

Katharina Adams

Mein Genussgarten

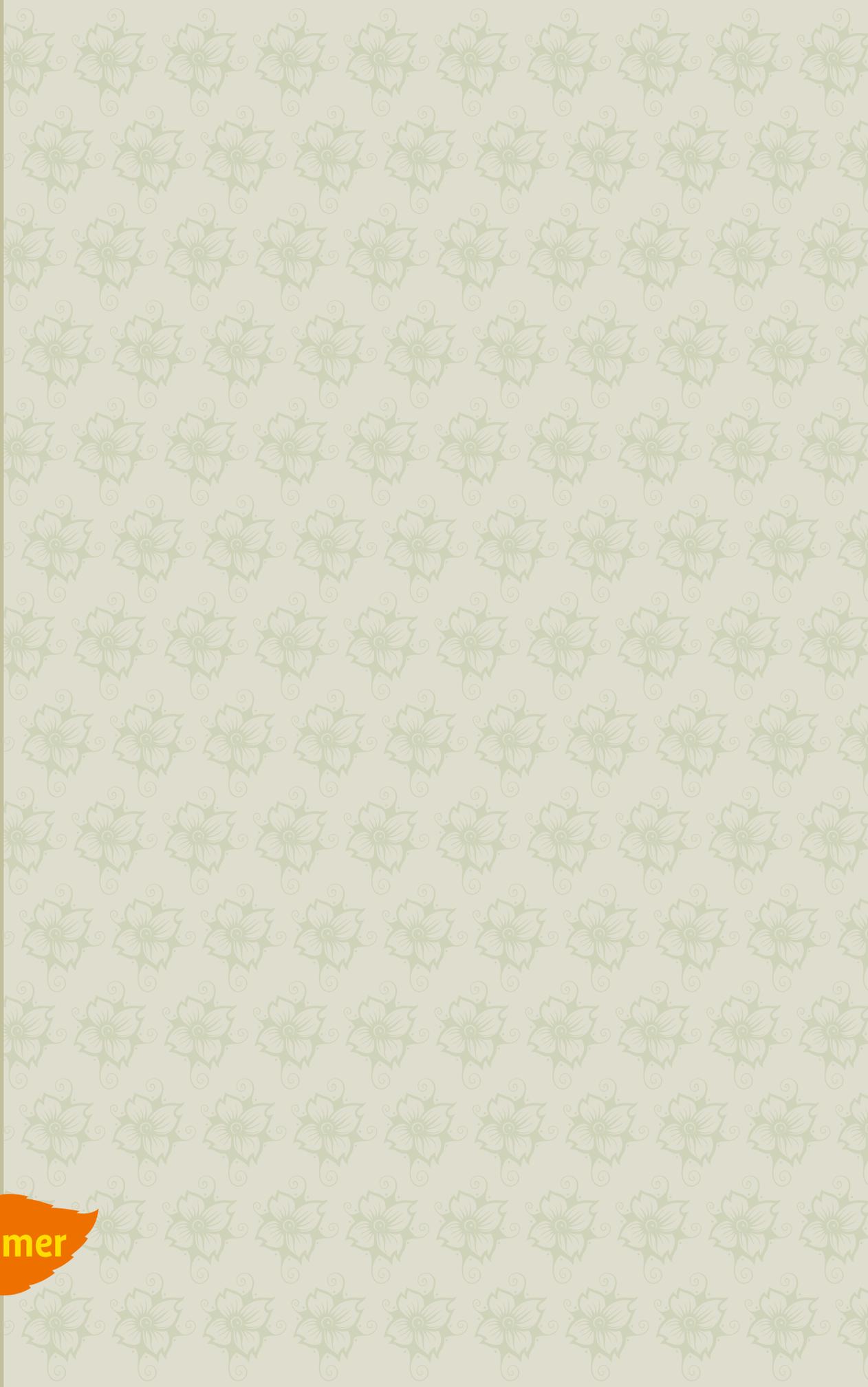


Ulmer



Katharina Adams

Mein Genussgarten



Ulmer

Katharina Adams

Mein
Genussgarten

Blühende Beete, lauschige Sitzplätze,
kleine Geschenkideen und
leckere Rezepte aus dem Nasch-
und Küchengarten

