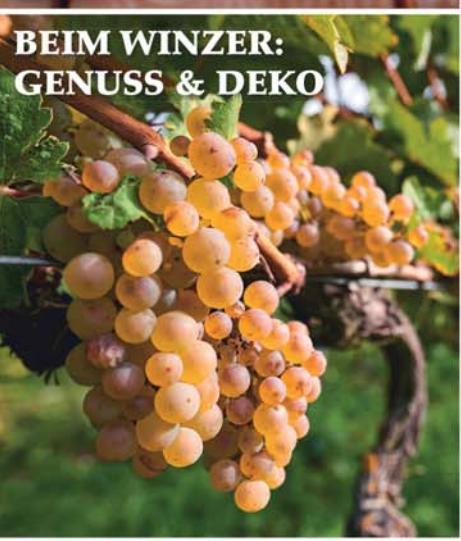


LandIDEE

LAND ERLEBEN UND GENIESSEN

SAFTIG & LECKER:
APFELKUCHENBEIM WINZER:
GENUSS & DEKORINGELBLUME:
HILFE FÜR DIE HAUT

KÜCHE, DEKO & NATUR

Leuchtende
TageHerbst-
Rätsel
Mitmachen &
gewinnenA 4,20 €
CH 7,00 SFr
BeNeLux 4,70 €
ES/F/IT 5,40 €

05



IHR ONLINESHOP FÜR
WUNSCHLOS
GLÜCKLICHE FÜSSE

((HALLUX
COMFORT))

Ballerina mit Schleife aus **butterweichem Stretchleder für Frauen mit Hallux valgus** und sensiblen Füßen – für ein entspanntes Gehgefühl in angesagtem Look.

Da, wo viele Schuhe drücken, ist ein LaShoe besonders flexibel, passt sich dem Fuß an und wahrt dennoch die Form. LaShoes zeichnen sich durch das extra weiche und elastische Oberleder aus, das an den empfindlichen Stellen besonders dehnfähig gemacht und weich unterpolstert wird.

Trendy, modern, klassisch – LaShoes für jeden Stil. Entdecken Sie die Vielfalt von LaShoe in unserem Onlineshop und bestellen Sie Ihr Lieblingsmodell auf www.lashoe.de

La Shoe
www.lashoe.de

10 €-GUTSCHEIN FÜR
IHNRE BESTELLUNG MIT CODE*

LS-5418



Ballerina
mit Schleife
Nice Price
nur 89,90 €



Katrin Tempel

Einladung zum Herbst

S seit mehr als zehn Jahren lebe ich in der Pfalz. Um genau zu sein: an der Weinstraße. Eine Entscheidung, die ich nicht etwa aus Liebe zu der Gegend gefällt habe – sondern nur, weil mein Mann nicht wegziehen wollte. Aus meiner nur halbwegs freiwilligen Entscheidung für den Umzug ist echte Begeisterung für meine Wahlheimat erwachsen.

Besonders im Herbst, wenn die Weinberge in Rot, Orange und Gelb leuchten: Dann würde ich am liebsten jeden Tag durch die Wingerte laufen. In dieser Ausgabe der LandIdee finden Sie auch eine lange Geschichte über den Winzer, bei dem ich meinen Lieblingswein kaufe. Wie ich ihn „entdeckt“ habe? Es ist ein paar Sommer her, da kam mir in einem Weinberg ein gewaltiges Kaltblut entgegen, das den Boden zwischen den Rebzeilen umackerte. Als ich die Frau am Pflug fragte, warum man etwas so Archaisches überhaupt noch tut, erklärte sie mir, dass Pferde für den Boden sehr viel besser sind als die üblichen Traktoren. Der Winzer, für den sie das gemacht hat? Sie werden ihn ab Seite 12 kennenlernen. Und seine Frau hat uns auch noch Rezepte mit Wein und Trauben verraten.

Ich wünsche Ihnen einen leuchtenden Herbst!

Ihre

A handwritten signature in black ink that reads "Katrin Tempel". The signature is fluid and cursive, with "Katrin" on top and "Tempel" below it, both starting with a capital letter.



12 Der Zauber der Pfälzer Weinberge

40

Pilze sind wahre Allesköninger in der Küche. Unser Experte kocht leckere Gerichte mit den zarten Gewächsen



66 Leuchtende Farben im Herbstgarten

76

Heimat von vielen Vögeln: Unsere Hecken



Inhalt

SEPTEMBER & OKTOBER

LANDBLICK

IGEL & KASTANIE in Zahlen

6

LANDSAISON

GUT & SCHÖN

Die Lieblingsfundstücke der Redaktion 10

► WUNDERBARER WEIN

Zu Gast auf einem Weingut in der Pfalz 12
Feine Speisen vom Winzerpaar Pflüger 18
Zauberhafte Gestecke mit Weinlaub 24

NATUR ERLEBEN

im September & Oktober 28

ALTES WISSEN

Die bunte Welt der Brettspiele 30

LANDKÜCHE

ENDLICH KÜRBISZEIT

Das Menü von Gourmetkoch Markus Fröde 34

ZU BESUCH BEIM PILZZÜCHTER

Raffinierte Rezepte ohne Fleisch 40

SAISONGERICHT WILD

Bestes Fleisch von Wald und Wiese 46

ZU GAST IN DER KÜCHE

... der Ismaninger Krautbauern 50

► KÜCHENIDEEN

Apfelkuchen, Nüsse einfrieren & mehr 56

SÜSSE VERFÜHRUNGEN AUS BAYERN

Die köstlichen Kuchen der Landfrauen 58

LANDGARTEN

SAMMELKARTEN

Schafgarbe, Zinnie, Rote Bete, Bohnenkraut 63

HERBSTLICHE PFLANZEN

Farbenfrohes Leuchtfieber im Garten 66

GARTENPRAXIS IM SEPTEMBER & OKTOBER

Salat und Tulpen pflanzen & Laub rechen 74

SICHTSCHUTZ UND LEBENSRAUM

Das 1x1 der Hecken 76

IN DER ALTEN STADTMÜHLE VON MÖLLN

Die Terrasse von Familie Esche 82

► MITMACHEN & GEWINNEN

Unser großes Herbsträtsel 96

108

Bis zum ersten
Nachtfrost
erfreut uns
die Dahlie mit
ihren bun-
ten Blüten.

Sträuße
und Kränze
bringen ihre
Schönheit
zur Geltung



122

Tinkturen, Tee & Co.
mit der Kraft des
Fenchels



LANDHAUS

◆ FÜR HAUS UND GARTEN

Üppige Körbe zum Erntedankfest 88

NÄTURLICHE BASTELEIEN

... mit den Fruchtständen der Baum-Haseln 94

SCHNELL GENÄHT

Neues Leben für ein altes Kleid 100

WOHNIDEEN

Saubere Duftlampe, Woll-Pompons & mehr 104

TISCHDECKE, KISSEN UND SERVIETTEN

Stoffe mit Blättern bedrucken 106

IM RAUSCH DER FARBEN

Jetzt stehen Dahlien im Mittelpunkt 108

LANDAPOTHEKE

LANDSCHÖN

Pflege über Nacht mit Masken & Ölen 116

◆ VIELSEITIGE RINGELBLUME

Vom Wetterpropheten zur Heilpflanze 120

FÜR VERDAUUNG UND ATEMWEGE

Die gesunden Inhaltsstoffe des Fenchels 122

TIPPS GEGEN ENTZÜNDUNGEN

Für Augen & Ohren, Magen & Gelenke 130

LANDLEBEN

TRAUM IN VIOLETT

Besuch in der Lüneburger Heide 152

IN JEDEM HEFT

LANDKALENDER

134

IMPRESSUM

143

LANDROMAN

Katharina Gerwens: Gurkenglück 146

LANDRÄTSEL

150

LANDPOST

160

VORSCHAU

162

Landmenschen

Wir haben wieder interessante, sympathische Landmenschen besucht,
die aus ihrem Leben, von ihrem Beruf oder ihrem Hobby erzählt haben ...



Maria Strohmayer gehört zu den Grabenstätter Landfrauen und liebt es, zu backen.

Seite 58

Max Kraus setzt sich für den Fortbestand des seltenen Ismaninger Krauts ein.

Seite 50



Bettina Fele schätzt den Fenchel als Gemüse und Heilmittel gegen viele Beschwerden.

Seite 122



Ralph Haydl aus Nürnberg verkauft „Baukästen“ für den heimischen Pilzanbau.

Seite 40

Unsere Titelthemen sind mit einem ♦ gekennzeichnet

Land IDEE 5

HEIMAT IN ZAHLEN

Igel

65 Millionen Jahre sind vergangen, seit Litolestes, ein Insektenfresser und der älteste Vorfahre des Igels, auf der Erde lebte.

500 Gramm muss ein Igel mindestens wiegen, damit er die kalten Monate überleben kann. Denn während des Winterschlafs verliert er 15 bis 30 Prozent seines Körpergewichts. In der Regel schlafen Igel von Oktober oder November bis April.

3 bis 5 Kilometer legt ein männlicher Igel jede Nacht auf der Suche nach Nahrung zurück, die

Weibchen etwas weniger. Die stacheligen Tiere mögen am liebsten Regenwürmer, Käfer, Raupen und Schnecken.

1840 wurde im Hannoverschen Volksblatt das Märchen *Der Hase und der Igel* veröffentlicht, das die Brüder Grimm wenig später in ihre Sammlung der Kinder- und Hausmärchen aufnahmen.

6000 bis 8000 Stacheln trägt ein Igel auf dem Rücken. Die Jungen kommen mit einem weichen Stacheldick zur Welt, damit sie die Mutter bei der Geburt nicht verletzen.

18 von 24 Stunden verbringen Igel in Ruhe. Am umtriebigsten sind sie zwischen 18 und 21 sowie 0 und 3 Uhr. Zu dieser Zeit kann man die scheuen Tiere am besten beobachten.

26 Arten gehören zur Familie der Igel. In den Gärten, Parks und an den Waldrändern West- und Mitteleuropas streift fast ausschließlich *Erinaceus europaeus*, der Braunbrustigel, umher. Im englischsprachigen Raum wird der Igel übrigens wegen seiner Vorliebe für dichtes Gebüsch und der rüsselartigen Nase „hedgehog“ genannt – Heckenschwein.







HEIMAT IN ZAHLEN

Kastanie

57,9 Meter Umfang soll der Stamm des „Kastanienbaums der hundert Pferde“ einst gehabt haben. Inzwischen besteht die 2000 bis 4000 Jahre alte Edelkastanie am Osthang des Ätna auf Sizilien jedoch aus mehreren Teilstämmen.

1900 Arten, darunter auch die Rosskastanie (im Bild), gehören zur Pflanzenfamilie der Seifenbaumgewächse. Weil in den Früchten Saponine stecken, die sich im Wasser wie Seife verhalten, kann die Flüssigkeit gehackter, eingeweichter Kastanien als natürliches Waschmittel verwendet werden.

300 Jahre alt kann eine Gewöhnliche Rosskastanie werden. Manche Bäume werden im Lauf ihres Lebens bis zu 30 Meter hoch.

2018 wurde die Edel- oder Esskastanie vom zuständigen Kuratorium der Dr. Silvius Wodarz Stiftung zum „Baum des Jahres“ gewählt. Sie gehört zur Familie der Buchengewächse und ist nicht mit der Rosskastanie verwandt.

8 Meter tief in die Erde reichen die kräftigen Wurzeln einer Rosskastanie maximal. Damit gehören die Bäume zu den Flachwurzlern.

4 Monate im Jahr, von September bis Dezember, kann man die feinen Früchte der Edelkastanie genießen. Im Ofen geröstet, sind sie ein herbstlicher Hochgenuss – und ein gesunder noch dazu: Maronen enthalten reichlich Eiweiß und Ballaststoffe, zudem Kalium, Magnesium, B-Vitamine und Folsäure.

10 Jahre sind vergangen, seit die Gewöhnliche Rosskastanie zur Arzneipflanze des Jahres gewählt wurde. Die Wirkstoffe ihrer Samen, Borke, Blätter und Blüten helfen unter anderem gegen Magengeschwüre, Krampfadern und Hämorrhoiden.







EIN ORIGINAL HUNDERTWASSER

Friedensreich Hundertwasser war bekannt für seine farbenfrohe Kunst, seine Architektur, die immer wie aus einer Fantasiewelt in die Realität verpflanzt wirkte. 1992 traf der Künstler zufällig den Bauherren Robert Rogner, der ihn bat, ihm bei dem Entwurf seines Feriendorfs behilflich zu sein. So entstand das Rogner Bad Blumau, ein Thermalbad mit Hotel und Restaurant, das seine Gäste auf eine ganz besondere Weise verzaubert. Weitere Infos und Preise unter www.blumau.com



GUT & SCHÖN

LIEBLINGSFUNDSTÜCKE DER REDAKTION

Rucksack für Frauen

Wussten Sie, dass der weibliche Rücken im Durchschnitt etwas kürzer ist als der von Männern? Ein großer Rucksack will sich deshalb nie so richtig an die Konturen einer Frau anpassen. Mehr Tragekomfort verspricht der Deuter Wanderrucksack Gröden 30 SL, der extra für die weibliche Anatomie konzipiert wurde. Erhältlich für rund 100 Euro unter www.unterwegs.biz



FÜR PILZSAMMLER

Die Pilze mit der Klinge abschneiden, dann mit der Bürste säubern – das klappbare Pilzmesser von Opinel ist eine wahre Freude für Sammler.

Für 21 Euro bei www.herbertz-messerclub.de



Warm und kuschelig

Statt auf der Weide zu stehen oder den Winter zu verschlafen, spenden Schaf und Igel wohlige Wärme – so wie alle Warmies: Stofftiere mit 100% natürlicher Kräuter-Kornfüllung für die Mikrowelle.

