

Bild: ©Julia Stankeych/Stock.adobe.com

# GartenVisionen

2 | 2021

M A G A Z I N RUND UM DIE GARTENGESTALTUNG



**Froschkönig  
Gärten**  
ein Unternehmen von Sauter Emmendingen

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

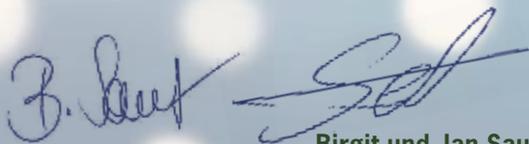
Einer der schönsten  
Wege zu uns selbst führt durch den

## GARTEN

**Z**eige mir deinen Garten und ich sage dir, wer du bist« – in diesem Satz steckt ein gutes Stück Wahrheit. Die von uns gestaltete Umgebung, egal ob im Haus oder draußen, sagt viel über unsere Persönlichkeit aus. Die einen schätzen die akkurat gestutzte Hecke und den exakt geschnittenen Rasen, weil ihnen Ordnung, Klarheit und Übersicht wichtig sind. Die anderen lieben es, wenn die Natur wuchert, mögen hinter üppigen Sträuchern verborgene Sitzplätze und freuen sich über alles, was im Garten kriecht, krabbelt und fliegt. Leben und leben lassen, mehr Genuss als Arbeit, zumindest eine ausgewogene Work-Life-Balance – das könnte die Lebenseinstellung dieser Gartenbesitzer sein. Und natürlich gibt es viele, viele Kombinationen, in denen sorgsam gepflegte Ecken ihr Dasein mit ungezähmter Natur teilen dürfen.

So vielfältig und bunt wie die Charaktere der Menschen sind auch ihre Gärten – und das ist gut so. In den *Garten Visionen* zeigen wir Ihnen viele verschiedene Anregungen für Ihren Garten. Da ist für jeden „Gartentyp“ etwas dabei. Und gerne finden wir gemeinsam mit Ihnen heraus, welcher Garten optimal zu Ihnen passt!

**Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen**



**Birgit und Jan Sauter**



# HERZLICH WILLKOMMEN

## INHALT 3

PFLANZEN SYMPHONIE DER FARBEN	4	
GESTALTUNG SCHMÜCKEN UND SCHÜTZEN	6	
PLANUNG STEILVORLAGEN	9	
PLANUNG GUTES NACHTLICHT	12	
WERKZEUGE SCHNITT-GUT	14	
ESSBAR GRÜNES POWERFOOD	16	
KOCHBAR ... MIT GRÜNKOHL	17	
ÖKOLOGIE KLIMACHECK IM GARTEN	18	

### IMPRESSUM

sinnbildlich.net   
TEXTE . BILDER . GRAFIK

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

Kreation, Art Director, Layout: **Thomas Pichler**

Kontakt: Straußbergstr. 11, 87484 Nesselwang · Tel. **08361 446060** oder **0831 69726544**

ePost: [mail@sinnbildlich.net](mailto:mail@sinnbildlich.net) · Netz: [www.sinnbildlich.net](http://www.sinnbildlich.net)

\*) Ausnahmen: Seiten 4 u. 14 (A. Hager); Rezepte Seite 17 (Martin Kintrup, I., Noco Stanitzok, r.)

Bild: ©sinnbildlich.net/thomas – Gärten von Appeltern; Miniaturabbildungen: o. a. Seiten

Druck & Vorstufe: Holzer Druck & Medien, Weiler im Allgäu

# SYMPHONIE DER FARBEN

Im Herbst zeigt die Natur noch einmal, was sie kann: die Blätter vieler Bäume und Sträucher färben sich prachtvoll ein.

Wenn im Herbst die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, bereiten sich Gehölze auf den Winter vor. Die meisten Laubbäume und ein Teil der Nadelbäume verlieren ihr Laub. Dadurch sind sie gegen die Verdunstung über die Blätter oder auch gegen Schneebruch geschützt. Bevor das Laub fällt, verfärben sich einige dieser Gehölze wunderschön. Grund dafür ist, dass der grüne Farbstoff – das Chlorophyll – abgebaut wird, und andere Farbstoffe zum Vorschein kommen, die im Blatt eingelagert sind und vom Grün überdeckt waren. Besonders ausgeprägt ist die Herbstfärbung in Jahren mit einem trockenen, sonnigen und warmen Spätherbst in Verbindung mit kalten Nächten.

Die *Sumpf-Eiche* (*Quercus palustris*) zeigt ein herrliches Herbstkleid in rotorangen Tönen. Die Blätter halten relativ lange am Zweig, verfärben sich aber kurz vor dem Abfallen in ein warmes Braun. Der Baum hat einen straff aufrechten Wuchs und lässt sich gut zu moderner Architektur kombinieren.