Inhalt

6 Mein Garten als Energietankstelle

10 Blühende Beete

Gartenpflanzen zum Genießen

12 Zwiebelpflanzen: das i-Tüpfelchen im Staudenbeet

14 Clever kombiniert: ein Staudenbeet mit Sommerblumen

16 Besucher aus dem Gemüsegarten

20 Vom Garten in die Vase: ein Beet für Sommerblumen

26 Eine Blumenwiese zum Pflücken

30 Lauschige Sitzplätze

Jetzt wird's gemütlich

32 Sitzplätze und kleine Räume gestalten

34 Schneller Sichtschutz

40 Schöne Möbel – aus Alt mach Neu

44 Von Pflanzen umrankt

46 Der Sitzplatz am Haus

50 Hören, riechen, fühlen

Genuss für die Sinne

52 Flieg, flatter, summ, summ – Flugbetrieb im Garten

60 Von weichen Hasenohren und anderen Kuschelpflanzen

64 Viele Pflanzen duften bei Berührung

66 Immer der Nase nach

68 Rosen? Aber bitte nur mit Duft!

72 Für ein gutes Gefühl: Wellness aus dem Garten

76 Wasser sorgt für pure Entspannung



Selbst gemacht ist's am besten.
Kleine, einfache Projekte für Sie
und Ihren Garten:

22 Blumensträuße aus dem Garten

38 Ein stabiles Klettergerüst

42 Selbst genäht: Der neue Gartenlook

58 Ein Hotel für Biene, Hummel und Co.

74 Ein Barfußpfad im Garten

86 Hübsche Fruchtastgewichte

108 Rankhilfen für Klettermaxe

124 Schöne Pflanzenschilder



Pflanzen als Augen- oder Gaumenschmaus. Beste Zutaten für den Genussgarten:

- 18 Die schönsten Dauerläufer unter den Stauden
- 28 Lieblingpflanzen mit besonderen Reizen
- 36 Ein Vorhang aus Kletterpflanzen
- 56 Lieblingpflanzen für Nektarsammler
- 62 Pflanzen zum Streicheln
- 88 Lauter Lieblingsobst
- 114 Kleine Kürbiskunde
- 142 So wird's kuschlig



Hier finden Sie kleine, teils kulinarische Gartengeschenke für Sie selbst oder die besten Freunde:

- 24 Trockensträuße sind uns lange treu
- 70 Zaubereien aus Rosen
- 92 Gezähmte Wilde: Sanddorangelee und andere Leckereien
- 96 Vitaminbomben: Smoothies aus Obst und Gemüse
- 116 Raffiniertes aus dem Einweckglas
- 130 Lavendelträume verschenken
- 134 Einfach selber machen: Kräuteröle
- 148 Kalt und köstlich

78 Mein Nasch- und Küchengarten

zu Hause schmeckt's am besten

- 80 Obst aus dem eigenen Garten
- 82 Von Äpfeln und Birnen
- 84 Viel Obst für wenig Raum
- 90 Beerenstarkes Wildobst
- 94 Erdbeeren dürfen auf keinen Fall fehlen
- 98 Gemüse aus dem eigenen Garten
- 100 Reiche Ernte auf kleiner Fläche
- 104 Köstliche Tomaten
- 106 Da haben wir den Salat
- 110 Nur fast vergessen: Gemüseraritäten aus alten Zeiten
- 112 Kugelrund und köstlich: Der Kürbis und seine Verwandten
- 118 Kräuterbeete fürs Kochvergnügen
- 120 Mediterraner Kräuterzauber
- 122 Ganz schön mobil: Kräuter in Gefäßen
- 126 Kräuteraromen bewahren
- 128 Wie in der Provence: Lavendel
- 132 Minzen erfrischen Nase und Gaumen

136 Gemeinsam genießen

draußen Feste feiern

- 138 Feiern im Freien
- 140 Welch ein Ambiente
- 144 Kochen unter freiem Himmel
- 146 Reiche Ernte frisch auf den Tisch
- 148 Kalt und köstlich
- 150 Feuer und Flamme für Kamine und andere Feuerstellen

152 Service

- 154 Lieblingsbücher zum Thema
- 155 Alles auf einen Klick
- 155 Bezugsquellen
- 156 Register



Mein Garten als Energietankstelle

Sicher ist es Ihnen auch schon so ergangen: Sie kommen nach Hause, sind vielleicht abgespannt von der Arbeit, aber sobald Sie aus der Terrassentür treten, in Ihr Gartenparadies blicken und tief einatmen, beginnt alles von ihnen abzufallen. Sie tanken auf.