Zu haben für jeweils knapp 20 Euro unter www.warmies.de



KÜRBIS-TÖPFE

Es dürfte ein Besuch im Gemüsegarten gewesen sein, der die Designer von Staub zu diesen zauberhaften Schmortöpfen aus Gusseisen (oben) und Keramik (unten) inspiriert hat. Unter www.de.zwilling-shop.com für 259 Euro (groß) bzw. circa 30 Euro (klein)



DEKOIDEEN

Wenn es draußen regnet und stürmt, ist endlich wieder Zeit zum Basteln und Handarbeiten. Die nötige Inspiration liefert die neue Dekoideen. LandIdee Verlag, 4,80 Euro

Für Salate

Die runden Kellen und die wunderschön geschnitzten Griffe mit den kleinen Blüten machen dieses Salatbesteck von Bloomingville zu einem wahren Kunstwerk. Händler und Onlineshops unter www.bloomingville.com/shop



KISSEN IN TRACHT

Man muss nicht immer einen Berg besteigen, um die einzigartige Atmosphäre einer Almhütte zu erleben.

Mit der richtigen Einrichtung holt man sich die urige Gemütlichkeit ganz einfach in die eigenen vier Wände.

Diese Kissen mit echten Trachten-Knöpfen sind dafür perfekt.

Zu bestellen für jeweils circa 41 Euro unter www.ambiente-collection.com



FOTOS: DOROTHEA CRAVEN (1), ROGNER BAD BLUMAU/HUNDERTWASSER ARCHITEKTURPROJEKT (3), HERSTELLER (5)



SONNENVERWÖHNT

Riesling ist eine der wichtigsten Rebsorten der Pfalz. Hier, im größten Rieselinganbaugebiet der Welt, gilt der Riesling den Winzern als perfekter Botschafter der Region



WINZER UND WEINBERGE

Schatz im Wingert

Wein bedeutet Genuss, Aromenvielfalt und Lebensfreude. Und Wein ist untrennbar verbunden mit der Landschaft, in der er wächst. Alexander und Aline Pflüger führen uns durch ihr ökologisches Weingut in Bad Dürkheim und verraten uns dazu köstliche Rezepte rund um Wein und Trauben.

FOTOS: VOLKER DAUTZENBERG; PRODUKTION, TEXT UND STYLING: KATI HOFACKER

WEINLAND

Hier, wo die Rheinebene sanft zum Pfälzer Wald und der Deutschen Weinstraße hin ansteigt, finden die Reben perfekte Bedingungen auf Böden mit Buntsandstein oder Muschelkalk



Wein berührt die Seele

Eigenbäume, Zypressen und Sandsteinmauern prägen die Kulturlandschaft hier in Bad Dürkheim. Hier steigt die Rheinebene zum Pfälzer Wald hin an, die Hänge sind über und über bewachsen mit Reben. Wein fließt durch die Lebensadern dieser Stadt, auf über 40 Weingüter geht jedes Jahr ein Medaillenregen an goldenen Kammerpreismünzen, Staatsehrenpreisen und Auszeichnungen der größten Weinmessen der Welt nieder. Hier finden wir eine einzigartige Weinvielfalt, wie sie keine andere Stadt bietet. Und hier wollen wir uns auf die Spuren der faszinierenden flüssigen Rubine und des schimmernden Goldes im Glas begeben, das vielen Menschen so viel bedeutet.

Ein Moment des Glücks

„Wein bereitet uns, wenn er gut ist, einen Moment des Glücks, er berührt die Seele“, so der Weinpapst und Autor Jens Prieve. „Trink ihn aus, den Trank der Labe, und vergiss den großen Schmerz, wundervoll ist Bacchus' Gabe, Balsam fürs zerriss'ne Herz“, schwärmt Friedrich Schiller, und der altgriechische Tragödiendichter Euripides meinte gar: „Wo aber der Wein fehlt, stirbt der Reiz des Lebens.“

Wie aber wächst der Wein, wie erntet, liest und keltert man ihn – und was genau ist eigentlich guter Wein? Antwort erhoffen wir von Alexander Pflüger, einem Bad Dürkheimer Winzer, der sich, wie schon sein Vater, dem ökologischen Weinanbau verpflichtet hat und großartige Weine produziert. Alexander Pflüger: „Mein Vater war Pionier für den Bio-Anbau in der Pfalz. Bereits er produzierte Weine im Einklang mit der Natur, und als einer der ersten Winzer begriff er damals den Weinberg als lebendigen Ort. Der Wunsch, unsere Kulturlandschaft zu bewahren, trieb uns 2008 sogar noch einen Schritt weiter zum biologisch-dynamischen Anbau.“ Alexander Pflüger ist damit Weinbauer im ökologischen Demeter-Anbau, was bedeutet, dass er auf die Kraft der Natur setzt und Gifte keinen Platz haben.

Natürliche Vielfalt

Alexander Pflüger ist sichtlich stolz auf seinen Wingert. Die Grillen zirpen, die Vögel zwitschern und die Bienen summen hier in einem der ▶



REIFEGRAD

Nur die reifen Trauben werden per Hand abgeschnitten. Die sogenannten edelfaulen Trauben werden gesondert gelesen. Sie kommen direkt in die Presse, Alexander Pflüger keltert aus ihnen andere Weine



EIMER UND KÜBEL

Die Helfer schütten die Rieslingtrauben vom Eimer in den großen gelben Kübel. Diese Kübel werden dann mit dem Traktor zum Weingut gefahren. Um perfekte Weine herzustellen, wird bei den Pflügers mit einer Mannschaft von 15 Leuten nur von Hand gelesen, nicht mit der Lesemaschine oder dem Vollernter



REIFEZEIT

Alexander probiert mit einem Stechheber den Pinot Noir der Lage Dürkheimer Fronhof. Früher brannte man die Fässer innen aus, um die Dauben leichter biegen zu können. So entdeckte man, dass dieses „Toasting“ dem Wein köstliche Vanillearomen verleiht



WINZERFAMILIE

Aline Pflüger war auf der Hochschule für Landschaftsarchitektur und ist gelernte Köchin, Alex studierte Önologie und Weinbau. Die beiden haben sich an der Uni in Geisenheim kennengelernt und sind stolze Eltern dreier Töchter: Sophie, Lina und Elise

TRAUMKULISSE

Vom Michelsberg genießt man einen traumhaften Blick auf den Bad Dürkheim. Wein fließt in den Lebensadern dieser Stadt. Jährlich regnet es Preise und Medaillen für die Weine, die hier produziert werden



Süße, schwere Last

blumenbewachsenen, üppig begrünten Weinberge der Familie, unbeeinträchtigt von Insektenvertilgungsmitteln oder Schädlingsgiften. „Wenn wir ein gesundes Umfeld für die Reben schaffen, unterstützen wir ihre natürliche Widerstandskraft. Wir sorgen für lebendige, vitale Böden durch Begrünung, Pflanzenextrakte und Gesteinsmehl. Und wir laden Insekten dazu ein, für uns als Nützlinge zu wirken, indem wir ihnen hier eine blühende Vielfalt anbieten.“

Nur wenn alle Stricke reißen und man doch mal einen Schädlingsbefall verzeichnet, sind Kupfer und Schwefel erlaubt, aber nur in homöopathischen Dosen. „Das sind natürliche Mineralstoffe, die sich, wenn der Weinberg gesund ist, nicht in den Böden anreichern, wie oft behauptet wird“, weiß Alex Pflüger. „Damit wird ein vitaler Boden locker fertig.“

Kraftakt über wenige Wochen

350.000 Kilo Trauben werden die Pflügers mit ihren Helfern innerhalb von 4 bis 5 Wochen ernten müssen – ein Kraftakt, der exakte Planung und minutiöse Organisation erfordert. 15 Helfer kommen dazu aus Polen, zwei Familien, die schon seit zwei Jahrzehnten zur Lese kommen. Dazu Praktikanten, Önologiestudenten und Interessierte. „Es geht herzlich und familiär zu. Meine Leute wissen genau, worauf es bei der Handlese ankommt. Und wir fiebern alle dem Tag entgegen, wo aus unseren Trauben endlich ein großartiger Wein geworden ist“, so Alexander Pflüger. Ein nicht zu unterschätzender Vorteil ist dabei auch die Nähe der Lagen, die die Pflügers bewirtschaften: Michelsberg, Herrenberg, Spielberg und Fronhof. Denn je dichter der Weinberg und der Keller beieinanderliegen, desto weniger Probleme entstehen bei der Lese. Maximal zwei Stunden Weg sollen Spitzengewächse zurücklegen – bei den Pflügers reisen manche Trauben nur fünf Minuten.

Authentizität gefordert

Die Lage und der Boden sind das A und O des Weins. Fragt man den Autor Jens Priewe danach, wie ein guter Wein schmecken muss, antwortet er: „Wein muss nicht schmecken – er muss authentisch sein. Man muss die Rebsorte, das



Klima, den Boden schmecken. Dem einen gefällt er, dem anderen nicht. Aber nur weil er einigen Leuten nicht gefällt, ist er nicht zwangsläufig ein schlechter Wein.“ Mit vielfältigen Sorten, wertvollen Böden und einem milden Klima mit 1800 Sonnenstunden ist die Pfalz geradezu gesegnet. Das Weinanbaugebiet bildet dazu ein geschlossenes, zusammenhängendes Gebiet. Die Bereiche heißen Mittelhaardt/Deutsche Weinstraße und Südliche Weinstraße. Sie umfassen 23.000 Hektar, etwa ein Viertel der deutschen Weinbaufläche.

Riesling seit 1552

Besonders gut gedeiht hier der Riesling, ein hochwertiges und kulturprägendes Gewächs. Bereits 1552 erwähnte ihn ein Eintrag im lateinischen „Kreuterbuch“ des pfälzischen Botanikers Hieronymus Bock. Riesling gilt vielen als „König der Weißweine“ – und die Pfalz ist das größte Riesling-Anbaugebiet der Welt. 45 weiße und 22 rote Rebsorten sind hier zugelassen, darunter

als pfälzische Besonderheit auch die Rebsorte St. Laurent. Winzer der Region haben sie vor dem Aussterben bewahrt.

Alexander Pflüger: „Die Vielfalt der Böden zeigt sich hier in der Einmaligkeit des Geschmacks. Innerhalb kurzer Distanzen wachsen üppige Ungsteiner Weine auf schweren Kalkböden und elegante Dürkheimer. Obwohl die Lagen nur wenige Hundert Meter auseinanderliegen, schmeckt man große Unterschiede.“

Alex Pflüger ist in Eile. Während der Weinlese arbeitet er fast rund um die Uhr. Die 350.000 Kilo Trauben auf 25 Hektar warten nicht, und später kommt noch eine Gruppe Franzosen zur Verkostung. Franzosen in der Pfalz – ist das nicht wie Eulen in Athen? Alexander Pflüger: „Der Wein verändert sich mit der neuen, jungen Winzergeneration und deren Experimentierfreude gerade gewaltig. Das wissen auch Nationen zu schätzen, die eigentlich selber viele wertvolle Weinschätze zu Hause haben.“



MICHELSKAPELLE

Die kleine Kapelle liegt über der einzigen Steillage der Pfalz:
Der wertvollen Lage am Michelsberg

REIFE TRAUBEN

Riesling und Spätburgunder sind die klassischen Pfälzer Weinsorten, insgesamt werden aber 67 Sorten angebaut



A photograph of Aline Pflüger, a woman with dark hair pulled back, smiling warmly at the camera. She is wearing a light-colored, long-sleeved ribbed top with dark blue contrast at the neckline. She is holding a rectangular metal baking tray with both hands, displaying a freshly baked quiche. The quiche has a golden-brown crust and is topped with melted cheese, sliced onions, and dark olives. A blue and white checkered cloth napkin is tucked under the tray.

GENUSSMENSCH

Aline Pflüger, Ehefrau des Winzers Alexander Pflüger, ist gelernte Köchin und bereitet manchmal Speisen für die Verkostungen zu. Ihr Wissen um die Küche passt perfekt zu den Weinen ihres Weinguts

GENUSS

In der Küche des Weinguts



Zuerst schneide ich oben und unten eine dünne Scheibe ab, damit das Fruchtfleisch zum Vorschein kommt und die Orange nicht wegrutscht. Dann schäle ich mit einem scharfen Messer ringsum die Schale samt der weißen Haut weg. Im Anschluss dann die einzelnen Filets herausschneiden.“ Aline Pflüger ist in ihrem Element. Konzentriert hebt sie ein gleichmäßiges Filet nach dem anderen aus der Orange. Übrig bleibt eine runde Ziehharmonika aus Häuten, die Aline dann noch mit den Händen auswringt. Gelernt hat Aline Pflüger das Handwerk im feinen Ketschauer Hof in Deidesheim. „Da kannte ich Alex schon. Wir haben uns an der Hochschule in Geisenheim bei Wiesbaden kennengelernt.“

Aromen und Genüsse

Die Entscheidung, mit ihrem Mann nach Bad Dürkheim zu kommen und dort am Weingut zu leben und zu arbeiten, fiel Aline nicht schwer, obwohl sie von Wein nur Anfängerwissen hatte. „Die Leidenschaft für Aromen und Genüsse verbindet uns. 10.000 Weinaromen sind bekannt, darunter so Ungewöhnliches wie Gummi, Maulbeere, Akazie oder Eiche. Diese Vielfalt ist unendlich spannend. Weil ich gerne kuche, habe ich mich dazu entschieden, nach dem Studium noch eine Lehre draufzusetzen und meine Passion endlich von der Pike auf zu lernen.“

Heute kocht Aline Pflüger für uns ein Menü rund um Wein und Trauben, das uns das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Unbedingt zum Nachkochen empfohlen...