Einer der buntesten Herbstfärber ist der *Amberbaum* (*Liquidambar styraciflua* | Bild 1), der in sämtlichen Rot-, Orange- und Gelbtönen lange den Garten verzaubert. Er steht

gerne etwas sauer, wodurch die Färbung beeinflusst wird. Neben sämtlichen Japanischen Ahornen überzeugt auch der *Herbst-Flammen-Ahorn* (*Acer x freemannii* | Bild 2), mit einer leuchtenden, langen Färbung. Der Großbaum eignet sich als Alleebaum und taucht so jeden Straßenzug in ein Farbenmeer, das sich von einem warmen Gelb-Orange in ein glühendes Rot wandelt.

Die *Japanische Eberesche* (*Sorbus commixta* „Dodong“), wertet als mittelgroßer Hausbaum jeden Garten mit ihrer spektakulären Herbstfärbung auf. In Kombination mit den scharlachroten Früchten entsteht ein fantastisches Herbstbild. Mit einem leuchtenden Gelb setzen sowohl der *Tulpenbaum* (*Liriodendron tulipifera*), als auch der *Ginkgo* (*Ginkgo biloba* | Bild 4), interessante Kontraste vor dunklen, immergrünen Schnitthecken. Der *Ginkgo* wirft nach dem ersten Frost sämtliche Blätter auf einmal ab und schafft so über Nacht einen zauberhaften gelben Teppich. Bei den Sträuchern überzeugen *Zaubernuss* (*Hamamelis japonica*), *Eisenholzbaum* (*Parrotia persica*) und *Flügel-Spindelstrauch* (*Euonymus alatus* | Bild 5) mit intensiver Färbung und attraktivem Habitus.

Als Rarität bietet sich die *Prachtglocke* (*Enkianthus perulatus* | Bild 6) an, die sich sehr gut in kugelige Form schneiden lässt und in eisigen Wintern etwas Schutz benötigt. Die leuchtenden Kugeln sind fantastische Begleiter von Kieferngartenbonsais.

Ein schöner Herbstfärber bei den Nadelbäumen ist die *Sumpfpypresse* (*Taxodium distichum* | Bild 3). Die fedrige Belaubung verfärbt sich im Herbst rotbraun und wird gemeinsam mit den Kurztrieben abgeworfen. Im Wasser stehend, entwickeln die sommergrünen Nadelbäume interessante »Atemknie«. Dabei handelt es sich um Auswüchse der Wurzeln, um die Pflanze weiter mit Sauerstoff zu versorgen.

Sonnige, trockene Standorte und stickstoffarme Düngung intensivieren bei den meisten Gehölzen das herbstliche Farbenspiel. Windgeschützte Plätze sorgen dafür, dass die Blätter nicht so rasch vom Baum gepustet werden. So ist ein langes Farbenspiel der Herbstfärber in der kühleren, dunkleren Jahreszeit gewiss.

Autorin: Angelika Hager

Bilder: Baumschule Lorenz von Ehren





# SCHMÜCKEN UND SCHÜTZEN

Holz, Metall, Stein, Glas, Pflanzen oder eine Mischung aus mehreren dieser Elemente rahmen den Garten ein und erfüllen die verschiedensten Wünsche.

Als die Menschen sesshaft wurden, fingen sie an, Freiräume zu begrenzen – zum einen, um Besitz zu markieren, zum anderen, um Tiere oder Menschen daran zu hindern, einen Bereich zu verlassen. Vielleicht war es eine Blütenhecke aus Kornelkirsche, Weißdorn, Pfaffenhütchen und anderen Gehölzen, die Menschen auf die Idee brachte, dass eine Begrenzung auch oder sogar ausschließlich dekorativ sein kann. Mittlerweile ist der Rahmen um den Garten oder Sitzplatz zum Spielfeld für Kreativität geworden.

Für welches Material man sich entscheidet, um diesen Rahmen zu gestalten, hängt vom Gartenstil und den Bedürfnissen der Bewohner ab. Neben einer

Hecke gehört wohl der Holzzaun zu den Klassikern, um den Garten zu umranden. Ihn gibt es in den unterschiedlichsten Varianten – vom einfachen Staketenzaun bis zur eleganten Sichtschutzwand aus stabilen Holzstangen. Ein weiteres beliebtes Material, um Räume abzugrenzen, ist Metall. Auch hier ist die Bandbreite groß, was das Design angeht. Da gibt es den industriell gefertigten Eisenzaun, die handgeschmiedeten Zaunelemente oder den Edelstahlzaun, dessen Muster mit einem Laser ausgeschnitten wurde. Viele Zäune lassen sich bepflanzen. An den Latten oder Stäben finden Kletterpflanzen Halt, vorwitzige Beetpflanzen stecken ihre Köpfe durch die Zwischenräume der Holz- oder Metallstangen hindurch.





Verspielt, architektonisch, farbig, funktional – beim Rahmen um den Garten oder Sitzplatz sind weder der Phantasie noch dem Design Grenzen gesetzt.