Gärten haben für Menschen zu allen Zeiten und in allen Kulturen eine besondere Rolle gespielt. Sie dienten natürlich einerseits der Versorgung mit frischem Obst und Gemüse, was vor allem für die Bevölkerung auf dem Land wichtig war. Andererseits waren Gärten aber immer auch eine Quelle der Freude und des Genießens. Wer es sich leisten konnte, ließ sich einen Garten anlegen, in dem er lustwandeln und sich an schönen und seltenen Pflanzen erfreuen konnte. Das waren vor allem Könige, Fürsten und Grafen, die die finanziellen Mittel hatten, Gartenkünstler und Architekten zu beauftragen, ihnen prunkvolle Wohnsitze mitsamt den entsprechenden Parks zu entwerfen. Später konnte sich auch das wohlhabende Bürgertum Gärten leisten, die einfach nur der Entspannung und Erbauung dienten.

Wie gut ist es doch, dass sich heute fast jedermann mit Blumen und ein paar Gemüsepflanzen umgeben kann. Klar, nicht jeder nennt einen großen Garten sein Eigen, aber auch eine kleine Parzelle Land oder ein winziger Balkon erwecken in uns diese Freude und Naturverbundenheit.

Gartenarbeit macht glücklich

Inzwischen hat sich auch die Wissenschaft mit der wohltuenden Wirkung des Gartens beschäftigt. Sie hat bestätigt, was wir eigentlich schon immer wussten: Ein Garten ist gut für die Seele, der Umgang mit Pflanzen macht glücklich, und die Arbeit im Garten ist sowieso gesund. Selbst Unkraut jäten oder Rasenkanten schneiden wird von den meisten Gärtnern nicht als langweilig und belastend beschrieben, sondern als Möglichkeit, in Ruhe den eigenen Gedanken nachzuhängen. Und nach getaner Arbeit blicken sie stolz auf das, was sie geschafft und geschaffen haben.

Die positive Wirkung von Gärten auf den Menschen wird auch zu Therapiezwecken eingesetzt. Es gibt Duft- und Tastgärten für Blinde, Gärten der Begegnung in Krankenhäusern und Altersheimen. Gemeinschaftsgärten zwischen Wohnblocks in der Großstadt sind eine Bereicherung in der Nachbarschaft und für manche Kinder der Grundstein ihrer späteren Begeisterung für die Natur. Und es gibt natürlich die Schrebergärten. Früher oft belächelt, sind sie mittlerweile in Mode gekommen. Selbst junge Familien lassen sich auf die Warteliste eines Kleingartenvereins setzen und können es gar nicht erwarten, bis sie ihre Parzelle in Besitz oder besser gesagt in Pacht nehmen können.



Was ist entspannender, als nach getaner Gartenarbeit im Liegestuhl zu dösen?

Wohnen im Garten

Für die meisten Menschen bedeutet der eigene Garten hinter dem Haus das Ideal. Rein in die Gummistiefel oder die Gartenpantoffeln und ohne Umschweife hinein ins selbst gestaltete Paradies. Und die Nutzungsmöglichkeiten des Hausgartens sind tatsächlich sehr vielfältig. In der warmen Jahreszeit wird er zum Outdoor-Wohnzimmer, auf der Terrasse können Sie die schönsten Familienfeste feiern, im kühlen Schatten unter Bäumen lässt sich die Mittagshitze verträumen, und an einem geschützten Platz mit Abendsonne verbringen Sie auch im Herbst gemütliche Abende.

