhitzen steigt der Vitamin C-Gehalt gegenüber der Rohkost sogar etwas an. Allerdings sollte der Rotkohl dazu nur kurz gegart werden, sonst verschwinden die Vitamine im Kochwasser.

### KALORIEN

100 g Rotkohl haben etwa 30 Kilokalorien.

### NÄHRWERTE & VITAMINE

In 100 g Rotkohl stecken etwa 50 mg Vitamin C. Das ist bereits die Hälfte des Tagesbedarfs eines Erwachsenen. Außerdem punktet das Gemüse mit Vitamin B, Folsäure, Kalium, Kalzium, Magnesium und Senfölen.

der Erde ziehen. Mit Wurzeln hält er sich länger als ohne. Rotkohl kann problemlos mehrere Wochen im Kühlschrank gelagert werden. Wer im kommenden Jahr wieder Kohl im Garten anbauen will, sollte eine andere Stelle wählen. Mindestens drei Jahre dürfen vergehen, ehe er wieder in dasselbe Beet eingesetzt wird.



## ROTKOHL SUPPE MIT GREMOLATA

**1** | Den Rotkohl waschen und putzen. Dann vom Strunk befreien und quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Rotkohl und die Kartoffeln zugeben und 2–3 Min. mitdünsten. Alles mit Brühe auffüllen, salzen und pfeffern, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 25 Min. garen.

**2** | Inzwischen die Orangenhälfte heiß waschen und trocknen. Mit einem Sparschäler die Schale dünn abschälen und fein schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken. Pistazien hacken und mit Orangenschale und Petersilie mischen.

**3** | Die Suppe fein pürieren, mit 100 g Schmand verrühren und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Auf vorgewärmte Teller verteilen und mit je 1 Klecks Schmand und Orangen-Gremolata anrichten.

500 g Rotkohl;  
250 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
1 rote Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
800 ml Gemüsebrühe sowie Salz + Pfeffer  
½ Bio-Orange  
½ Bund Petersilie  
40 g Pistazienkerne (geröstet u. gesalzen)  
200 g Schmand  
2 EL Orangen-Balsamicoessig

• 20 Min. Zubereitung, 1 Std. Kühlen,  
30 Min. Backen



## ROTKOHL SLAW WRAPS MIT LUPINE

**ROTKOHL SLAW** | Den Rotkohl waschen, putzen, vierteilen und den Strunk herausschneiden, Kohlblätter quer in feine Streifen schneiden. In einer großen Schüssel mit 1 TL Salz mischen und mit den Händen (am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten) etwa 5 Min. kräftig kneten. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Möhren, Zwiebel und Petersilie zum Rotkohl geben und gut mischen.

**DRESSING** | Die Mango schälen, Fruchtfleisch grob würfeln. Mit dem Mandelmus, Olivenöl und Essig in einem Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing unter die Kohlmischung mengen und ca. 15 Min. ziehen lassen.

**WRAPS** | Das Lupinenfilet in feine Streifen schneiden und im heißen Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Min. unter Wenden braten, warm halten. Die Tortillafladen nach Packungsangabe in der Pfanne oder im Ofen erwärmen, jeweils ein Viertel vom Salat und von den Lupinestreifen darauf verteilen. Die Wraps fest einrollen, in Frischhaltefolie wickeln. Zum Servieren mit einem scharfen Messer schräg halbieren und am unteren Ende in Butterbrotpapier wickeln.

**FÜR DEN ROTKOHL SLAW**  
500 g Rotkohl, Salz, 2 Möhren, 1 rote Zwiebel  
4 Stängel Petersilie

**FÜR DAS DRESSING**  
200 g Mango (Fruchtfleisch ohne Stein), 80 g Mandelmus (aus dem Glas),  
2 EL Olivenöl, 4 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer

**FÜR DIE WRAPS**  
200 g Lupinenfilet (Bioladen), 1 EL Olivenöl  
4 Tortillas (Weizenfaden, à 25 cm)  
Außerdem Butterbrotpapier



Die Rezepte von Martina Kettler wurden den Büchern »VEGETARISCH« und »KOHL & CO.« entnommen, mit freundlicher Genehmigung des Verlages GRÄFE & UNZER. Bilder: Anke Schütz/Silvio Knezevic, Grossmann-Schürle/Coco Lang; Illustration: Zverkova/Shutterstock