Bilder : ©Evi Pelzer; ©SasinParaksa/stock.adobe.com (unten)  
 Bild rechts oben: Knumox; Großes Bild und links u.:  
 Sinnbildlich.net/thomas (Appeltern bzw. Uhleln GmbH)





Größere und kleinere „Lücken“ in den Sichtschutzelementen erlauben Einblicke und Durchblicke.

Bild, Mitte: ©Sinnbildlich.net/Susanne (Gramenz); links und rechts: ©Sinnbildlich.net/Thomas (Schleitzer baut Gärten)

Eine Alternative zu schwarzem oder grauem Metall ist Cortenstahl, also wetterfester Baustahl, der eine typisch braune Patina ausbildet. Cortenstahl wird auch gerne als Sichtschutz verwendet, sowohl als Einzelelemente als auch kombiniert mit Holz oder Heckenpflanzen.

Ein Material, das nach dem Innenraum auch den Garten erobert, ist Glas. Es hat den Vorteil,

das es sich unkompliziert in vielen Farben herstellen und auf Wunsch sogar mit dem Lieblingsfoto bedrucken lässt. Dabei ist es pflegeleicht, muss nicht wie Holz geschützt oder wie eine Hecke geschnitten werden und kann je nach Design wie ein modernes Kunstwerk im Garten wirken. Die natür-

lichste Lösung, um die Privatsphäre in den Garten zu bringen ist eine Hecke. Je nach Auswahl der Pflanzen kann sie hoch oder niedrig, breit oder schmal sein. Immergrüne Pflanzen bieten ganzjährig Sichtschutz, mit Hecken aus Vogelschutzgehölzen lassen sich wertvolle Lebensräume schaffen.

Heimische Gehölze wie Schlehe, Vogelkirsche, Vogelbeere, Stechpalme, Hundsrose und der oben schon genannte Weißdorn schützen im Sommer die Brut und liefern eine Auswahl leckerer Insekten. Im Winter gibt es dort nahrhafte Früchte und von Dornen und Stacheln geschützte Ruheplätze. Übrigens: die Vogelbeere beispielsweise ernährt bis zu 63 Vogelarten.

STEIL  
VORLAGE

Hanggärten haben ihren eigenen Reiz,  
wenn man sie richtig gestaltet.

Für Besitzer eines Hanggrundstücks liegen Freude und Leid oft nahe beieinander. Ermöglicht eine Hanglage so manchen schönen Ausblick, ist der Garten mit seinen Schrägen eine gestalterische Herausforderung. Allerdings eine, die sich mit fachkundiger Hilfe gut meistern lässt.

Mauern kommen an den Hängen besonders gut zur Geltung, hat man doch von unten einen guten Blick auf das gesamte Bauwerk. Wesentlich beim Hanggarten ist es, den Boden zu stabilisieren. Die Mauern erfüllen dabei gleich zwei Funktionen: sie sind attraktives Gestaltungselement und fangen den Hang ab. Damit sie das Gewicht halten und standfest sind, müssen sie tief genug in den Boden reichen. Hier sollte unbedingt ein Fachmann zu Rate gezogen werden. Flache Hänge hingegen lassen sich auch mit Pflanzen befestigen.

Wer Wasser mag, hat mit einem Hanggarten das große Los gezogen: Bachläufe und Wasserfälle wirken auf dem geneigten Terrain sehr natürlich – und



man spart sich ein künstliches Gefälle. Auf Beete und Sitzplätze muss man am Hang ebenfalls nicht verzichten. Dafür wird das Gelände terrassiert. Die so entstandenen Ebenen lassen sich ganz unterschiedlich nutzen. So kann beispielsweise eine Fläche als Gemüsebeet, eine andere als Spielplatz genutzt werden. Auch mehrere Sitzplätze sind möglich. Ändern sich die Bedürfnisse der

Bewohner, muss nicht der gesamte Garten umgestaltet werden, sondern lediglich ein Teilbereich.

Treppen sind das verbindende Element zwischen den einzelnen Ebenen. Ist es nicht ganz so steil, lässt sich der Garten auch auf Wegen bequem erkunden. Die Materialauswahl für Mauern, Treppen und Wegebelägen wird von der Architektur des Hauses bestimmt – und natürlich von den Wünschen der Gartenbesitzer. Natursteine in warmen Erdtönen passen zum Landhausstil oder in den mediterranen Garten. Weiß, Hellgrau und Anthrazit sowie

klare Linien harmonieren gut mit moderner Architektur. Die passende Pflanzung rundet den Garten ab. Auch hier hat ein Hanggarten enorme Vorteile gegenüber einem ebenen Garten: Experimente sind erlaubt, da sich die Pflanzflächen auf unterschiedlichen Höhen befinden. Mit gut gestalteten Übergängen kann man verschiedene Bepflanzungskonzepte in einem Garten realisieren.