Wie im Haus, wird es auch im Garten durch schöne Accessoires und nette Kleinigkeiten wohnlich. Der gedeckte Tisch wird durch ein hübsches Blumenarrangement, und sei es noch so klein, erst richtig einladend. Romantische Windlichter, Laternen und Lichterketten beleuchten sanft den Sitzplatz und schon sitzt man bis in die späten Abendstunden mit Freunden und Nachbarn beisammen, weil es so behaglich ist. Die Krönung wäre natürlich noch eine wärmende Feuerstelle, an der einem auch an einem kühlen Abend ganz warm ums Herz wird.

Leckere Ernte aus dem Beet

Im eigenen Garten wächst das leckerste Obst zum Naschen, aber auch für köstliche, selbst gemachte Marmeladen. Und in einem kleinen Nutzgärtchen bauen Sie all die tollen Gemüsesorten an, die im Supermarkt gar nicht und auf dem Wochenmarkt auch nur selten zu erhalten sind. Versuchen Sie doch einmal Zuckerschoten, Fingermöhren, Pastinaken oder Rote Bete. Diese Gemüsesorten sind in der Pflege völlig unkompliziert und bereichern den Speisezettel ungemein.

Aromatische Kräuter pflücken Sie im Garten kurz bevor Sie sie in der Küche benötigen – frischer geht es nicht! Sie punkten aber nicht nur frisch, die meisten Kräuter und Gewürze lassen sich auch trocknen. So geben Sie im Winter ihr Aroma an Gekochtes und Gebratenes ab. Viele von ihnen ergeben auch wunderbare Tees, besonders die vielfältigen Minzen, die in unterschiedlichsten Geschmacksnuancen von Zitrone über Erdbeere bis hin zu Schokolade immer wieder überraschen und zum Experimentieren einladen.

Willkommen, liebe Gartenbesucher

Sorgen Sie dafür, dass nicht nur Sie, Ihre Familie und Gäste sich im Garten wohlfühlen, sondern denken Sie auch an die zahlreichen Tiere, die sich als Besucher einstellen. Wildbienen und Hummeln zum Beispiel sind dankbar für einen Unterschlupf im selbst gebauten Insektenhotel und revanchieren sich mit fleißigem Bestäuben ihrer Obstbäume, sodass Sie sich über eine üppige Ernte freuen dürfen. Schmetterlinge tanzen durch die Luft und werden Ihnen ein Lächeln aufs Gesicht zaubern, wenn sie auf eine Blüte schweben und einen Moment lang ihre prächtige Flügelzeichnung präsentieren. Die zahlreichen Vogelarten, die in Ihrem Garten Nist- und Schlafmöglichkeiten finden, vertilgen eifrig Raupen, Blattläuse und andere ungebetene Insekten. Welch wunderbares Geben und Nehmen!

Kein Garten ist wie der andere

Jeder Garten spiegelt die Persönlichkeit seines Besitzers wider. Sie geben ihm ein Gesicht und er gibt Ihnen körperlichen Ausgleich, Glück und auch Ansporn, neue Gartenideen in die Tat umzusetzen. Leben Sie in Ihrem grünen Reich Ihre kreative Seite nach Herzenslust aus. Ob Sie aus schönen Stoffen weiche Kissen und Polster nähen, zu Pinsel und Farbtopf greifen, um aus alten unansehnlichen Möbeln wieder wahre Schmuckstücke zu machen oder ob Sie dekorative Pflanzenschilder für Ihre Lieblingsblumen basteln: Dieses Buch gibt Ihnen vielfältige Anregungen und Inspirationen, Ihren Garten zu Ihrer ganz persönlichen Wohlfühlzone zu machen. Lassen Sie es sich darin richtig gut gehen!



Mit hübschen Kissen wird jeder Platz im Garten zur gemütlichen Wohlfühlzone.





Blühende Beete

Gartenpflanzen zum Genießen

Ein Garten ohne Blüten ist kein richtiger Garten. Pflanzen Sie Beete voller Blumen, die duften und Schmetterlinge und Bienen anlocken, schwelgen Sie in prächtigen Stauden und Rosen, würzigen Kräutern für die Küche, Schattenstauden in vornehm zurückhaltenden Blütenfarben.

Zwiebelpflanzen: das i-Tüpfelchen im Staudenbeet

Ein gut geplantes Staudenbeet ist anfangs zwar eine Herausforderung, weil es etwas Zeit in Anspruch nimmt. Aber es lohnt sich! Denn solch ein Beet bietet zu jeder Jahreszeit einen schönen Anblick und erfreut durch gelungene Farbkombinationen unser Auge.