❖ Lauch-Trauben-Quiche

ZUTATEN FÜR 1 GROSSES BLECH

250 g Quark, 400 g Mehl, 100 ml Milch, 100 ml Sonnenblumenöl, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 4–5 Stangen Lauch, 200 g dunkle Trauben, 1 TL Butter, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat, 4 Eier, 1 Becher saure Sahne (250 g), 1 Becher Schmand (250 g), 100 ml Schlagsahne, 150 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler; wer es intensiver mag: Gruyére), etwas Honig, etwas Cayennepfeffer

- 1 Backofen auf 175 Grad vorheizen.
 - 2 Quark, Mehl, Milch, Öl und Salz zu einem kompakten Teig kneten, danach ausrollen. Das Blech mit Backpapier auslegen und den ausgerollten Teig darauflegen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen.
 - 3 Lauch putzen und waschen, die dunklen Trauben halbieren und entkernen. Lauchstangen halbieren, in feine Streifen schneiden und mit Butter und Olivenöl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Hälfte der Trauben unterrühren.
 - 4 Eier, saure Sahne, Schmand, Schlagsahne und geriebenen Käse zu einer Masse rühren und dem gedünsteten Lauch und den Trauben hinzufügen. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Honig und einer Prise Cayennepfeffer noch mal gut abschmecken.
 - 5 Dann die Masse auf das mit dem Teig ausgelegte Backblech geben und mit den übrigen Traubenhälften belegen. Bei 175 Grad für circa 40 Minuten backen, bis der Teig schön knusprig ist und die Quiche eine appetitliche Färbung angenommen hat.
Zubereitungszeit: 15 Minuten, Backzeit: circa 40 Minuten
- Alines Tipp:** „Möchte man es noch etwas herzhafter haben, kann man beim Andünsten des Lauchs auch noch Speckwürfel hinzugeben. Dazu passt ein schöner Salat und ein 2017er Weißburgunder vom Quaritz aus unserem Weingut.“



☒ Weincremesüppchen mit Petersilienpesto und Croutons vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE SUPPE: ½ Stange Lauch (der weiße Teil), 50 g Knollensellerie, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 1 Prise Salz, 1 EL Mehl, 500 ml trockener Weißwein (hier Pflügers „Biodynamite“), 500 ml Geflügelfond (alternativ Gemüsebrühe), 1 Lorbeerblatt, 250 g Schlagsahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

FÜR DIE CROUTONS: 1 Brötchen vom Vortag, Butter, Öl, Salz, Zimt

FÜR DAS PETERSILIENPESTO: 1 kleiner Bund glatte Petersilie, 4 EL Traubenkernöl, 1 EL geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

1 Lauch, Sellerie und Zwiebel fein würfeln und in der Butter mit einer Prise Salz andünsten. Dann 1 EL Mehl unter Rühren dazugeben und mit dem trockenen Weißwein ablöschen. Anschließend mit Geflügelfond angießen und das Lorbeerblatt hinzufügen. Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen (der Sellerie muss weich sein). Sahne hinzufügen und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

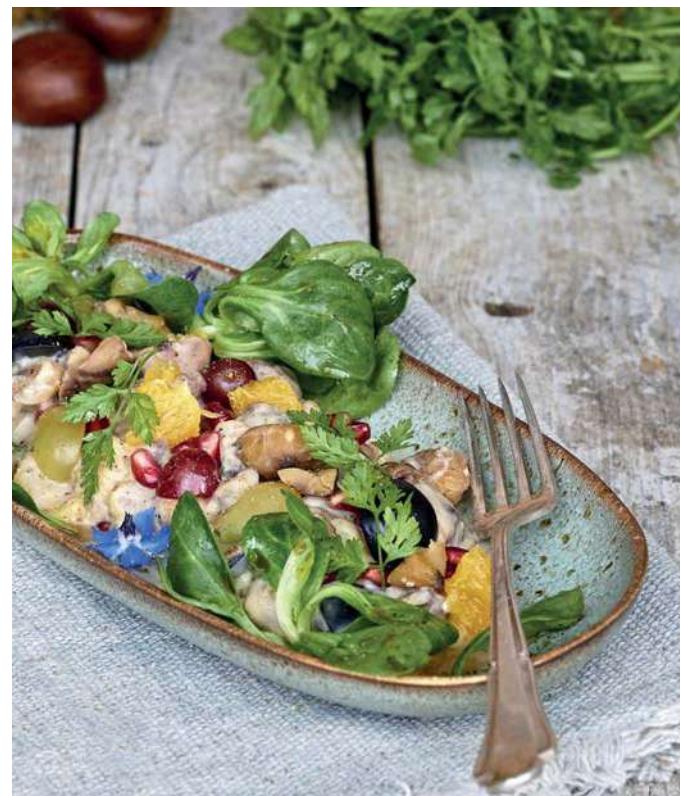
2 Für die Croutons das Brötchen vom Vortag in kleine Würfel schneiden. Mit Butter und Olivenöl in einer Pfanne anrösten, bis sie eine goldbraune Farbe annehmen. Mit etwas Salz und einer Prise Zimt würzen, dann zur Seite stellen, bis die Suppe serviert werden kann.

3 Für das Petersilienpesto die glatten Blätter der Petersilie abzupfen. Dann zusammen mit dem Traubenkernöl und dem Parmesan mit dem Stabmixer in einem hohen Becher pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Vor dem Anrichten die Suppe mit dem Pürierstab kurz aufschäumen und dann mit Croutons und einem TL Petersilienpesto dekorieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Garzeit: circa 25 Minuten

Aines Tipp: „Dazu passt unser Biodynamite 2017, eine Cuvée aus Riesling und Gewürztraminer.“



☒ Fruchtiger Kastaniensalat mit Weintrauben, Granatapfel und Orange vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN (ALS VORSPEISE)

600 g Esskastanien (küchenfertig), 250 g grüne/blaue Trauben, ½ Granatapfel, 2 Orangen, 50 g Speckwürfel, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 100 ml Traubensaft, 100 ml Schlagsahne, ½ Zitrone, 2 EL Crème fraîche, ½ Bund Kerbel, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Feldsalat zum Anrichten

1 Esskastanien entweder küchenfertig geschält und vakuumiert kaufen oder die Maronen selbst zubereiten. Dann circa 1 kg einritzen, im heißen Backofen bei 180 Grad rösten und anschließend pellen. Blaue und grüne Trauben vierteln und entkernen.

2 Von einem halben Granatapfel die Kerne herauslösen. Die Orangen filetieren.

3 50 g Speckwürfel in Olivenöl auslassen, eine fein gewürfelte Zwiebel hinzugeben und andünsten. Die geschälten Kastanien in die Pfanne geben und etwas anwärmen.

4 Mit 100 ml weißem Traubensaft und 100 ml Sahne ablöschen. Kurz köcheln lassen, dann den Saft einer halben Zitrone hinzugeben und 2 EL Crème fraîche unterrühren.

5 Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

6 Zum Schluss die Orangenfilets, Granatapfelkerne, die Trauben und den frisch gehackten Kerbel unterheben. Einen kleinen Teil der Orangenfilets, Granatapfelkerne und Trauben zum Dekorieren zurückhalten, das macht das Gericht schön farbenfroh. Mit etwas Feldsalat auf einer Platte anrichten.

Zubereitungszeit: circa 20 Minuten

Backzeit Kastanien: circa 20–25 Minuten

Aines Tipp: „Dazu passt ein Lagenwein, beispielsweise unser 2017er Riesling Buntsandstein.“



Entenbrust auf Trauben-Feigensoße

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2–4 Entenbrüste, Salz, Pfeffer, 4 EL Öl, 250 g blaue Trauben, 4 Feigen, 1 EL Quittengelee, 1 Schuss Portwein, Saft von $\frac{1}{2}$ Orange, auf Wunsch Geflügel- oder Entenfond

Info: Eine männliche Entenbrust ist von der Größe meist für 2 Personen geeignet. Eine weibliche Entenbrust ist deutlich kleiner, daher sollte man hier von einer pro Person ausgehen – in unserem Fall wurde eine weibliche zubereitet.

1 Backofen vorheizen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze, mittlere Schiene benutzen.

2 Die Fettschicht der Entenbrüste mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen, nur bis zum Fleisch, dann gut salzen und etwas pfeffern. Öl in der Pfanne erhitzen und die Entenbrüste zuerst auf der Fettseite scharf anbraten (circa 2–3 Minuten). Wenn eine schöne, knusprige Färbung eingetreten ist, wenden und auch die Unterseite nur kurz scharf anbraten.



Die Haut der Entenbrust wird bis zum roten Fleisch eingeritzt. Manche Köche benutzen dazu auch ein sehr scharfes Teppichmesser

3 Dann die Entenbrüste in den Backofen geben und für ca. 8–10 Minuten (je nach Größe) fertig garen. Die Pfanne mit dem Bratensud wird noch gebraucht.

4 Trauben vierteln und entkernen. Feigen in Scheiben schneiden und in das noch heiße Fett der Ente geben. 1 EL Quittengelee hinzufügen und mit einem großen Schluck Portwein und dem Saft einer halben Orange ablöschen. Mit einem Schuss Geflügelfond angießen und köcheln lassen, bis die gewünschte Säigkeit erreicht ist. Nach Geschmack leicht nachwürzen.

Zubereitungszeit: circa 15 Minuten, Backzeit: circa 10 Minuten

Alines Tipp: „Dazu passt unser 2016 Dürkheimer Pinot Noir.“

Beilage: Kartoffel-Kürbis-Topinambur-Gratin

vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 BEILAGEN-PORTIONEN

5 festkochende Kartoffeln, $\frac{1}{4}$ Muskat- oder 1 kleiner Hokkaido-Kürbis, 2–3 Topinamburknollen, 1 frische Knoblauchzehne, 2 EL Butter, 200 ml Schlagsahne, 200 ml Milch

- 1 Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Kürbis vorbereiten: Muskatkürbis mit einem großen Messer schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Alternativ empfiehlt sich Hokkaido-Kürbis, bei dem die Schale mitverwendet werden kann und der eine intensivere Orangefärbung aufweist.
- 2 Topinambur schälen und in schräge, feine Scheiben schneiden.
- 3 Die Form mit wenig Butter und Knoblauch ausreiben (Aline nutzt dazu ein Weinblatt) und mit Salz, etwas Pfeffer und Muskatnuss bestreuen. Dann Kartoffeln gemeinsam mit den Topinambur- und den Kürbisscheiben in die Gratinform schichten. Gemüse in der Gratinform mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.
- 4 Sahne und Milch mischen, Knoblauch reiben. Gemüse mit der Sahnmischung übergießen, dann mit Butterflöckchen und geriebenem Knoblauch bestücken.
- 5 Bei 175 Grad im Backofen auf der mittleren Schiene für 40 Minuten goldbraun garen

Zubereitungszeit: circa 10 Minuten, Backzeit: circa 40 Minuten



❖ Gewürztraminer-Parfait

vegetarisch

ZUTATEN FÜR EINE KASTENFORM (CIRCA 8 PORTIONEN)

500 ml Schlagsahne, 6 Eigelb, 200 ml Gewürztraminer, 230 g Zucker, Mark von einer Vanilleschote

- 1 Die Schlagsahne steif schlagen und kühl stellen.
- 2 Über dem Wasserbad in einer Edelstahlschüssel das Eigelb mit dem Wein, der Vanille und dem Zucker cremig aufschlagen, bis die Zuckerkristalle sich aufgelöst haben und eine schöne Konsistenz entsteht. Von der Hitze nehmen und aufschlagen, bis die Masse abgekühlt ist.
- 3 Die Sahne nach und nach unter die erkaltete Eiermasse heben und behutsam in eine entsprechende Form zum Einfrieren füllen. Die Kastenform vorher einfetten und mit Backpapier auslegen. Für mindestens 4 Stunden im Tiefkühler gefrieren lassen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Kühlzeit: 4 Stunden

Alines Tipp: „Dazu passt unser 2017 Herrenberg Riesling Spätlese.“



KONTAKT UND WEIN-BESTELLSET

Alexander Pflüger verschickt ein Landdee-Genießerpaket mit den fünf bei den Rezepten empfohlenen Weinen und einem Sekt brut, Cuvée Sophie Helene. Preis: 70.- Euro incl. Versand innerhalb Deutschlands. Für einen Besuch im Weingut rufen Sie an oder schreiben Sie eine E-Mail. Weingut Pflüger, Gutleutstraße 48, 67098 Bad Dürkheim, Tel.: +49 (0) 63 22/63148, info@pflueger-wein.de, www.pflueger-wein.de

KNUSPRIG!

Das Beste aus bio und konventionell!



Barnhouse
Knuspermüsli



Dr. Oetker Vitalis
Knuspermüsli

Du hast die Wahl!

Fresh
Allyouneed
SUPERMARKT

Dein bio-konventioneller
Online-Supermarkt.
www.AllyouneedFresh.de



FARBENFREUDE

Unter diesen herrlichen roten Weinblättern versteckt sich eine Vase, die mit Weinblättern und Schnur umwickelt wurde. So halten die Pompon-Dahlien, die Zweige vom Wilden Wein und die Mini-Hagebutten länger frisch. Wenn der erste Frost kommt, dürfen Sie die Dahlien großzügig abschneiden. Ihre Wurzeln müssen dann sowieso ins Winterlager.

DEKO

Romantisches Weinlaub

APFELPOESIE

Auf einem sanften Ruhekissen auf späten Hortensien ruht sich keck ein süßer Apfel aus. Unter diesem Gesteck liegen Weinblätter als Unterlage. Übrigens kann man aus Weinblättern wunderbaren Tee herstellen. Dazu 4 EL Rosinen, 4 EL getrocknete Hibiskusblüten, 2 EL Apfelchips, 1 EL getrocknete Schale von Bio-Orangen, 2 EL getrocknete Mangostücke, 2 Zimtstangen, auf Wunsch ca. 10 cm Süßholzwurzel, 5 getrocknete und gerebelte rote Weinblätter und 2 EL getrocknete Ringelblumenblüten mischen. In ein luftdicht verschließbares Gefäß geben und pro Tasse 1 EL der Mischung mit kochendem Wasser aufgießen.





REVERS-STRÄUSSCHEN

Aus roten Weinblättern, Dahlienblüten, Mini-Hagebutten und Curlymoos oder Samenständen der Waldrebe lassen sich mit Bast zauberhafte kleine Sträußchen binden. In verschiedenen kleinen Fläschchen kann man sie hübsch auf dem Fensterbrett dekorieren. Besonders gut machen sich die Mini-Sträußchen aber auch am Revers.