- 1 Üppig bepflanzt wird der Hang zum farbenfrohen Hingucker.
- 2 Hier bilden die grünen Gräser einen schönen Kontrast zu den dunklen Natursteinen.
- 3 Mit seinen Mauern, Treppen und verschiedenen Beeten wirkt der Garten verwinkelt und verzaubert.
- 4 Fällt das Gelände sanft ab, lassen sich die Höhen auch ohne Treppen mit Wegen überwinden.
- 5 Ein Hanggarten bietet ideale Voraussetzungen für einen Wasserfall.



3



4



5

11

# GUTES NACHTLICHT

Licht macht den Garten sicher – und sorgt für wunderbare Effekte nach Einbruch der Dunkelheit.

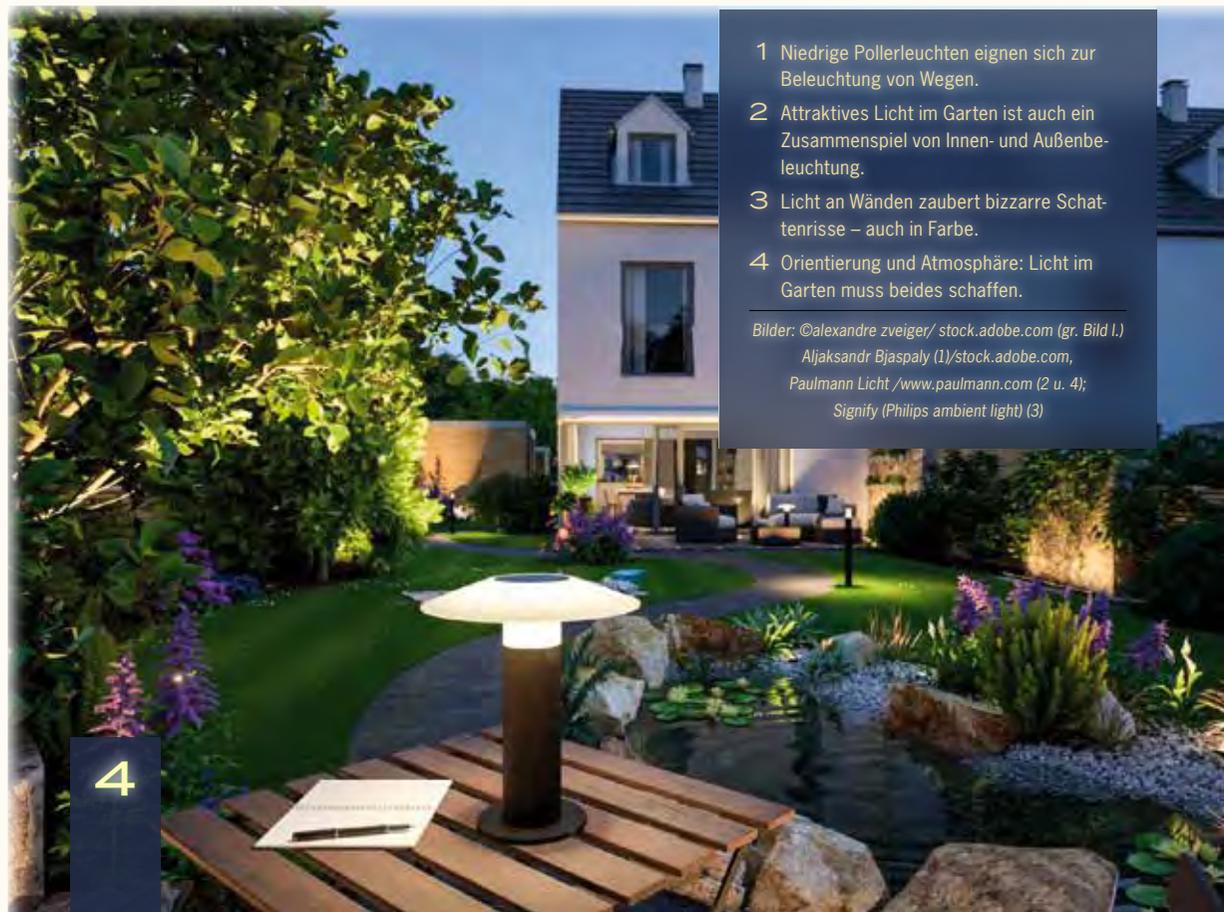
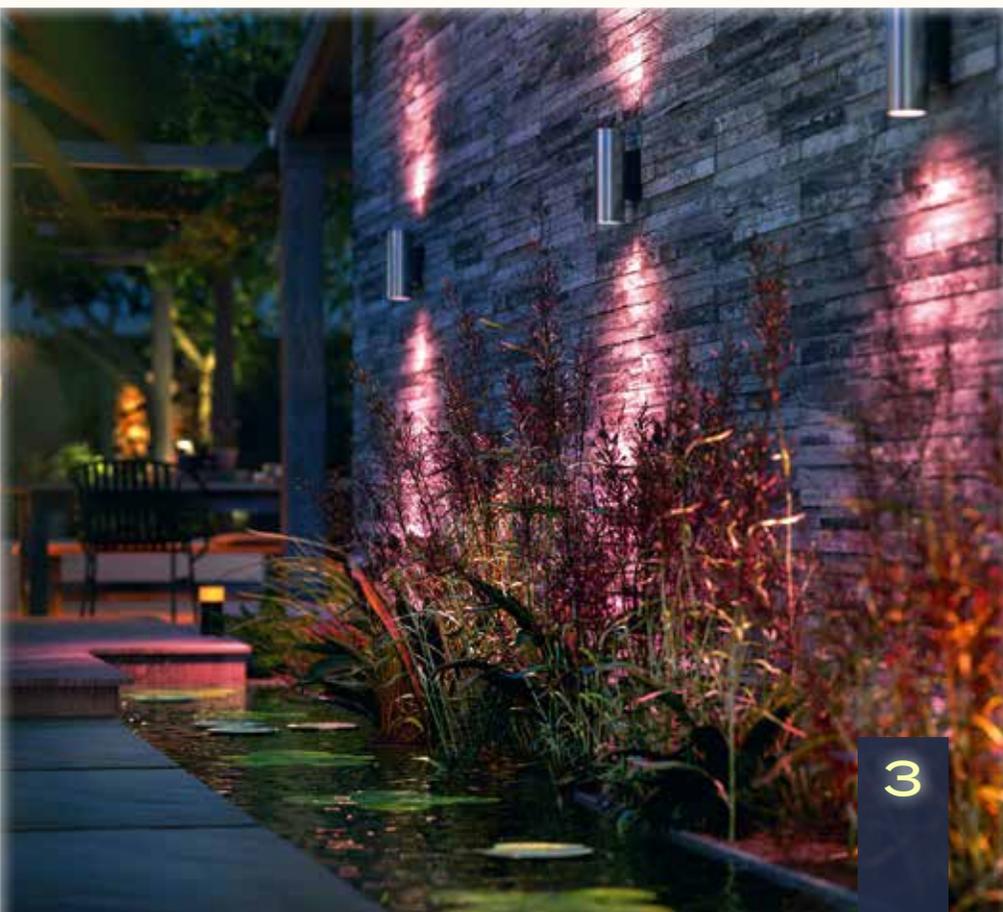
Licht im Garten hat zwei Aufgaben: eine ästhetische und eine funktionale. Die funktionale ist das Licht zum Sehen. Es sorgt für Orientierung und macht das Gehen sicher. Details müssen gut zu erkennen sein, ohne dass die Leuchten blenden. Schatten, die dabei entstehen dürfen