Die schönsten Kandidaten fürs Beet



Bereits im Spätwinter leuchten die gelben Blüten des Winterhelle durch das Unterholz.

Eine wichtige Rolle für möglichst lange Blütenpracht im Beet spielen die Zwiebel- und Knollenpflanzen. Die ersten Stauden blühen bis auf wenige Ausnahmen nicht vor April oder Mai, vorher ist also im Beet nicht viel zu sehen. Mit frühlingblühenden Zwiebelpflanzen kann man diesen Zustand perfekt überbrücken. Aber auch im weiteren Jahreslauf bilden Zwiebel- und Knollenpflanzen eine wunderschöne Ergänzung zu den klassischen Stauden. Mit den folgenden Pflanzvorschlägen blüht Ihr Staudenbeet vom Vorfrühling bis in den Herbst.

Den Anfang machen die Krokusse, zum Beispiel *Crocus chrysanthus* mit zahlreichen Gartensorten, *Crocus sieberi* und *Crocus tommasinianus*. Sie werden abgelöst von den Traubenhyazinthen (*Muscari*), die es in verschiedenen Blautönen und auch in Weiß gibt. Narzissen bringen weitere Farbtupfer ins Beet, angefangen bei den zwergigen *Narcissus cyclamineus* über die zierlichen *Narcissus-Triandrus-Hybriden* bis hin zu den klassischen Osterglocken. Natürlich dürfen auch Tulpen nicht fehlen. Besser als die langstieligen Triumph-Tulpen sind die frühblühenden einfachen Tulpen sowie Kaufmanniana-, Greigii- und Fosteriana-Hybriden geeignet. Denn sie bauen nicht so schnell ab und können jahrelang am gleichen Platz stehen bleiben. Bis auf Traubenhyazinthen und Krokusse pflanzen Sie die Zwiebeln am besten im mittleren und hinteren Bereich des Beetes, damit das nach der Blüte einziehende Laub von höher wachsenden Stauden verdeckt wird.

Aber nicht nur die Frühlingblüher unter den Zwiebelpflanzen setzen im Staudenbeet Akzente, auch sommerblühende Arten sind zur Stelle, wenn man sie braucht. So können die ab Juli blühenden Lilien die Lücken, die beispielsweise der Türkische Mohn hinterlässt, wenn er nach der Blüte Anfang Juni sein Laub einzieht, schließen. *Lilium regale*, die Königs-Lilie, eignet sich sehr gut, sie bildet im Laufe der Jahre große Horste. Weitere Zwiebelkandidaten für das Staudenbeet sind hoch wachsende Zier-Lauche (*Allium*) und Montbretien (*Crocsmia*). Letzere blühen vorwiegend in Orange- und Rottönen und ergänzen wunderbar die gelben Spätsommerblüher wie Sonnenhut (*Rudbeckia*) und Sonnenblumen (*Helianthus*).

Welche Kombinationen Sie wählen, hängt ganz von Ihrem persönlichen Geschmack und der Farbpalette Ihres Beetes ab. Experimentieren lohnt auf jeden Fall und macht Spaß.



So kommt Farbe ins Beet:
Pflanzen Sie traumhafte
Kombinationen aus Tulpen,
Hyazinthen und Narzissen.

Es blüht im Unterholz

Im Winter und im Frühjahr, bevor sich das Laub an den Gehölzen entfaltet, gelangt viel Licht und Sonne zu den Pflanzen, die in der untersten „Etage“ wachsen. Später, wenn Bäume und Sträucher ihr Blätterkleid tragen, ist es schattiger. Dieses Wechselspiel ist charakteristisch für den Bereich mit dem schönen Namen Gehölzrand. Viele Zwiebelgewächse haben sich perfekt an diese Verhältnisse angepasst und blühen in der Zeit von Januar bis April, um danach im Schutz des Blätterdaches einzuziehen und Kraft für den nächsten Blütenauftritt zu sammeln.