# STILVOLL ERGÄNZEN

*Mit passenden baulichen Elementen kann der Stil eines Gartens unterstrichen werden.*

Eine bunte Vielfalt an Formen, Stilen und Materialien kann sehr rasch die Harmonie von Haus und Garten stören. Gartenelemente in der Nähe des Wohnhauses sollten auf jeden Fall den Stil des Hauses aufnehmen, wenn möglich auch die dort verwendeten Materialien und Farben. Je weiter man sich vom Haus entfernt, desto freier kann man in Sachen Gestaltung werden. Doch auch hier gilt: weichen Sie nicht zu weit vom vorherrschenden Stil ab. Wirkungsvoll ist es, wenn die polierten Natursteinfliesen des Wohnzimmerfußbodens als rutschfeste Platten auf der Terrasse verwendet werden und als grob bearbeitete

Steine in der Kräuterschnecke am Ende des Gartens wieder auftauchen.

Auch der Sichtbeton moderner, eher strenger Architektur, kann in die Gartengestaltung übertragen werden. Wie wäre es beispielsweise mit einer Sitzmauer aus Beton oder Sichtschutzelementen? Wo kühles Material wie Beton oder Metall verwendet wird, bieten sich Kontraste geradezu an. Eine prächtige, überschäumende Bepflanzung ist hier besonders reizvoll.

Pflanzen als Gestaltungselement sind ohnehin unverzichtbar. Ein Beispiel ist eine Pergola in Hausnähe. Dort dürfen sich die Materialien des Hauses wiederfinden, beispielsweise das Holz der Fensterrahmen, das sich in den Pfosten wie-

derholt, deren Querschnitte sich wiederum an den Proportionen des Hauses orientieren. Sie sollten mit Sorgfalt bepflanzt werden, damit sich die Pflanze mit der Architektur verbindet und nicht gegen sie ankämpft. Gut, wenn das Gartenelement als solches sichtbar bleibt. Mediterranes Flair vermittelt beispielsweise eine Pergola mit einem Boden aus spaltrauen Platten, ergänzt mit Duftkräutern, Säulenzypressen und graulaubigen Gehölzen.

Gartenhäuser sind mehr als Stauraum: als Saunahaus oder Grillkota machen sie den Garten zum Erlebnisraum. Wichtig ist, dass dieser Gartenteil passend zum Gartenhaus gestaltet wird. So passen zur nordisch anmutenden Grillkota bei-

spielsweise Pflanzen wie Birken, Farne, Gräser und Heidearten. Das Saunahaus in einem sichtgeschützten Bereich des Gartens mit Holzdeck und Gartendusche kann seine Nutzer mit Bambus und Gräsern in eine eigene Welt entführen.