das Laufen nicht erschweren. Klassiker, um Wege und Einfahrten auszuleuchten sind beispielsweise Pollerleuchten, die nach unten strahlen oder in niedriger Höhe ihr Licht aussenden. Auch Boden-einbaustrahler können eine Lösung sein – allerdings dürfen sie die Sicht nicht erschweren.

Das ästhetische Licht ist das Licht zum Hinsehen, das wie auf der Bühne und beim Film eine bestimmte Atmosphäre schafft. Licht im Garten soll mal sanft glimmen, mal heller leuchten, aber nie stören. So macht es einen Unterschied, ob man abends den Pool nutzt, dessen Becken dann beleuchtet sein darf oder ob man dort den lauen Abend mit einem Glas Wein verbringt und die Spiegelung von Licht auf dem Wasser genießen möchte. Vom Wohnzimmer betrachtet kann das schaumige Verwerfen eines

kleinen Wasserfalls eine Augenweide sein, sitzt man daneben, wirkt es möglicherweise zu unruhig.

Dankbare Objekte für Licht sind Natursteine. Auf ihrer unregelmäßigen Oberfläche entfaltet sich ein reizvolles Spiel von Licht und Schatten. Bei einer Wasserwand hingegen kann es die Struktur des Steins oder des Metalls sein, die beleuchtet eine besondere Wirkung entfaltet. Gehölze wirken von unten angestrahlt wie eine Skulptur. Lassen sich Leuchten am Dach befestigen, kann man bizarre Schattenrisse auf Wände und Mauern zaubern. Gräser wirken ebenfalls besonders gut, wenn man sie von oben anstrahlt. Ein leichter Windhauch genügt und Lichter und Schattten beginnen zu tanzen. Übrigens: Licht im Garten wirkt anders, je nachdem, ob man draußen sitzt oder den Garten aus dem Zimmer betrachtet. Was von innen gut wirkt, kann viel zu hell sein, wenn man im Garten sitzt – Fensterscheiben schlucken bis zu 30 % Licht.