Für den Besuch auf dem Herbstfest müssen Sie dann nur noch jeweils eine Sicherheitsnadel am Bast anbringen.



HERZLICHE EINLADUNG

Auf gepressten Weinblättern lässt es sich mit weißem Lackstift wunderbar schreiben. Dazu die Blätter mindestens eine Woche zwischen zwei Zeitungsseiten in einem schweren Buch trocknen lassen. So wird das Platzkärtchen zum dauerhaften Geschenk. Doch auch frische Blätter funktionieren für diese Deko, die Sie mit ein paar weiteren hübschen Herbstblättern schnell zusammengebunden haben.



FEURIG UND ZART

Heidekraut oder Erika bildet mit seinen fliederfarbenen, weißen oder tiefvioletten zarten Blüten den perfekten Gegenspieler zu den gelben und feuerroten Weinblättern. Hier wurden sie einfach mit Sisalschnur um den Blumentopf gewickelt.



HERBSTLICH(T)

Zierweinblätter, Zieräpfel, Äpfel und kleine Teelichte aus Antiksilber (z. B. bei www.zauber-der-jahreszeiten.de) geben ein wunderbares Gespann ab, um den Herbst so richtig gemütlich und stimmungsvoll zu gestalten. Den Teller bildet der Deckel eines früheren Peddigrohr-Wäscherkorbs ohne Griff.

Deerberg®
SEIT 1986

Exklusiv
15€ GUTSCHEIN*
CODE: HW18LAND1

*Angiehen &
wohlfühlen*

**GLEICH ONLINE BESTELLEN ODER
DEN NEUEN KATALOG ANFORDERN!**

DEERBERG.DE/NATURMODE

*Ab 80 € Mindestbestellwert. Der Gutschein ist einmal pro Person bis zum 31.12.2018 online und in unseren Läden gültig. Eine Barauszahlung oder Kombination mit anderen Aktionen ist nicht möglich. Der Gutschein gilt nicht in den Outlets.

Naturerleben

IM SEPTEMBER UND OKTOBER



Die große Starparade: Flugschau fürs Überleben

 Mit dem Naturschauspiel der Stare, die in tausendköpfigen Schwärmen ihren Weg Richtung Südeuropa nehmen, erreicht der herbstliche Vogelzug seinen Höhepunkt. In den eindrucksvollen, sich dauernd bewegenden und pulsierend tanzen- den Formationen, auch „Schwarze Sonne“ oder „Murmuration“

genannt, scheinen alle Tiere völlig synchron zu agieren. Dies hat einen Sinn: Beutegreifer haben es dadurch schwerer, die Tiere zu attackieren – die Überlebenschancen des einzelnen Vogels werden so um ein Vielfaches höher. Die waghalsigen Flugmanöver der Stare sind noch bis Mitte Oktober zu beobachten.

Wie wird der Winter?

Man sollte nun gezielt auf die erntereifen Bäume schauen: Tragen sie schwer an ihren Nüssen oder wiegen sie sich verdächtig leicht im Herbststurm? Falls sich am Grund ihrer Stämme bereits die Nüsse türmen, sollte man gewarnt sein.

Eine alte Bauernregel sagt:
„Wenn Buchenfrüchte geraten wohl,
Nuss- und
Eichbaum
hängen voll,
so folgt ein
harter Winter drauf,
und fällt der Schnee zuhauf.“



Sonnengruß eines echten Mauerblümchens

Selbst an tristen Herbsttagen blinzelt es unverwüstlich aus Ritzen und Spalten von Stadt-, Burg- und Feldmauern hervor: Das Zimbekraut (*Cymbalaria muralis*) schmückt jeden Untergrund, aus dem es mit seinen herzförmigen Blättern und den hellvioletten, gespornten Blüten rankt oder hängt. Achten Sie mal darauf, wohin es seine Blüten reckt – nämlich immer der Sonne entgegen.



Stock und Hut ...

 ... steh'n ihm gut: Bis in den Spätherbst hinein findet man im Wald und an dessen Rändern noch den Parasol (*Macrolepiota procera*). Mit seinen 30 bis 40 Zentimetern Hutdurchmesser ist der hervorragende Speisepilz einer der Riesen der heimischen Pilzflora. Sein ausladender Hut lässt sich wie ein paniertes Schnitzel zubereiten.

Vorsicht, Baumfällarbeiten

Der Biber nagt sich nun fleißig durch den Wald. Schließlich muss der Vegetarier für Nahrung in der kalten Zeit sorgen: Er hält keinen Winterschlaf. Als Notvorrat hortet er Äste und Zweige gefällter, weicher Hölzer wie Weiden und Pappeln vor dem Bau. So kann er bequem sein Futter erreichen.



Himmlische Freuden

Mit viel Glück können Sie in den ersten beiden September-Wochen den Kometen „21P/Giacobini-Zinner“ am Nachthimmel sehen – sogar mit bloßem Auge. Der Himmelskörper wurde am 20. Dezember 1900 entdeckt und bekam am 11. September 1985, als er sich wieder einmal der Erde näherte, als erster Komet überhaupt Besuch von der Raumsonde „ICE“.

Blütensterne

 Die Raublatt-Aster (*Aster novae-angliae*), die Kahle Aster (*Aster laevis*) und die Glattblatt-Aster (*Aster novi-belgii*) blühen jetzt. So schön sie im Garten sind, so unerwünscht sind sie in freier Natur, in die sie gerne auswilden. Da sie dichte Bestände bilden, können die amerikanischen Arten die einheimische Flora nämlich rasch verdrängen.





Kalender

WAS JETZT ZU SEHEN IST

 **HIMMEL**
Am 1. September wechselt Mars vom Sternbild Schütze in den Steinbock, wo er bis zum 10. November bleibt. Verpassen Sie in der Nacht auf den 8. Oktober auch den Draconiden-Sternschnuppenregen nicht. In den perfekten Lichtbedingungen der Zeit um den Neumond (9. Oktober) können Sie bei gutem Wetter viele Wünsche gen Himmel schicken.

 **WAS BLÜHT UND WÄCHST**
Das Pfaffenhütchen zeigt nun seine leuchtenden Früchte. Doch Vorsicht: Sie sind sehr giftig!

 **WETTER & BAUERNREGELN**
In den Wäldern rufen Hirsche nun röhrend zur Brunft. Ein untrügliches Zeichen dafür, dass der Herbst begonnen hat. Denn „röhrt der Hirsch des Nachts am Hage, werden kühl und kurz die Tage“, sagt schon eine alte Bauernregel.

 **LANDSCHAFT**
Kaum zu glauben, aber in der Pfalz gibt es eine über 400 Jahre alte Tradition des Tabakanbaus – mit Hatzenbühl als ältester Tabakgemeinde Deutschlands. Bis in den Oktober hinein werden dort die Blätter der Pflanzen geerntet – was Sie auf dem Tabakrundweg oder per Rad entlang der 40 Kilometer langen Südpfalz-Tabaktour selbst erleben können. Führungen können unter Tel. +49(0)7275/9181007 oder per E-Mail an tabakrundweg@hatzenbuehl.de vereinbart werden.

Strategisch denken lernen:
Wie das im 1. Jahrtausend
nach Christus in Indien
entstandene Schach wurde
auch Damespiel aus Süd-
frankreich zur militärischen
Schulung verwendet



ALTES WISSEN

Welt der Spiele

Es bringt Vergnügen, entspannt und schult zahlreiche Fähigkeiten:

Spielen ist ein grundlegendes Element der menschlichen Kultur – und die Liebe zu Brettspielen eine sehr alte.

Spielen gehört zum Menschsein seit Urbeginn dazu. Menschen spielen in jedem Alter, in jeder Kultur, in jedem Winkel dieser Erde. Sie tun es, weil es jede Menge Spaß macht – aber auch, weil es ganz nebenbei viele Fähigkeiten schult. Vor allem für Kinder ist Spielen ein essenzieller Teil ihrer Entwicklung: Sie spielen sich buchstäblich ins Leben. Spieleforscher gehen davon aus, dass un-

ser Nachwuchs bis zur Einschulung etwa 15.000 Stunden spielt – das sind sieben bis acht Stunden pro Tag.

Spiel ist keine Spielerei

Kinder, die viel und intensiv spielen, bauen ihre Fähigkeiten im emotionalen, sozialen, motorischen und kognitiven Bereich aus. Sie lernen, mit Gefühlen wie Freude, Angst und Trauer umzugehen, Regeln zu akzeptieren, logisch zu denken und alle ihre Sinne einzusetzen. Aus dem kleinen Tyrannen, der sich vor Wut auf dem Teppich wälzt, kann durch freudvolles Spielen ein besonnener Strategie werden, der seine Chancen geschickt zu nutzen weiß. Und was die Enkel so gut fördert, schätzen auch Oma und Opa: Viele Menschen spielen bis weit in den Lebensabend hinein – aus immerwährender Freude am Sieg und weil sie sich dabei fit und gesund fühlen. Tatsächlich ergab eine Studie am Rush University Medical Center in Chicago, dass Spielen im fortgeschrittenen Alter die Hirnleistung verbessert und den Scharfsinn beflügelt.

5000 Jahre Tradition

Gespielt wird seit Anbeginn der Menschheit. Anfangs mit einfachsten Mitteln wie Mustern im Sand oder Linien im Fels, mit Steinen, Muscheln oder Holzstücken,



Etwa 5000 Jahre alt ist ein Spiel, das im alten Ägypten der Renner war: Senet, ein Vorläufer von Backgammon. Das am besten erhaltene Exemplar dieses Spiels fand man übrigens im Grab Tutanchamuns



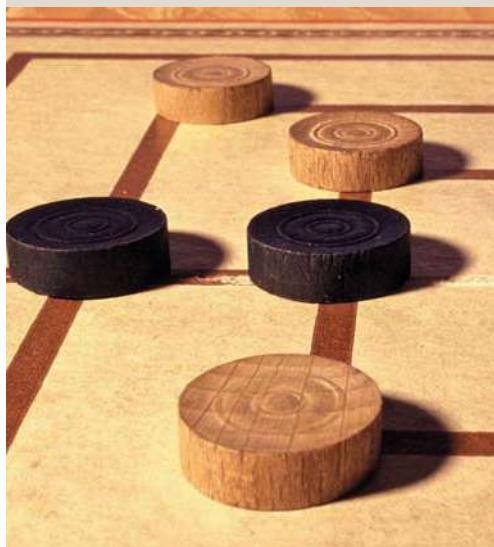
Die Würfel sind gefallen: Backgammon spielen und verbreiteten schon die Römer. Das „Spiel mit den Zungen“ hieß im Mittelalter in Deutschland „Wurfzable“

später mit kunstvoll geschnitzten Figuren und aufwendig gestalteten Feldern. Die bis heute sehr beliebten Brettspiele gibt es seit etwa 5000 Jahren. Schon im alten Ägypten waren die Menschen von einem Spiel namens Senet begeistert, das dem späteren Backgammon ähnelt. Go, das Strategiespiel aus China, ist rund 4000 Jahre alt. Das Mühlespiel war schon vor 2300 Jahren in einer in Stein geritzten Variante bekannt, und ebenfalls seit Jahrtausenden dient das Spiel Kalaha in Afrika dem Zeitvertrieb. Im Mittelalter waren Backgammon, Schach und andere aufwendig gestaltete Brettspiele wohlbekannt, aber meist noch dem Adel vorbehalten. Das Volk beholf sich mit selbst geschnitzten Brettern oder ritzte seine Spielpläne ganz einfach in Tische, Sand und Steine ein.

Die Welt in einer Schachtel

Im 17. Jahrhundert, im Zeitalter der beginnenden Aufklärung, der wagemutigen und viel bewunderten Expeditionen in ferne Gefilde, war es in Europa schwer angesagt, spielend die Welt zu erkunden. Die meisten dieser üppig gestalteten Reise- und Geografiespiele beruhten auf dem sogenannten Gänsespiel, bei dem sich der Spieler auf spiralförmiger Bahn über 63 Felder auf eine abenteuerliche Fahrt ▶

Mit neun Flachsteinen die gegnerischen Steine blockieren oder schlagen: Das Spiel Mühle begeistert kombinationsfreudige Spieler jeden Alters seit über 2000 Jahren



Und raus bist du – kaum vorstellbar, sich bei diesem Spiel *nicht* zu ärgern: „Mensch ärgere Dich nicht“ wurde 1907 in München erfunden

Bretter, die die Welt bedeuten



REISE INS HIMMELREICH

Ab dem 20. Jahrhundert gab es durch technische Neuerungen und sozialrechte Arbeitszeitregelungen mehr freie Zeit, die man nicht mit Haushalt oder Arbeit ausfüllen musste – die Hochzeit der Brettspiele begann. Darunter die der „Reise ins Himmelreich“, die Generationen die moralischen Werte spielerisch aufzeigte: Tugenden wie Fleiß und Frömmigkeit wurden belohnt, Faulheit aber bestraft.

Rekord-Ärgern in Amberg

Zu den Klassikern in Deutschland gehört ein Spiel, das seit mehr als 100 Jahren für geraufte Haare und geballte Fäuste sorgt. Und das, obwohl sein Titel doch das pure Gegenteil verheißt: „Mensch ärgere Dich nicht!“ Erfunden wurde der verlässliche Quell schäumender Wut im Jahre 1907 von Josef Friedrich Schmidt, dem Gründer des Spieleverlags Schmidt Spiele. 1914 ging das Spiel in Serie und gilt bis heute als populärstes Gesellschaftsspiel Deutschlands. Und es taugt sogar für Superlative: Im Juli 2017 trafen sich im oberpfälzischen Amberg, der Geburtsstadt von Spielerfinder Schmidt, 1692 Teilnehmer zum Massen-Ärgern auf dem Marktplatz. Ein neuer Weltrekord an 375 Spielbrettern.