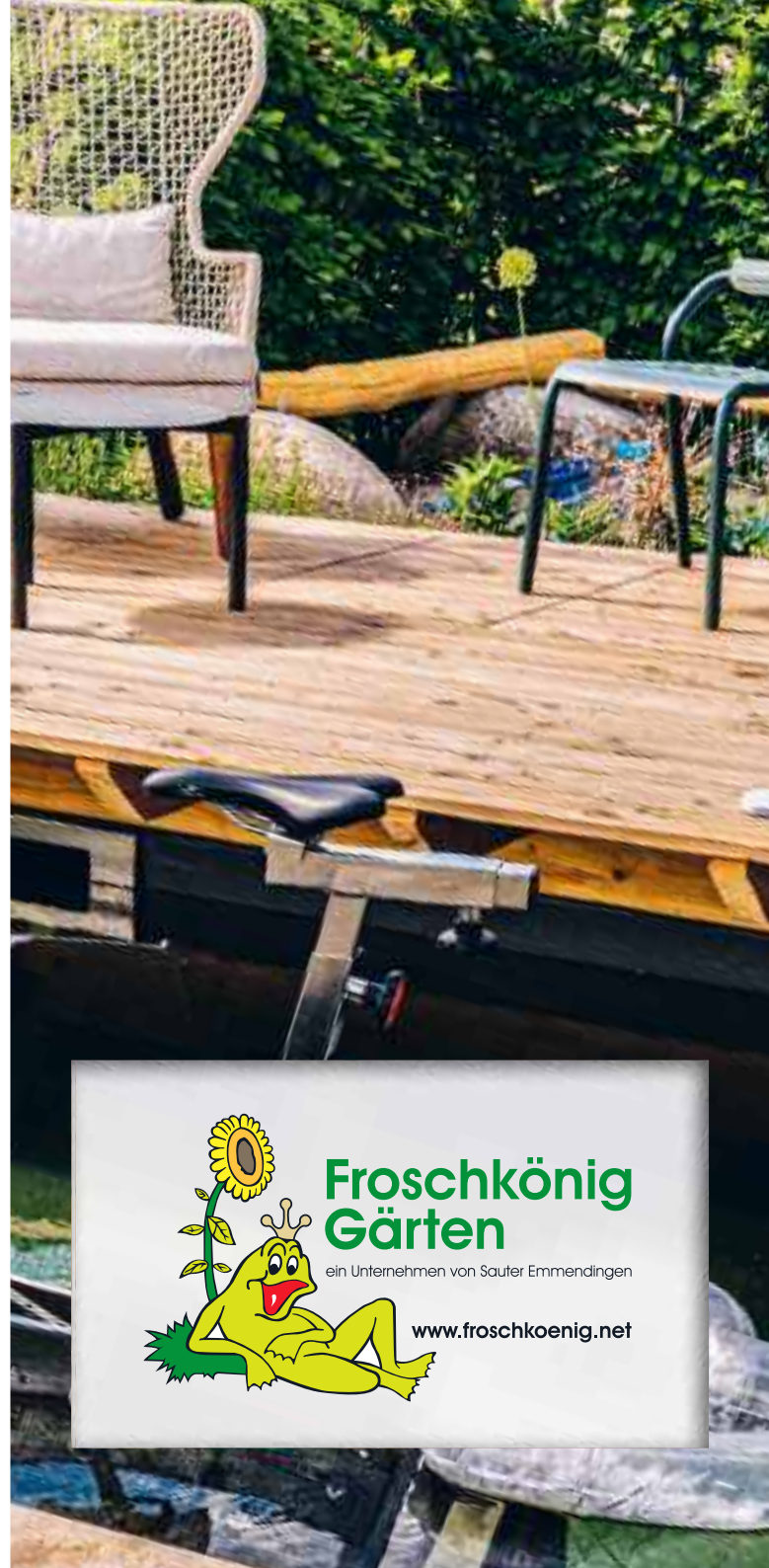
Quellsteine und Wasserspiele machen das Element Wasser erlebbar, das Plätschern beruhigt und entspannt. Auch hier sollten Material und Bauweise zur Gesamtkomposition passen. Die Terrasse eines Landhauses wirkt stimmig mit einem Natursteintrog mit Auslauf, doch auch ein Material wie Cortenstahl fügt sich aufgrund seiner Farbe überraschend gut in ein ländliches Umfeld ein.

*Text: Norgard Oesterle*

*Bilder: Oesterle; Treppe: mail@martinmaier.com*







**Froschkönig  
Gärten**

ein Unternehmen von Sauter Emmendingen

[www.froschkoenig.net](http://www.froschkoenig.net)



**WIR MACHEN DAS!**

**Die Landschaftsgärtner**







**WIR MACHEN DAS!**  
**Die Landschaftsgärtner**

# www.froschkoenig.net

MIT VERGNÜGEN  
IHREN GARTEN  
GENIESSEN

GENIESSEN  
IHREN GARTEN

- Gartengestaltung
- Schwimmteiche
- Swimmingpool
- Wasser im Garten
- Koi-Teich
- Renaturierung
- Zaun-/Mauerbau
- Wege/Plätze/Treppen
- automatischer Garten
- Dachbegrünung
- Baumfällarbeiten
- Licht im Garten
- Bürobegrünung
- Spielplätze
- Gartenpflege
- Grabgestaltung/-pflege

Freiburger Straße 16, D-79312 Emmendingen | T 0(049) 7641 8608 | Mail [info@froschkoenig.net](mailto:info@froschkoenig.net)