- 1 Niedrige Pollerleuchten eignen sich zur Beleuchtung von Wegen.
- 2 Attraktives Licht im Garten ist auch ein Zusammenspiel von Innen- und Außenbeleuchtung.
- 3 Licht an Wänden zaubert bizarre Schattenrisse – auch in Farbe.
- 4 Orientierung und Atmosphäre: Licht im Garten muss beides schaffen.

Bilder: @alexandre zveiger/ stock.adobe.com (gr. Bild 1.)  
Aljaksandr Bjaspaly (1)/stock.adobe.com,  
Paulmann Licht /www.paulmann.com (2 u. 4);  
Signify (Philips ambient light) (3)

# SCHNITT GUT

Im Handel finden Gartenbesitzer eine große Auswahl verschiedener Gartenscheren und Sägen. Doch wo lohnt der Kauf?

Unverzichtbar ist eine Einhand-Gartenschere. Sehr gut sind die Scheren von *Felco* – sie halten bei guter Pflege ein ganzes Leben.

Männer sind mit der *Felco Nr.2* gut beraten. Für kleine Hände ist die Scheide allerdings etwas lang und längeres Arbeiten kann schmerzhaft werden. Hier empfiehlt sich die *Felco Nr.6*. Diese hat eine kürzere Scheide, liegt angenehm in der Hand und überzeugt mit sehr guter Schneidkraft.

Ein weiteres unverzichtbares Werkzeug ist eine Astsäge. Wer gerne alles griffbereit hat, ist mit einer Klappsäge gut

beraten. Sie verschwindet nach Benutzung sicher eingeklappt in der Hosentasche und die Hände sind wieder frei für andere Gartenarbeiten.

Empfehlenswert ist die *F180* von *Silky*, eine qualitativ gute und günstige japanische Klappsäge. Auch bei den starren Astsägen gibt es gute Produkte.

Eine japanische Handsäge arbeitet nur auf Zug. Das Sägeblatt gleitet leicht durch den Ast und ermöglicht saubere präzise Schnitte ohne viel Kraftaufwand. Drücken darf man allerdings nicht – die Sägeblätter

können dann leicht brechen. Je nach Bepflanzung im Garten lohnen sich weitere Scheren: Für größere Bäume sind Teleskop-Schneidgiraffen mit kombinierter Astschere sinnvoll (z. B. von *Fiskars*), die ein sicheres Arbeiten vom Boden aus ermöglichen. Für dickere Äste eignen sich Amboss-Astscheren mit Teleskopgriffen, die durch die Hebelwirkung den Kraftaufwand minimieren.

Zu guter Letzt sind mechanische Heckenscheren (z. B. *Wolf* Gartenscheren) für Formschnitte von Kugeln, Säulen oder auch kleineren Hecken hilfreich. Auch hier gibt es Scheren mit Teleskopgriffen, die das Arbeiten erleichtern.

Um gut und sicher abzuschneiden sollten Scheren unbedingt immer geschärft sein und regelmäßig gereinigt werden. Besonders Rosen und Ahorne sind anfällig für Krankheiten, die sich durch einen Schnitt mit der gleichen Schere von Pflanze zu Pflanze übertragen.

Autorin: Angelika Hager



1 Eine Gartenschere sollte gut in der Hand liegen – und von der Größe der Griffe an den Nutzer angepasst sein.

2 Amboss-Scheren haben nur eine Schneide, die durch das Schnittgut gleitet. Bypass-Scheren, wie hier fürs Rosen schneiden, haben zwei.

3 Nach dem Sägen verschwindet die Klappsäge in der Hosentasche, die Hände bleiben frei.

4 Für den Formschnitt von Gehölzen eignet sich die klassische Heckenschere.

Bilder: Sven Hager

1

2

15

3

4

# GRÜNES POWERFOOD

Vitamine, Proteine, Eisen –  
Grünkohl ist ein wahres Superfood.  
Und kann mit wenig Aufwand im Garten angebaut werden.

Was der Spargel im Frühjahr, ist der Grünkohl im Winter – zumindest im Norden Deutschlands ist die kalte Jahreszeit ohne das vitaminreiche Gemüse undenkbar. Der recht anspruchslose Grünkohl lässt sich gut im Garten anbauen. Besonders mag er nährstoffreichen, kalkhaltigen Lehmboden und einen sonnigen Standort. Grünkohl kann entweder ab Mitte Mai direkt ins Beet ausgesät oder die Pflanzen Anfang Mai im Topf vorgezogen werden. Nach etwa vier bis sechs Wochen dürfen die Jungpflanzen dann nach draußen. Das Anhäufeln der Erde rund um die Pflanzen fördert das Wurzelwachstum und soll verhindern, dass die Kohlflyge in den Stängeln ihre Eier ablegt. Grünkohl hat viel Durst, mag aber keine Staunässe. Daher vor allem im Sommer immer auf eine ausreichende Wasserversorgung achten. Auch ab und an etwas organischer Dünger tut dem Starkzehrer gut.