Das aus den USA stammende „Monopoly“ wurde in der Weltwirtschaftskrise beliebt, als Millionen Menschen arbeitslos wurden und daheim auf bessere Zeiten hofften. Die besseren Zeiten sind längst wieder da, aber Brettspiele erfreuen sich weiterhin großer Beliebtheit. Jedes Jahr kommen hier etwa 350 neue Spiele auf den Markt – teils mit riesigem Erfolg: So wurde z. B. das Siedlerspiel „Catan“ weltweit bereits mehr als 22 Mio. Mal verkauft. Viele Brettspiele gibt es heute auch in einer digitalen Version für Tablet & Co. Vielleicht nicht so charmant wie das Original, aber immerhin kann man sich auf langen Fahrten mit seinem Lieblingsspiel vergnügen, ohne dass in jeder Kurve die Steine vom Brett purzeln.

Dr. A. Huber-Janisch/Norbert Misch-Kunert

Spielen in der Krise

Das unbeschwerlte Vergnügen stand bei Brettspielen seit jeher im Vordergrund, aber sie halfen den Menschen auch durch manche Krisenzeiten. So wurde „Mensch ärgere Dich nicht“ im Ersten Weltkrieg in die Feldlazarette geschickt, um den Verwundeten etwas Abwechslung zu bieten.



Ein bespielbares Buch voller historischer Brettspielpläne – Welch wundervolle Idee, die der Brandstätter Verlag da hatte: „Die Welt im Spiel“ (59 Euro)

begibt, die völlig unvorhersehbar abläuft und unwägbar ist. Also ganz wie das Leben. Als im 19. Jahrhundert neue Drucktechniken entstanden, wurden Brettspiele endlich auch für die breite Masse gefertigt und erschwinglicher – mit durchaus kunstvoll illustrierten Brettern.

Der neue Ford Tourneo Custom

Als Erster unterwegs.



Egal wann und wohin: Mit dem neuen Ford Tourneo Custom wird jeder Familienausflug zum Erlebnis. Und dank des flexiblen Rücksitzsystems mit mehr als 30 Sitzkonfigurationen und fortschrittlicher Technologien, wie der adaptiven Geschwindigkeitsregelanlage und des Automatikgetriebes, sind Sie auch bemerkenswert komfortabel unterwegs.

Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis.



Eine Idee weiter

Hokkaido und Butternuss
sind die liebsten Kürbisse von
Markus Fröde. Hokkaido
wegen der schönen Farbe
und Butternuss wegen des
kleinen Kerngehäuses



UNSER Kürbis- Menü

Diesmal baten wir einen Profi um Küchentipps rund um Kürbis & Co.: Markus Fröde verwöhnt uns mit spannenden neuen Ideen und Aromen.

FOTOS: BRIGITTE SPORRER; STYLING, TEXT & PRODUKTION: KATI HOFACKER

Markus Fröde besitzt die Kochwerkstatt in Kronwieden und leitet Kochkurse in der Genusswelt des Münchener Miele Centers





Der KMDA Muldenlüfter im Münchener Miele Center – genau richtig für eine brodelnde Suppe. Markus Fröde mag die moderne Küche und gibt dort häufig Kochkurse



☒ Kürbissuppe mit Garnelen im Kürbiskernmantel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g Butternusskürbis, 2 Zwiebeln,
1 Kartoffel, Öl, 2 EL Curry, 1 großes Stück
Ingwer (gerieben), 2 EL Honig,
400 ml Gemüsebrühe, 300 ml Sahne, Salz,
8 Garnelen (Größe 13/15), 3 EL Kürbiskerne,
½ EL Currypulver, evtl. Kürbiskernöl

1 Den Kürbis mit dem Sparschäler schälen und entkernen. Die Zwiebeln und die Kartoffel schälen. Zwiebeln, Kürbis und die Kartoffel in nicht zu kleine Stücke schneiden.

2 Die Gemüestücke in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Curry, Ingwer und Honig hinzufügen und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne auffüllen und alles bei mittlerer Hitze kochen, bis der Kürbis und die Kartoffelstücke weich sind. Anschließend salzen.

3 In der Zwischenzeit die Garnelen schälen und entdarmen.

4 Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis diese duften, dann im Blitzhacker nicht zu fein hacken. Die Kürbiskerne mit Curry mischen.

5 Die Garnelen auf einen Holzspieß stecken und in einer Pfanne kurz anbraten. Herausnehmen und in der Kürbiskernmischung wenden.

6 Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Garnelenspieße mit der Kürbissuppe servieren. Auf Wunsch noch eine Kürbiskernöl-Spirale auf die Suppe gießen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10–15 Minuten



Ofenkürbis mit gebeiztem Lachs

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Stück Lachsfilet mit Haut, 1 Fl. Teriyaki-sauce, 1 Hokkaido-Kürbis, 2 EL Essig, 6 EL Olivenöl, 2 Zehen Knoblauch, 4 EL Honig, $\frac{1}{2}$ Bund Thymian, Salz, Pfeffer

1 Lachsfilets enthäuten, in eine Schale geben und mit Teriyaki bedecken. 6 Stunden, besser über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2 Hokkaido entkernen und mit Schale in Spalten schneiden. Kürbisspalten mit Essig, Öl, Knoblauch, Honig, Thymianblättchen, Salz

und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Alles auf ein Blech geben. Bei 200 Grad Heißluft im Ofen backen, bis der Kürbis weich ist.

3 Lachshaut auf ein Backblech zwischen zwei Lagen Backpapier geben. Mit einem zweiten Backblech bedecken, damit die Fischhaut flach gedrückt wird. Für 15–20 Minuten bei 200 Grad Heißluft mit dem Kürbis in den Ofen geben, bis die Haut zwischen den Blechen schön knusprig ist.

4 Wenn der Ofenkürbis weich ist und die Fischhaut knusprig, die Fischhaut aus dem

Ofen nehmen, die Temperatur auf 120 Grad reduzieren und den Kürbis darin warm halten.

5 Lachs aus der Marinade nehmen, kurz abtupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Backblech bei 120 Grad im Ofen circa 5 Minuten fertig ziehen lassen.

6 Ofenkürbis mit Lachs anrichten und mit der Knusperhaut garnieren. Der Ofenkürbis eignet sich auch als Hauptgericht mit Salat.
Zubereitungszeit: 10 Minuten, **Backzeit:** ca. 15–20 Minuten, **Marinieren:** über Nacht

☒ Kalbspfanzler mit Pfeffersoße und Kartoffel-Kürbis-Püree

ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN

Für die Kalbspfanzler:

80 g Toastbrot, 100 ml Milch, 1 kleine Zwiebel,
1 EL Butter, 250 g Kalbshackfleisch,
250 g Schweinehackfleisch, 2 Eier,
1 TL Dijonsenf, Salz, Pfeffer, 1 EL Majoran,
1 EL glatte Petersilie, grob gehackt,
Öl zum Anbraten

Für die Pfeffersauce:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl,
1 EL grüne Pfefferkörner in Lake, 1 EL Cognac,
250 ml Rotwein, $\frac{1}{2}$ l Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker

1 Toastbrot in Milch einweichen. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne in Butter glasig dünsten, bis sie weich ist. Etwas abkühlen lassen.

2 Hackfleisch mit dem eingeweichten Brot, Eiern, Senf und Zwiebelwürfeln mischen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Petersilie würzen.

3 Mit feuchten Händen kleine Fleischpfanzler formen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Für die Pfeffersauce: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In der Fleischpfanzlerpfanne etwas Öl erhitzen (falls Bratsensatz vorhanden, diesen verwenden) und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.

5 Mit Cognac ablöschen und mit Rotwein auffüllen. Sahne einrühren und aufkochen lassen. Am Ende die abgetropften grünen Pfefferkörner zugeben und in der warmen Soße kurz ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

Für das Kartoffel-Kürbis-Püree:

1 kg Kartoffeln, 500 g Hokkaidokürbis, 200 ml Milch, 100 g Butter, Salz, Pfeffer, Muskat

1 Kartoffeln schälen, vierteln und in einen gelochten Garbehälter geben. Kürbis halbieren, entkernen, in Würfel schneiden und ebenfalls in den gelochten Garbehälter geben. Beides im Dampfgarer bei 100 Grad etwa 20 Minuten garen (oder im Topf mit 5 cm Wasser).

2 Milch und Butter erhitzen.

3 Die Kartoffeln und den Kürbis durch die Kartoffelpresse drücken und mit der Flüssigkeit aus Butter und Milch glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: circa 20 Minuten



☒ Kürbis-Orangencreme mit Ingwer & Traubenragout

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für die Creme: 450 g Butternuss-Kürbis, 1 Bio-Orange, $\frac{1}{2}$ Vanilleschote, 10 g frischer Ingwer, 50 g Zucker, 1 Prise Zimt, etwas Salz, 1 Packung Sofortgelatine, 2 Eier (Gr. M), 250 ml Schlagsahne

Für das Traubenragout:

120 ml weißer Traubensaft, $\frac{1}{2}$ Zimtstange, Vanille (Pulver oder Extrakt), 1 EL Stärke, 100 g rote, kernlose Trauben, 100 g weiße, kernlose Trauben, 1 EL Zucker

1 Kürbis schälen, entkernen und grob würfeln. Auf einem Blech im Backofen bei 160 Grad weich garen.

2 Schale von $\frac{1}{2}$ Orange dünn abschälen. Orange auspressen. Vanilleschote längs einritzen und Mark herauskratzen. Ingwer schälen, fein reiben. Heißen Kürbis, Orangenschale und -saft,

Vanille, Ingwer, Zucker, Zimt und eine Prise Salz mit dem Stabmixer pürieren. Das noch heiße Püree durch ein feines Sieb streichen. Gelatine im heißen Püree auflösen.

3 Ei trennen, Eiweiß steif schlagen. Wenn die Kürbismasse zu gelieren beginnt, Sahne steif schlagen. Erst Sahne, dann Eischnee unterheben. In Gläser abfüllen und im Kühlschrank auskühlen lassen.

4 Für das Traubenragout 100 ml Traubensaft mit Zimtstange und etwas Vanille aufkochen. Stärke im restlichen kalten Traubensaft anrühren und den kochenden Traubensaft damit andicken. Zimtstange entfernen, abkühlen lassen. Die halbierten Trauben in der angedickten Flüssigkeit marinieren und auf der erkalteten Creme servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit Kürbis: 10–30 Minuten



KONTAKT

Markus Fröde
84180 Kronwieden
info@die-kochwerkstatt-froede.de
www.die-kochwerkstatt-froede.de
www.miele.de, Standort München



Unser EDEKA Fruchtkontor arbeitet direkt mit 1.000 Produzenten in mehr als 80 Ländern zusammen, kontinuierlich die Qualität vor Ort und garantiert dadurch eine immer frische Obst- und Gemüse-Vielfalt.

Mehr auf edeka.de/frische



Aus dem schönsten Flecken Erde: Ihrer Region.

Unser regionales Obst und Gemüse gehört zum Herbst wie Kastanienmnnchen und Blttersammeln. Und wenn Sie sich bei einem Herbstspaziergang einmal in Ihrer Gegend umschauen, sehen Sie vielleicht einen Bauern, der gerade frisch für uns erntet. Mehr auf edeka.de/frische

Wir Lebensmittel.





☒ Geröstetes Bauernbrot mit Pilzragout vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel, 500 g Pilze (z.B. Seitlinge, Champignons), 3 getrocknete Tomaten, 2 EL erhitzbare Pflanzenöl (z.B. Olivenöl), Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, 1 EL Tomatenmark, 4 Bauernbrot-Scheiben, 50 g Parmesan

1 Zwiebel in Würfel, Pilze und getrocknete Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel und Pilze in 2 EL Öl anbraten, die Tomaten am Schluss dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das Tomatenmark kurz mit anrösten.

2 Die Brotscheiben toasten und mit dem Pilzragout belegen.

3 Den Parmesan über die Brote hobeln und servieren.

Tipp: Dies ist eine perfekte Vorspeise für ein italienisches Hauptgericht.

Zubereitungszeit: circa 10 Minuten





Mama Dietlinde, Ralph Haydl und Schwägerin Kerstin (v.l.) zeigen stolz die verschiedenen Pilzarten, die man mit Ralphs Pilzpaketen daheim auf Kaffeesatz selbst anbauen kann

IN DEN TOPF GEGUCKT BEIM *Pilzzüchter*

Ralph Haydl aus Nürnberg hat sein Hobby zum Beruf gemacht: Er vertreibt Pilzzuchtpakete für daheim. Mit seiner Schwägerin Kerstin zeigt er uns raffinierte Gerichte mit den schmackhaften Gewächsen.

FOTOS: BRIGITTE SPORRER. STYLING, PRODUKTION UND TEXT: KATI HOFACKER

Eigentlich hatten wir uns eine Pilzzucht anders vorgestellt. Größer oder spektakulärer. Aber Pilze sind keine Pflanzen, und so suchen wir im Garten von Ralph Hayds idyllischem Zweifamilienhäuschen nahe Nürnberg vergeblich nach Treibhäusern. Stattdessen finden wir drei kleine Gartenhäuschen und einen Tisch mit Blumentöpfen, aus denen bizarre geformte Austernpilze, Zitronen- und Rosenseitlinge wachsen. Die „Ansichtsexemplare“ seiner Pilzzucht. Denn Ralph Haydl züchtet zwar Pilze, aber er erntet sie nicht. Er versendet seine Pilzpakete mit Pilzbrut sozusagen als Selbstbaukasten, den man sich daheim hinstellt und wachsen lässt: Zuerst muss



Austernpilze und Rosenseitlinge gelten Vegetariern als feiner Fleischersatz. Sie sind bissfest und verhalten sich beim Kochen ähnlich wie ein Putensteak

man das Paket regelmäßig wässern, dann sieht man nach kurzer Zeit erste kleine Köpfchen in der weißen Pilzbrut. Und nach sechs bis zehn Tagen kann geerntet werden: „So schnell wächst sonst nichts außer Hopfen“, so Ralph Haydl.