Ab Februar kann ein Beet am Gehölzrand mithilfe der Zwiebelpflanzen in voller Blüte stehen. Schneeglöckchen und Märzenbecher breiten sich schnell aus, wenn ihnen der Standort gefällt. Bei den Schneeglöckchen gibt es außer dem heimischen *Galanthus nivalis* auch verschiedene andere Arten, die teils höher wachsen oder mit blaugrünem Laub überraschen, außerdem etliche Hybriden und sogar gefüllt blühende Sorten.



Frühlingsteppiche

Die Niederländer nennen sie Stinzenpflanzen: Flächig wachsende Frühlingsblüher wie Krokus, Schneeglöckchen oder Winterling. Einmal gepflanzt, verbreiten sie sich von allein immer weiter und erobern ganze Gartenbereiche. Und häufig wandern sie auch in die Natur oder zum Nachbarn aus.

Clever kombiniert: ein Staudenbeet mit Sommerblumen

Viele Stauden benötigen ein paar Jahre, bis sie zu ihrer endgültigen Größe herangewachsen sind. Um schon von Beginn an eine geschlossene Pflanzung zu erhalten, können Sie die noch bestehenden Lücken ganz einfach mit Ein- und Zweijährigen füllen.

Sympathische Lückenbüßer

Im ersten Sommer nach dem Pflanzen der Stauden setzen Sie eine höhere Anzahl an Sommerblumen als in den Jahren danach, denn anfangs sind die Zwischenräume zwischen den Stauden besonders groß. Wichtig ist, dass die Sommerblumen zwar die Lücken gut schließen, aber die noch jungen Stauden nicht bedrängen. Daher eignen sich entweder relativ niedrige Arten und Sorten oder solche, die eine lockere, luftige Wuchsform haben.

Auch in eingewachsenen Staudenbeeten können immer mal wieder Lücken entstehen, die sich perfekt mit Sommerblumen schließen lassen. Damit die Farbkombi durch die Sommerblumen nicht durcheinandergerät, sollten Sie beim Kauf von Saatgut in jedem Fall zu richtigen Sorten oder farblich sortierten Auslesen greifen. Und noch ein Tipp: Wenn Sie die Sommerblüher schon früh unter Glas anziehen, blühen sie bereits zum Sommeranfang.

LEITSTAUDEN UND IHR BEGLEITORCHESTER

Leitstauden:

- › Hohe Herbst-Aster
(*Aster novae-angliae*)
- › Rittersporn
- › Sonnenbraut
- › Stauden-Sonnenblume
- › verschiedene Gräserarten
(beispielsweise *Miscanthus*)

Begleitstauden:

- › Taglilie
- › Sommer-Margerite
- › Phlox

Füllpflanzen:

- › Duft-Wicke (mit Kletterhilfe)
- › Einjähriges Schleierkraut
- › Eisenkraut
- › Kalifornischer Mohn
- › Kapuzinerkresse
- › Mädchenauge

Teamfähige Stauden

Schöne Staudenbeete zeichnen sich durch das Zusammenspiel von Leit- und Füllstauden aus. Leitstauden sind für das optische Gerüst der Pflanzung zuständig und fallen durch ihre markante Gestalt und meist auch durch eine lange Blütezeit auf.

Die hohen Leitstauden werden von Begleitstauden umspielt und ergänzt. Sie sind niedriger und werden hinsichtlich Blütezeit, Blütenfarbe und Wuchsform auf die Leitstauden abgestimmt. Während durch die Leitstauden der vertikale Aspekt in der Rabatte betont wird, setzen die Begleiter vertikale Kontrapunkte, sodass ein spannungsreiches Zusammenspiel entsteht.

Damit die gesamte Pflanzung dicht und geschlossen wirkt, setzen Sie zum Schluss noch die Füllpflanzen ein. Sie besitzen eine luftige Wuchsform und bleiben optisch im Hintergrund, erfüllen dabei aber eine wichtige vermittelnde Funktion. Hier kommen Einjährige zum Einsatz. Besonders wirkungsvoll sind einjährige Kletterpflanzen, die an zierlichen Obelisken emporranken. Einige Stauden sind nicht völlig winterhart und werden daher wie Sommerblumen behandelt. Das Argentinische Eisenkraut (*Verbena bonariensis*)