Dass Grünkohl Frost benötigt, bevor er geerntet wird – diese Ansicht hält sich hartnäckig, ist aber falsch. Wichtig ist vielmehr, dass er möglichst lange bei kühlen Temperaturen wachsen darf. Bei Kälte wandelt der Grünkohl komplexe Kohlenhydrate in den Zellwänden in Zuckermoleküle um – das macht das Gemüse schmackhafter. Ob das Thermometer allerdings tatsächlich unter den Gefrierpunkt sinkt, ist unwesentlich.

Ab Oktober kann – je nach Sorte – die Ernte beginnen. Wer lange Zeit schmackhaften Grünkohl auf dem Teller haben möchte, pflückt bei den Pflanzen immer nur einzelne, äußere Blätter ab. So wird das Wachstum angeregt und das Gemüse kann bis in den Februar hinein geerntet werden. Allerdings: Bei langanhaltendem Frost stellt der Grünkohl das Wachstum ein, und bei etwa –10 bis –15 Grad Celsius erfrieren die Pflanzen.

Grünkohl zubereiten ist nichts für Eilige. Die Blätter sollten sorgfältig gewaschen und klein gehackt werden, manche blanchieren den Grünkohl vorher noch. Obwohl sich Grünkohl hervorragend für die vegetarische und vegane Ernährung eignet, ist er vor allem in Kombination mit Fleisch bekannt: in Norddeutschland wird er mit Mettenden und Pinkel gegessen, in Westfalen und im Rheinland eher mit Mettwürstchen und Kassler. Die Kochzeit beträgt dabei etwa eineinhalb Stunden – je nach Rezept.



## I N F O B O X GRÜNKOHL ALLGEMEINES

Grünkohl war im Mittelmeerraum schon in der Antike bekannt und wurde dort als Heilpflanze eingesetzt. So sollte laut Hippokrates eine Brühe aus Grünkohlblättern gegen Durchfall, Magenschmerzen, Husten und Heiserkeit helfen. Im Mittelalter gelangte er nach Norddeutschland – dort ist er heute noch weitaus bekannter und beliebter als in Süddeutschland.

### KALORIEN

100 g Grünkohl haben 37 Kalorien, die dank der vielen Ballaststoffe richtig satt machen.

### NÄHRWERTE UND VITAMINE

Grünkohl hat einen hohen Eiweißgehalt. Und 100 g enthalten 100 bis 120 mg Vitamin C, was der empfohlenen Tagesdosis eines Erwachsenen entspricht. Außerdem sind in Grünkohl noch die Vitamine A, B, E und K, außerdem Kalzium, Kalium, und Folsäure.

## GRÜNKOHL-SPÄTZLE



1 Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Zwiebel und Speckwürfel darin andünsten. Gefrorenen TK-Grünkohl, Spätzle, Kümmel, 50 ml Wasser und Zucker hinzufügen und alles zugedeckt weitere 6 Min. dünsten, dabei ab und zu umrühren.

2 Inzwischen den Greyerzer fein reiben und mit dem Emmentaler vermischen.

3 Die Spätzle-Grünkohl-Mischung mit Essig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Dann nach und nach unter Rühren den Käse dazu geben und schmelzen lassen. Die Röstzwiebeln darüberstreuen, die Spätzle auf Teller verteilen und sofort servieren.

### Einkaufszettel für zwei Personen:

- 1 rote Zwiebel / 1 EL Butter
- 50 g Speckwürfel
- 150 g TK-Grünkohl (grob gehackt)
- 250 g frische Spätzle (aus dem Kühlregal)
- ½ TL Kümmel / 2 EL Röstzwiebeln
- 75 g Greyerzer (am Stück)
- 50 g geriebener Emmentaler
- 2 TL Weißweinessig
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer & ½ TL Zucker

## GRÜNKOHL-CALZONE



1 Kohl waschen und abtropfen lassen. Dicke Mittelrippen entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden. Tomate waschen, vierteln, vom Stielansatz befreien und in einem hohen Rührbecher pürieren. Zwiebel schälen, fein würfeln.

2 Die Butter schmelzen. Kohl, Zwiebelwürfel und Hackfleisch darin bei starker Hitze unter ständigem Rühren etwa 3 Min. anbraten. Tomate, ½ TL Salz und zwei Prisen Pfeffer hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. mitgaren. Gelegentlich umrühren. Danach den Topf vom Herd ziehen.

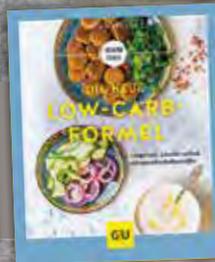
3 Gelatine mit einem Esslöffel warmem Wasser verrühren, 5 Min. quellen lassen. Mozzarella würfeln und mit dem Frischkäse in einem Topf bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis sich der Mozzarella aufgelöst hat. Gelatine einrühren, 10 Min. abkühlen lassen. Ei in einer

Rührschüssel verquirlen. Käse-Mix etwa 1 Min. mit dem Handrührgerät untermischen, dann mit Mandeln, Kokosmehl, Flohsamenschalen, ½ TL Salz und zwei Prisen Pfeffer in 1 – 2 Min. zu einem glatten Teig verrühren. 30 Min. quellen lassen.