Kaffeesatz als Nahrung

Nachdem das Paket abgeerntet ist, wandert die Pilzbrut in einen normalen Blumentopf mit Kaffeesatz, wo man bis zu vier weitere Male ernten kann. Denn von Kaffeesatz „ernähren“ sich die Sorten, die Ralph Haydl züchtet und die sonst auf Bäumen als sogenannte „Primärzersetzer“ wachsen. Und das sowohl als „erwachsene“ Pilze als auch als ▷



❖ Gegrillte Pilze mit Fenchel und Kapern Vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

8 sehr große Pilze (z. B. Seitlinge), 2 Fenchelknollen, 1 Zitrone, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Zweige Thymian, 2 EL Kapern, 2 EL Pinienkerne, Salz, Pfeffer

1 Pilze bei Bedarf trocken abdürsten. Fenchel von den Stielen und dem Grün befreien.

2 Fenchel und Pilze in der Brotschneidemaschine in feine Scheiben schneiden.

3 Zitrone auspressen, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und den vom ersten Zweig gelösten Thymianblättchen zur Marinade verquirlen.

4 Die Pilz- und Fenchelscheiben mit der Marinade einpinseln. Nach etwa einer Stunde Marinierzeit mit dem zweiten Thymianzweig auf den Grill legen.

5 Währenddessen die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl goldgelb rösten.

Das gegrillte Gemüse und den Thymian anrichten, mit Kapern und Pinienkernen bestreuen.

Zubereitungszeit: circa 15 Minuten, Marinierzeit: circa 1 Stunde

Grillzeit je nach Hitze – Fenchel circa 3–5 Minuten länger als die Pilze

Brut. Daher sammelt Ralph Haydl den Kaffeesatz in Nürnberg's Kaffeehäusern ein: „Ich finde es spannend, aus dem, was andere wegwerfen, Lebensmittel hervorzubringen.“

Viermal wird geerntet

Zwei Wochen reift bei ihm dann das Pilzbrut-Kaffeesatz-Gemisch bei 22 Grad in den Gartenhäuschen, bis das weiße Myzel ausgebildet ist und die Pakete mit dem Pilzsubstrat auf ihre Reise zum Endverbraucher gehen. „Früher habe ich als Betriebswirt gearbeitet“, erzählt er. „Seit meiner Firmengründung 2012 kann ich meinen Passionen Nachhaltigkeit und Lebensmittel nachgehen, davon leben und bei meiner Familie und den Kindern daheim arbeiten.“ Und abends wird mit der Familie seines Bruders, der nebenan wohnt, gegrillt: natürlich Pilze, pikant eingelegt und fein gewürzt. *Kati Hofacker*



Mit einer handbetriebenen Siebdruckpresse gestaltet Ralph die Etiketten seiner Pilzzuchtpakete selbst – jedes ist ein bisschen anders

Überbackene Zucchini mit Pilzen vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 mittlere Zucchini, 1 Zwiebel, 400 g gemischte Pilze, ca. 4 EL Öl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprika edelsüß, 1 Mozzarella

- 1 Ofen auf 180 Grad vorheizen. Zucchini längs in Hälften schneiden und Kerne entfernen.
 - 2 Die Zwiebel in Würfel, die Pilze in Stücke schneiden. Zwiebel und Pilze in 2 EL Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
 - 3 Je ein wenig Öl auf die vier Zucchinihälften pinseln und das Pilzragout gleichmäßig darüber verteilen.
 - 4 Den Mozzarella in Streifen schneiden und über dem Pilzragout auf den Zucchini verteilen.
 - 5 Im Ofen bei 180 Grad circa 15–20 Minuten überbacken.
- Zubereitungszeit:** circa 10 Minuten, **Backzeit:** circa 15–20 Minuten



☒ Panierte Rosenseitlinge mit Kartoffelecken

vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

8–10 große Kartoffeln, 1 EL Paprika edelsüß, 1 Msp. Paprika scharf, 3 EL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL getrockneter und gerebelter Rosmarin, 500–600 g verschiedene große Pilze wie Seitlinge, Austernpilze oder Rosenseitlinge, 1 Ei, 4 EL Mehl, 7–10 EL Semmelbrösel, 5 EL erhitzbares Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

- 1 Ofen auf 180 Grad vorheizen, Kartoffeln mit der Gemüsebürste nass abbürsten und abtrocknen, danach vierteln. Paprika edelsüß gut mit dem scharfen Paprika vermengen.
- 2 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin und die Paprikamischung vermischen. Auf die Kartoffeln

geben und alles gut einmassieren. Für etwa 20 Minuten in den Ofen geben.

2 Falls nötig, Pilze trocken abbürsten. Das Ei in einem Teller mit der Gabel verquirlen. Das Mehl in einen weiteren Teller geben und die Semmelbrösel in einen dritten Teller.

3 5 EL Pflanzenöl (bei Bedarf auch mehr) erhitzen. Währenddessen die Pilze zuerst in dem Mehl, dann im Ei und dann in den Semmelbröseln wälzen. Nach und nach im heißen Pflanzenöl 2–4 Minuten goldgelb backen. Auf ein Küchentuch zum Abtropfen geben und noch leicht nachwürzen. Zu diesem Gericht passen eingelegte grüne Tomaten oder Tomatensalat.

Zubereitungszeit: circa 10–15 Minuten

Backzeit Kartoffeln: circa 20 Minuten





▣ Nudelsalat mit frischen Pilzen vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Nudeln,
500 g gemischte Pilze,
4 EL erhitzbare gutes Pflanzenöl,
1 große rote Zwiebel,
1 EL Tomatenmark, Salz,
Pfeffer, Paprika edelsüß,
5 schwarze Oliven,
2 Frühlingszwiebeln,
250 g Kirschtomaten,
Apfelessig, Sprossen nach Belieben

1 Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen.

2 Pilze putzen und schneiden. Öl erhitzen, Pilze scharf darin anbraten und goldbraun rösten. Die rote Zwiebel inzwischen klein schneiden und dazugeben, bis sie glasig ist.

3 Das Tomatenmark zugeben und mitrösten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen (etwas stärker als gewohnt, die Nudeln saugen noch viel auf).

4 Nudeln und Pilze in eine große Schüssel geben. Oliven in Ringe schneiden und zufügen. Ebenso mit den Frühlingszwiebeln verfahren. Die Kirschtomaten halbieren und zugeben.

5 Alles gut vermengen und mit 1 EL (oder auch mehr) Apfelessig abschmecken. Mit Sprossen garnieren und auf Wunsch noch einen Schuss gutes Olivenöl zugeben.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Kochzeit Nudeln: etwa 10 Minuten



BESTELLSET

Ralph Haydl schickt Ihnen Pilzpakete zur Selbstaufzucht: Rosenseitlinge, Austernpilze und Zitronenseitlinge. Mit exakter Anleitung und Pilzsubstrat. Sie müssen nur noch gießen. Zur zweiten Ernte sammeln Sie Ihren Kaffeesatz, um das Pilzsubstrat in Blumentöpfen mit Kaffeesatz weiter wachsen zu lassen. Drei Pilzpakete, zusammengestellt nach Ihren Wünschen, kosten 35 Euro inklusive Porto. Kontakt: Pilzpaket – Ralph Haydl
Rennbahnstr. 64, 90453 Nürnberg
E-Mail: info@pilzpaket.de
Internet: www.pilzpaket.de



Im Kaffeesatz wächst das auf Körnern gezüchtete Pilzsubstrat



Vegane Schnitzel auf Steinpülen

Zubereitung

- Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. In der Zwischenzeit die Hafermilch leicht erwärmen, Petersilie fein hacken.
- Die Kartoffeln abgießen, stampfen und mit Hafermilch, Olivenöl, Salz und Muskat einen schönen Kartoffelstampf herstellen. Petersilie unterrühren und Stampf warm halten.
- Die Steinpilze abbrüsten, in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden. Eine schwere Pfanne stark erhitzen, etwas Rapsöl, Knoblauch und Thymian hinzugeben und die Pilze darin knusprig braten. Wenig rühren, damit sie eine schön Farbe annehmen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zum Schluss den Zitronenabrieb hinzufügen, noch einmal durchschwenken – beiseitestellen. Der entstandene Fond dient als Sauce.
- Parallel zu den Pilzen eine zweite Pfanne aufsetzen, etwas Rapsöl hineingeben und die Schnitzel von beiden Seiten knusprig braun braten. Zusammen mit dem Kartoffelstampf und den Steinpilzen servieren.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten



AUCH
VEGAN:



Zutaten für 4 Personen

- 600 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- 200 ml Hafermilch
- 3 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- Muskatnuss
- 500 g frische Steinpilze
- etwas Rapsöl
- 2 geschälte Knoblauchzehen
- 2-3 Zweige Thymian
- Pfeffer aus der Mühle
- Abrieb einer halben Zitrone
- 2 Packungen Vegetarische Mühlen Schnitzel

Nährwerte
pro Portion

Brennwert
1.616 kJ
(386 kcal)

Eiweiß
17 g

Fett
32 g

Kohlenhydrate
14,5 g

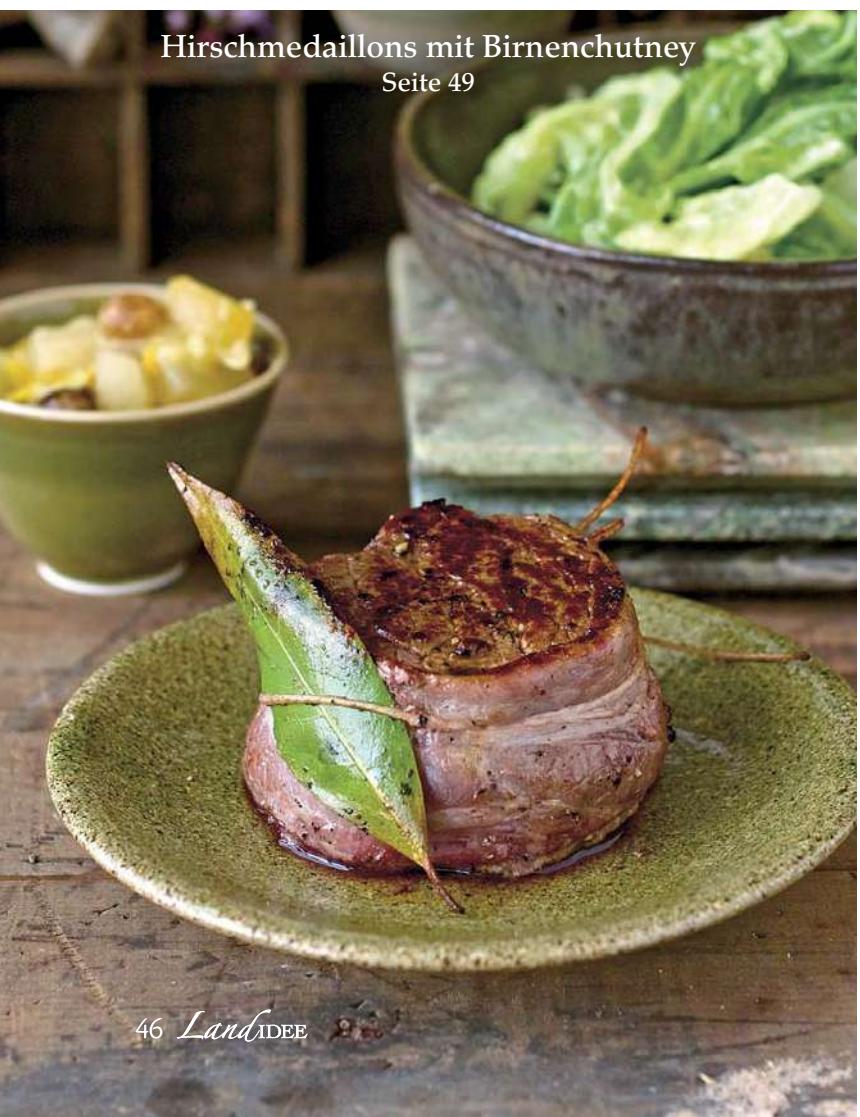


RÜGENWALDER MÜHLE
Familienunternehmen seit 1834





Hirschmedaillons mit Birnenchutney
Seite 49



Schön wild

Wild ist in aller Munde, denn mit seinem kräftigen Geschmack sorgt es für einzigartige Gerichte. Zudem liefern Rehe, Hirsche, Hasen, Wildschweine und Geflügel aus dem Wald und von der Wiese qualitativ hochwertiges Fleisch.



Rehrücken mit Pfifferlingen und Kartoffeln
Seite 49



Bevor die Menschen sesshaft wurden, Getreide auf Feldern anbauten und Vieh in Gehegen hielten, lebten sie viele Jahrtausende von Beeren, Pilzen, Wurzeln, Kräutern und dem Fleisch von Wildtieren. Die Jagd versorgte unsere Vorfahren auch im Herbst und Winter mit Nahrung, wenn Pflanzen nur noch wenig zum Speiseplan beitragen konnten. Bis heute schätzen Feinschmecker die Qualität und den Geschmack von Wildbret, dem Fleisch von Rehen, Hirschen, Hasen, Wildschweinen und -geflügel. Aber wie wird es eigentlich zubereitet?

Sanfte Garmethoden

Wildbret ist fettarm und kurzfaserig, weshalb es, falsch zubereitet, schnell trocken wird. Sanfte Garmethoden verwandeln es jedoch in eine zarte Delikatesse. Wildgeflügel und das Fleisch älterer Tiere werden am besten in einem Sud pochiert. Ideal für die Pfanne sind Schnitzel, Koteletts und Medaillons, die kurz in etwas Fett angebraten und dann bei reduzierter Hitze fertig gegart werden. Große Teile wie Keule, Rücken oder Schulter werden wunderbar zart, wenn sie im Ofen braten oder schmoren.