4 Ofen auf 175° C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig kneten und zu zwei gleich großen Kugeln formen. Diese jeweils zwischen zwei Bogen Backpapier auf ca. 20 cm Durchmesser ausrollen. Je die Hälfte der Füllung in die Mitte geben und die Teigscheibe mithilfe des Backpapiers darüber zusammenklappen. Den Rand mit nassen Fingern vorsichtig zusammendrücken. Die Teigtauchen mit einem Pfannenwender auf das Backblech umsetzen. Im Ofen (Mitte) etwa 35 Minuten goldbraun backen. Heiss servieren!

### Einkaufszettel f. Grünkohl-Calzone

- 50 g Grünkohl (ersatzweise Wirsing)
- 1 Tomate
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Butter
- 50 g Rinderhackfleisch
- 5 g gemahlene Gelatine
- 80 g Mozzarella
- 30 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- 75 g gemahlene Mandeln, 25 g Kokosmehl
- 5 g Flohsamenschalen (ca. 1 1/2 TL)
- 1 Ei, Salz, Pfeffer



Das Rezept Grünkohl-Spätzle wurde dem Buch »15 Minuten-Küche für Faule«, Martin Kintrup (Autor) entnommen, die Grünkohl-Calzone findet sich in »Die neue Low-Carb-Formel«, Nico Stanitzok (Text und Bilder). Verwendung mit freundlicher Genehmigung des Verlages Gräfe & Unzer – Bilder von Coco Lang

# KLIMA- CHECK IM GARTEN

Die Wachstumsbedingungen für Pflanzen verändern sich: sie müssen häufiger mit Hitze und Trockenheit, aber auch mit starken Niederschlägen zurechtkommen. Insgesamt werden die Winter milder – die Gartensaison beginnt vielerorts früher als noch vor zwanzig oder dreißig Jahren und dauert länger. Was den oder die Gartenbesitzer\*in freut, weil er mehr Zeit draußen verbringen kann, mögen manche Pflanzen gar nicht. So rechnen Pflanzenexperten damit, dass es Hortensien und Rhododendren zukünftig im Garten schwer haben werden. Sie mögen feuchte Böden und kommen mit langanhaltender Trockenheit nicht klar.

Natürlich kann man in heißen Sommern gießen, auf Dauer wird so allerdings viel Wasser verbraucht. Besser ist es, die Bepflanzung anzupassen und Arten zu wählen, die mit trockenen Sommern ebenso zurechtkommen wie mit niederschlagsreichen Wintern.

Bei der Auswahl steht Ihnen der Landschaftsgärtner Ihres Vertrauens gerne mit Rat und Tat zur Seite. Natürlich kann man im

Garten auch wichtige Lebensräume schaffen: Nistmöglichkeiten für Vögel, Blüten als Nahrungsquelle für Insekten, Trockenmauern für Amphibien, Laubhaufen als Winterquartier für Igel. Heimische Sträucher wie Felsenbirne, Eberesche und Schwarzdorn bringen für viele Vogelarten im Herbst und Winter Abwechslung auf den Speiseplan.

Wer dem Regenwasser im Garten Möglichkeiten zum Versickern gibt, tut nicht nur der Natur etwas Gutes, sondern kann Abwassergebühren sparen. Wie wäre es mit Schotterrasen als Alternative zum asphaltierten Parkplatz? Können im Garten die Wege mit wasserdurchlässigen Belägen gebaut werden? Wer einen Wasserspeicher installiert und Regenwasser sammelt, spart zusätzlich noch bei der Gartenbewässerung. Auch hier ist der Landschaftsgärtner der richtige Ansprechpartner.

Wie  
gut ist Ihr Garten  
gegen Trockenheit und  
Starkregen gerüstet?  
Welche Lebensräume bietet er  
Vögel und Insekten?  
Machen Sie den  
Klimacheck!

# KRIEGER IN GRÜN

EINER VON UNS

19



Harte Materialien, zarte Pflanzen – Nico Hirsch weiß, was einen Garten ausmacht. Kraftvoll baut er Mauern, pflastert Wege und verlegt Terrassenplatten, sanft und behutsam setzt er Pflanzen in Beete und Boden. Mit den Pflanzen im Garten ist es wie mit Nicos Tattoos: jedes hat seinen besonderen Platz, gemeinsam ergeben sie ein einzigartiges Kunstwerk.

**Urlauben Sie im Garten!  
Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gerne!**

KONTAKT

MIT VERGNÜGEN  
IHREN GARTEN  
GENIESSEN

www.froschkoenig.net

- 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 | Fon 0(049) 7641 8608 | Mail [info@froschkoenig.net](mailto:info@froschkoenig.net)