Auch wenn das Fleisch von Wildtieren bereits einen intensiven Geschmack hat, darf es kräftig gewürzt werden. Es harmoniert wunderbar mit aromatischen Gewürzen wie Wacholderbeeren, Lorbeerblättern, Rosmarin und Thymian. Auch frisch gemahlener Pfeffer darf in keinem Rezept fehlen. *Anja Schallenmüller*

WILDE BIO-QUALITÄT

Nur wenn Wildtiere in großen Gehegen leben, in denen sie den Kriterien der EU-Verordnungen entsprechend gehalten werden, darf ihr Fleisch als Bio-Produkt vermarktet werden. Weil Tiere in freier Wildbahn nur fressen, was die Natur bereitstellt, und keine Medikamente bekommen, hat ihr Fleisch häufig Bio-Qualität, darf wegen mangelnder Kontrollmöglichkeiten dieses Gütesiegel aber nicht tragen.



Hasenrücken im Blätterteig

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g Hasenrücken, 2 EL Pflanzenöl, 3 Zweige Petersilie, 2 Zweige Thymian, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 TL Wildgewürz, 8 dünne Scheiben durchwachsener Speck, etwas Mehl, 400 g Blätterteig, 1 Eigelb, etwas Kümmel zum Bestreuen

1 Den Hasenrücken waschen, trocken tupfen, falls nötig parieren (von Sehnen befreien) und in acht gleich große Stücke schneiden. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum kurz anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Die Petersilie und den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Wildgewürz würzen und in den gehackten Kräutern wenden. Jedes Fleischstück mit jeweils einer Scheibe durchwachsenem Speck umwickeln.

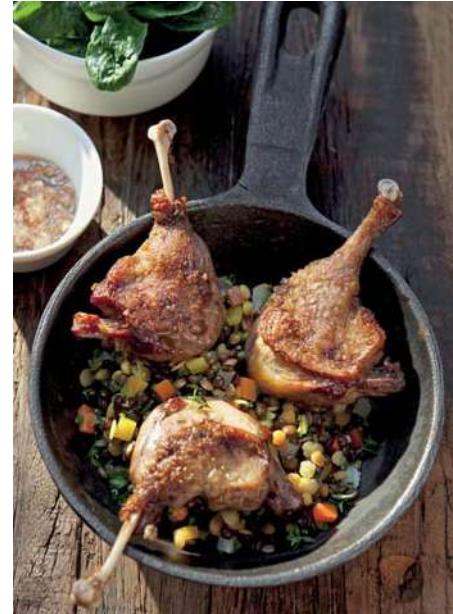
3 Blätterteig auf bemehlter Fläche etwas größer rollen und acht Stücke schneiden. Jeweils ein Fleischstück damit umwickeln. Die Teigtaschen mit übrigem Teig nach Belieben verzieren. Etwa 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

4 Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Pasteten darauflegen. Das Eigelb mit 1–2 EL Wasser verrühren, den Blätterteig damit bepinseln und mit Kümmel bestreuen. Im Ofen rund 10 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: circa 15 Minuten

TIPP: Zu den Pasteten mit dem kräftigen Hasenfleisch passen ein paar Ofenkartoffeln mit Rosmarin und ein knackiger grüner Salat. Auch grüne Bohnen sind eine feine Beilage.



Gebratene Wildentenkeulen mit Gemüsesoße

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

150 g Linsen (zum Beispiel Berglinsen), 4 Wildentenkeulen, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Möhren, 1 Stängel Staudensellerie, 1 gelbe Paprikaschote, 2 Zweige Thymian, 2 EL Butter, 150 ml trockener Weißwein, 150 ml Gemüsebrühe

1 Die Linsen etwa drei Stunden in Wasser einweichen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 Die Wildentenkeulen waschen, trocken tupfen, ringsum salzen, pfeffern und mit der Hautseite nach oben in eine ofenfeste Form legen. Etwas Wasser angießen und die Keulen im Ofen nach 30 Minuten wenden und weitere 30 Minuten braten. Dabei wiederholt mit etwas Wasser übergießen.

3 Inzwischen die Linsen abgießen und in leicht gesalzenem Wasser 25–30 Minuten weich köcheln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Möhren schälen, Sellerie und Paprikaschote waschen und putzen. Alles in kleine Würfel schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

4 In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Das Gemüse mit dem Knoblauch und dem Thymian zugeben und 7–10 Minuten mit anschwitzen. Dann mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen. Die Linsen abgießen und untermischen. Alles noch etwas einköcheln lassen, salzen und pfeffern. Die Gemüsesoße abschmecken, die Wildentenkeulen darauf anrichten und servieren. **Zubereitungszeit:** 30 Minuten, **Einweichzeit:** circa 3 Stunden, **Garzeit:** circa 1 Stunde



Rehrücken mit Pfifferlingen und Kartoffeln

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

1 kg Fleischknochen (am besten vom Wild),
6 EL Sonnenblumenöl, 2 Bund Suppengrün,
4–6 Lorbeerblätter, 12 Wacholderbeeren,
6 Pimentkörner, 2 TL edelsüßes Paprikapulver,
2 EL Tomatenmark, ½ l trockener Rotwein,
1 l Fleischbrühe, 1 Handvoll Rosmarin,
1 Handvoll Thymian, Salz, Pfeffer, 1 kg kleine
Kartoffeln, 350 g Pfifferlinge, 1 Rehrücken
(am Knochen, circa 2,5 kg), 50 g flüssige Butter

1 Knochen in einem großen Topf im heißen Öl scharf anbraten, bis sie rundherum gebräunt sind. Suppengrün putzen, klein schneiden und ebenfalls anbraten. Mit zwei Lorbeerblättern, sechs Wacholderbeeren und dem Piment würzen. Paprikapulver hineinstreuen, Tomatenmark einrühren und unter Röhren anrösten. Mit Rotwein und Fleischbrühe ablöschen und zum Kochen bringen.

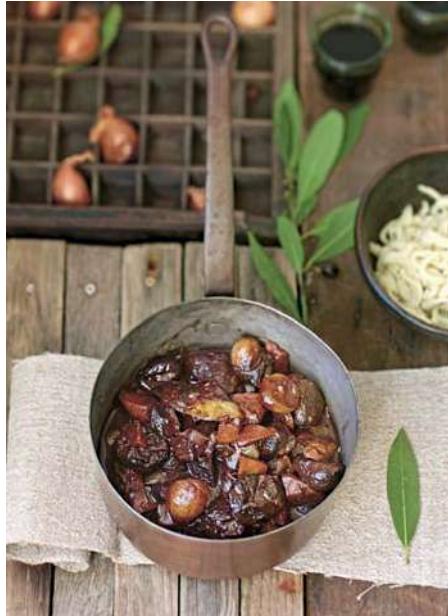
2 Den Rosmarin und die Hälfte des Thymians in den Topf geben und den Fond zwei Stunden bei niedriger Temperatur kochen lassen. Durch ein Sieb in einen kleineren Topf gießen und auf die gewünschte Konsistenz reduzieren.

3 Backofen auf 160 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen. Kartoffeln waschen und halbieren. Pfifferlinge putzen und klein schneiden. Rehrücken waschen, trocken tupfen und ggf. parieren (von Sehnen befreien). Dann salzen, pfeffern und mit der Fleischseite nach oben in einen Bräter legen.

4 Wacholderbeeren zerdrücken und zusammen mit Thymian und Lorbeerblättern auf dem Fleisch verteilen. Kartoffeln und Pilze um das Fleisch herum anordnen. Butter darüberträufeln und alles im Ofen circa 45 Minuten garen. Mit Soße servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: circa 3 Stunden



Geschmortes Wildschweinragout mit Backpflaumen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg Wildschweinkeule, 100 g Möhren,
1 Zwiebel, 1 Stängel Staudensellerie,
750 ml Rotwein, 4 EL Olivenöl, 1–2 Knoblauchzehen, 2–3 EL Tomatenmark,
6 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter, Salz,
frisch gemahlener Pfeffer, 1 Messerspitze
gemahlener Piment, 125 g entsteinte
Trockenpflaumen, 125 g gegarte Maronen,
1–2 EL Rotweinessig, etwas Zucker,
1 TL Speisestärke

1 Das Fleisch mit einem scharfen Messer in circa 3 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse schälen oder putzen und grob würfeln. Beides in einer Schüssel mit dem Wein übergießen und 24 Stunden marinieren.

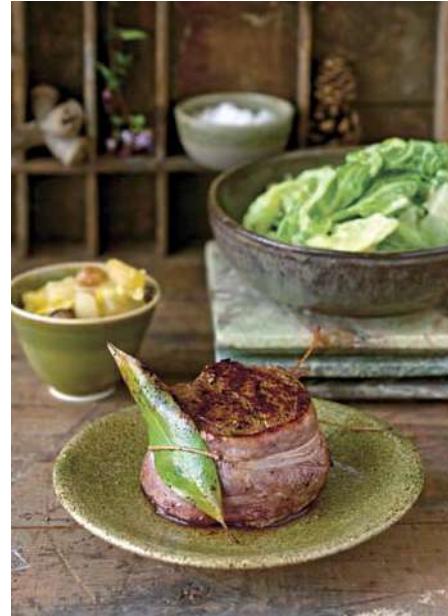
2 Am nächsten Tag die Marinade durch ein Sieb gießen und die Flüssigkeit dabei in einem Messbecher auffangen. Das Fleisch trocken tupfen und im heißen Olivenöl kräftig anbraten. Knoblauch schälen und dazupressen. Tomatenmark zum Fleisch geben, kräftig anbraten und mit einem Drittel der Marinade ablöschen. Die Gewürze zufügen und alles zugedeckt rund 1,5 Stunden schmoren. Dabei nach und nach die restliche Marinade angießen.

3 Die Trockenpflaumen und die gegarten Maronen zum Fleisch geben. Mit Salz, Essig und etwas Zucker abschmecken und alles weitere zehn Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und das Ragout nach Belieben damit binden. Kurz aufkochen, dann erneut abschmecken und mit Spätzle servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Marinierzeit: circa 24 Stunden

Garzeit: circa 2 Stunden



Hirschmedaillons mit Birnenchutney

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für das Birnenchutney:

200 ml trockener Weißwein,
1 Zitrone, 2–3 EL Honig, 1 Zimtstange,
2 Gewürznelken, 3–4 Birnen

Für die Hirschmedaillons:

4 Hirschrücken-Medaillons (à circa 200 g),
4 Scheiben Speck, 4 frische Lorbeerblätter,
1 EL Butterschmalz, Salz, Pfeffer

1 Den Weißwein mit dem Saft der Zitrone, dem Honig, dem Zimt und den Nelken aufkochen lassen. Die Birnen schälen, vierteln, das Kernhaus herausschneiden und die Viertel in Stücke schneiden. In den Sud legen und etwa 10 Minuten leise köcheln lassen, bis die Birnen weich sind, aber noch nicht zerfallen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2 Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Medaillons waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch pfeffern, mit je einem Streifen Speck umwickeln und mit Küchengarn festbinden. Dann die Lorbeerblätter locker hinter das Garn stecken.

3 Das Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von allen Seiten gut gebräunt anbraten. In den Backofen schieben und 15–20 Minuten gar ziehen lassen. Die Medaillons auf Tellern anrichten, salzen, leicht pfeffern und das Chutney dazu reichen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: circa 35 Minuten

TIPP: Für die Beilage einen Spitzkohl waschen und die Blätter in Stücke rupfen. In etwas Butter anbraten, salzen, pfeffern und mit 200 g Sahne oder Schmand verrühren. Ein paar Minuten einkochen lassen und zu dem Fleisch servieren.

IN DER KÜCHE DER *Krautbauern*

Das Ismaninger Kraut wurde früher oft als Sauerkraut eingelegt – heute zählt der Weißkohl zu den bedrohten Sorten. Zwei Ismaninger Bauern erzählen vom Anbau und verraten würzige Rezepte.

FOTOS: BIRGID ALLIG. STYLING, PRODUKTION UND TEXT: KATI HOFACKER



Riesig scheinen die Kohlköpfe, die hier am Rand von Ismaning bei München still in der noch wärmlenden Herbstsonne stehen. Eingehüllt werden die wuchtigen Köpfe von überdimensionierten, bald qudratmetergroßen Blättern. Das Gewicht dieser Giganten kann bis zu 10 Kilo betragen. Fast fühlt man sich wie Gulliver im Land der Riesen. Max Kraus, einer der letzten Bauern in Ismaning, die diese Besonderheit noch anbauen, bückt sich, schneidet für uns einen der großen Krautköpfe vom Feld und halbiert ihn in der Mitte. Die Blätter scheinen erstaunlich weich zu sein und liegen locker aneinander. Fast zart wirkt es, wenn man hineinbeißt. „Das macht das Kraut so ideal zum Einlegen“, so Max Kraus. „Es ist milder und weicher

als die knallharten Krautköpfe, die man heutzutage im Laden findet.“ Doch warum wird das Kraut heute nur noch so selten angebaut, an einem Ort wie Ismaning, der seit 500 Jahren als Wiege des schmackhaftesten Kohlkopfs gilt? Sogar auf die Weltausstellung 1900 in Paris durfte es reisen: Unter 123 Lebensmittelherstellern wurde damals die Ismaninger Krautverwertungsgesellschaft mit der Goldmedaille ausgezeichnet.

Zartes Saisongemüse

Max Kraus erzählt: „Das Ismaninger ist kein Lagerkraut, so wie die Weißkrauthybriden aus dem Supermarkt. Es hat eine Saison, und zwar von Oktober bis Dezember. Dazu kommt, dass alle Köpfe unterschiedliche Reifezeitpunkte haben.

Das macht ein häufiges Ernten nötig. Die völlig unterschiedlichen Köpfe – ein Winzling kann hier neben einem Riesen aus derselben Saat stehen – macht zudem den Einsatz von Maschinen unmöglich und erfordert die Ernte per Hand.“

Wählerische Kohlköpfe

Auch im Anbau ist das Ismaninger Kraut wählerisch: Es liebt den Ismaninger Almboden, kalkreich und wasserspeichernd. Das Kraut braucht viel Dünger, ist aber heikel bei der Auswahl und akzeptiert nur Kuhmist auf Strohbasis – schwierig zu finden bei der heutigen Kuhhaltung. Die Ernte der großen Köpfe ist mühsam. Früher beteiligte sich die ganze Familie an dieser Schwerarbeit. Auch Werner und Magdalena Stangl bauen seit ▷

Max Kraus ist einer der letzten beiden Bauern, die Ismaninger Kraut anbauen. Es wurde auch deshalb unpopulär, weil man es nur von Hand ernten kann





1



2



3

❖ Grundrezept: Sauerkraut

ZUTATEN FÜR EINEN GÄRTOPF

1 Kohlkopf, 15 g Meersalz pro Kilo Kraut
(ein leicht gehäufter EL)

- 1 Drei äußere Blätter des Kohls beiseitelegen. Den restlichen Kohl mit der Küchenmaschine oder dem Krauthobel in Streifen hobeln.
 - 2 Kohlstreifen mit Salz in eine große Schüssel geben. Kneten Sie alles fest mit Ihren Händen, bis das Kraut weich wird und Flüssigkeit austritt.
 - 3 Alles noch mal durchkneten oder stampfen und in einen Gärtopf für Sauerkraut oder in ein großes Einmachglas packen. 5 cm Platz zum Rand lassen. Die drei Kohlblätter auflegen und mit einem Stein beschweren. Alles sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein. Ansonsten fügen Sie Salzwasser hinzu, pro Tasse Wasser mit 1 TL Meersalz. Decken Sie das Gefäß so zu, dass Gas entweichen kann. Ideal ist ein Gärtopf (z.B. bei www.biber.de).
 - 4 Mindestens 14 Tage an einem dunklen, nicht zu kühlen Platz gären lassen. Schaum abschöpfen. Die großen Kohlblätter anschließend in den Kompost werfen. Das Kraut ist bis zu sechs Monaten bei dunkler, kühler Lagerung haltbar. Länger frisch bleibt es durch Einwecken oder Einfrieren.
- Zubereitungszeit: circa 30 Minuten
Gärzeit: mindestens 14 Tage

Generationen in Ismaning Kraut an, aber eine modernere, ebenfalls weiche Sorte namens „Jaguar“.

Vitamine durch Kochen

Magdalena Stangl ist Hauswirtschafterin und leidenschaftliche Köchin. Sie experimentiert seit vielen Jahren mit dem Einlegen und Zubereiten von Sauerkraut. „Mein Tipp: Nach dem Einlegen das Kraut in Weckgläser packen und einkochen wie ein normales Gemüse. Also auf dem Backblech im Wasserbad bei 150 Grad 90 Minuten.

Danach im ausgeschalteten Backrohr 30 Minuten nachwärmen lassen. Auf diese Art hat man stets Sauerkraut zur Hand, das nicht mehr vorgekocht werden muss.“ Das Spannende an Sauerkraut: Es strotzt vor Vitamin C, eine Portion deckt unseren gesamten Tagesbedarf. Das kurze, sanfte Erwärmen erhöht sogar den Vitamin-C-Gehalt, da sich das enthaltene Ascorbinen erst durch Wärme in ein aktives Vitamin umwandelt. Wie schön, dass etwas so Gesundes auch so wunderbar schmecken kann. *Kati Hofacker*

GESUND UND PIKANT

vegetarisch

❖ Krautsalat mit Orangen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Sauerkraut, 3–4 Orangen, 3–4 EL gehackte Haselnüsse, 1 Becher Sahnedickmilch, 3 EL Orangensaft, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer, 1–2 EL Honig

- 1 Das Sauerkraut abwaschen, gut abtropfen lassen, zerpfücken oder klein schneiden und in eine Schüssel geben.
 - 2 Orangen schälen, Filets aus der Haut lösen und klein schneiden. Wenn möglich, austretenden Saft auffangen für die 3 EL Orangensaft, die Sie später brauchen. Mit den gehackten Nüssen unter das Sauerkraut heben.
 - 3 Sahnedickmilch mit Orangensaft glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Honig kräftig abschmecken und den Salat damit anmachen.
 - 4 Den Krautsalat mit Orangen 1–2 Stunden durchziehen lassen.
- Zubereitungszeit: circa 10 Minuten
Wartezeit: circa 2 Stunden



Krautpflanzl

ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN

800 g fertig gegarte Pellkartoffeln, 2 Zwiebeln, 250 g Sauerkraut, 250 g gekochter magerer Schinken, 1 Becher saure Sahne, 4 Eier, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Muskat, 1 Bund Petersilie, 2–3 EL Mehl, Pflanzenfett zum Ausbacken

- 1 Abgekühlte Kartoffeln pellen, fein reiben und in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen, in sehr feine Würfel schneiden und mit den Kartoffeln vermischen.
- 2 Sauerkraut 30–45 Minuten garen, gut abtropfen lassen und nach Bedarf klein schneiden. Den Schinken würfeln und beides mit der sauren Sahne unter die Kartoffeln heben.
- 3 Die Eier einzeln einrühren. Das Ganze mir Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die verlesene, gewaschene und fein gehackte Petersilie unterheben.
- 4 Den Teig mir so viel Mehl binden, dass eine kompakte Masse entsteht.
- 5 Das Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen und den Teig darin portionsweise als leicht flach gedrückte Pflanzl von beiden Seiten ausbacken.

Zubereitungszeit: circa 60 Minuten, Bratzeit je Pflanzl: circa 3–5 Minuten



LECKERE PARTY-MITBRINGSEL

❖ Blätterteigstrudel mit Sauerkrautfüllung

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1–2 EL Olivenöl, 200 g gemischtes Hackfleisch, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 400 g Sauerkraut, $\frac{1}{8}$ l Weißwein, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Oregano, 1 Prise Kümmelpulver, 6–8 Weißkohlblätter, Gemüsebrühe zum Blanchieren, 1 Paket TK-Blätterteig (eine Rolle), 2 Eigelb, 1 TL Paprika edelsüß

1 Olivenöl in einen Topf geben und das Hackfleisch darin unter ständigem Rühren

anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und mitbraten.

2 Das Sauerkraut abtropfen, zerflücken und zum Fleisch geben. Kurz mitschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Kümmel würzen. Bei mäßiger Hitze weitere 10–15 Minuten köcheln lassen.

3 Vom Herd nehmen und erkalten lassen.
4 Weißkohlblätter in Gemüsebrühe blanchieren und gut abtropfen lassen.

5 Den Blätterteig ausrollen und mit den Weißkohlblättern belegen. Darauf gleichmäßig die Hack-Sauerkraut-Mischung geben.

6 Mit Hilfe eines sauberen Küchentuchs einrollen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Die Enden mit etwas Wasser beneten und festkleben. Mit dem Eigelb-Paprika-Mix bestreichen und bei 180–200 Grad circa 40 Minuten backen.

Zubereitungszeit: circa 25 Minuten
Backzeit: circa 40 Minuten





❖ Sauerkraut-Auflauf

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 kg Kartoffeln, 2–3 EL Butter, $\frac{1}{4}$ l heiße Milch, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Muskat, 2 EL Schweineschmalz, 750 g Sauerkraut, $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 1 Prise Zucker, 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 300 g gemischtes Hackfleisch, Butter für die Form, 1 Becher Crème fraîche

- 1 Kartoffeln schälen, vierteln oder halbieren und in Salzwasser kochen. Dann abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken.
- 2 Butter und Milch einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.
- 3 Das Schweineschmalz in einem Topf erhitzen und das zerpfückte Sauerkraut darin andünsten. Die Gemüsebrühe angießen, das

Lorbeerblatt dazugeben und das Sauerkraut 20–25 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und das Lorbeerblatt wieder entfernen.

4 Öl in einer Pfanne erhitzen und die geschälte, fein gehackte Zwiebel darin glasig schwitzen. Hackfleisch dazugeben, unter Rühren braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Eine Auflaufform ausfetten und lagenweise Kartoffelbrei, Hackfleisch und Sauerkraut einfüllen. Die Crème fraîche glatt rühren und darübergießen.

6 Backofen auf 220 Grad vorheizen und den Sauerkraut-Auflauf darin 20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: circa 30 Minuten

Backzeit: circa 20 Minuten



❖ Würzige Sauerkrauttorte

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Für den Mürbeteig: 100 g Butter, 10 g Salz, 200 g Mehl, 1 Ei, Mehl

Für die Füllung: 1 EL Öl, 250 gewürfelter, durchwachsener Speck, 500 g Sauerkraut, Salz, 5 Wacholderbeeren, 3 Lorbeerblätter, Pfeffer aus der Mühle, Curry

Für den Guss: 2–3 Eier, $\frac{1}{4}$ l saure Sahne, 1 Becher Schmand, Salz, Pfeffer, Muskat

1 Alle Zutaten des Mürbeteigs zusammenkneten und in den Kühlschrank stellen.

2 Speck anbraten, Sauerkraut darin andünsten, mit Salz, Wacholderbeeren, Lorbeer, Pfeffer, Curry würzen.

3 Teig ausrollen und damit eine Tarte- oder Springform auslegen. Rand überlappen lassen.

Mit der Gabel den Boden mehrmals einstechen und das Sauerkraut einfüllen.

4 Eier, Sauerrahm, Schmand und Gewürze verquirlen. Die Ei-Schmand-Masse über der Torte verteilen.

45 Minuten bei 200 Grad backen. Zubereitungszeit: circa 15 Minuten, Backzeit: circa 45 Minuten

KONTAKT

Ismaninger Kraut vom Hof:

Max Kraus

Bahnhofstr. 21

85737 Ismaning

Tel. +49(0)89/96 8873

Sauerkraut-taugliches „Jaguar“-Kraut vom Hof:

Magdalena Stangl

Erdinger Straße 27

85737 Ismaning

Tel. +49(0)89/96 7365

Küchenideen

VOM LAND



Saftiger Apfelkuchen

250 g Mehl, 125 g Butter, 75 g Zucker und 1 Ei verkneten und 30 Minuten kalt stellen. Zwei Päckchen Vanille-Puddingpulver kochen, beiseitestellen. 3 Äpfel schälen, halbieren, entkernen und mehrmals einschneiden. Springform mit dem Mürbteig auskleiden, Pudding mit 250 g Magerquark verrühren und auf dem Teig verstreichen. Die Apfelhälften hineindrücken. Den Kuchen etwa 60 Minuten bei 160 Grad Umluft backen. Mit Mandelblättchen und Puderzucker bestreut servieren.



Aromatisches Korn

Quinoa, Hirse, Reis, Couscous und andere (Pseudo-)Getreidesorten werden aromatischer, wenn sie zusammen mit ein oder zwei Teebeuteln Schwarz- oder Chai-Tee gekocht werden.

Zu orientalischen Gerichten passen sie dann als Beilage besonders gut.





Speck backen

 Schön gleichmäßig durch und ebenso knusprig wie in der Pfanne wird Speck bei 200 Grad Celsius im Backofen auf einem Blech mit Backpapier oder in einer Auflaufform. So muss niemand vor dem Frühstück am Herd stehen. Keine Sorge: Der Speck enthält so viel Fett, dass er auch im Ofen nicht trocken wird.



FEINER PUDDING

Schon in unserer Kindheit war Omas zuckersüßer Schokoladenpudding die köstlichste Speise der Welt. Genau wie damals schmecken auch die Kreationen aus dem PurVi-Sortiment von Dr. Oetker. Deren Quark-Joghurt-Creme, Grieß- und Schokoladenpudding erhalten ihre Süße jedoch von Früchten und Agavendicksaft. Wir meinen: Echter Genuss.



Makellose Macarons

Damit die kreisrunden Baiserkekse im Ofen die charakteristischen „Füßchen“ bilden, ist es wichtig, dass die aufgespritzten Teigkleckse antrocknen, bevor sie in den Ofen geschoben werden. Einfacher Test: Mit dem Finger vorsichtig auf die Oberfläche tippen. Klebt kein Teig daran, können die Macarons gebacken werden.

agrarfrost GERMANY

Ein echtes Stück Heimat.

Das schmeckt man:
Kartoffeln aus heimischem Anbau.

BACKFRITES
10-tecker bei 7% Fett
750 g

KNUSPERFRITES
besonders knusprig
750 g





Maria Strohmayer hat für den klassischen Bienenstich einen neuen Dreh gefunden: Säuerliche Äpfel runden alles perfekt ab

Landfrauenkuchen
Teil 3

Süße Verführung

Die Landfrauen aus Grabenstätt im wunderschönen Chiemgau backen mit viel Liebe und Leidenschaft. Mit Äpfeln, Nüssen und wärmenden Gewürzen feiern sie den Herbst.

FOTOS: BRIGITTE SPORRER. PRODUKTION: KRISTINA SPECHT. TEXT: ANJA SCHALLENMÜLLER





„Den Kuchen mache ich immer so, weil ihn alle genau so mögen.“

MARIA STROHMASTER

Maria Strohmayer

Apfelkuchen mit Bienenstich

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM (26 CM DURCHMESSER)

Für den Apfelkuchen:

2 Eier, 125 g Butter, 125 g Zucker,
 ½ Bio-Zitrone, 1 Prise Salz,
 200 g Mehl, 1 TL Backpulver,
 4–6 säuerliche Äpfel

Für den Bienenstich:

100 g Butter, 150 g Zucker,
 100 g Mandelblättchen,
 1 Päckchen Vanillezucker,
 1–2 EL Milch

1 Für den Apfelkuchen die Eier trennen. Butter, Zucker und Eigelbe schaumig rühren, dann den Abrieb der halben Zitrone und 1 EL Zitronensaft dazugeben. Die Eiweiße mit etwas Salz zu Eischnee schlagen und mit Mehl und Backpulver zur schaumigen Butter geben. Alles zusammen zu einem Teig verarbeiten.

2 Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig in eine gefettete Springform geben. Die Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Viertel in Spalten schneiden und auf den Teig legen. Den Boden im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.

3 Inzwischen für den Bienenstich Butter, Zucker, Mandeln und Vanillezucker in einem kleinen Topf brühen. Zum Schluss die Milch dazugeben.

4 Nach circa 30 Minuten die Bienenstichmischung auf den Kuchen geben und weitere 30 Minuten fertig backen. Den Kuchen mit frisch aufgeschlagener Sahne servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
 Backzeit: 60 Minuten



„Meine Lieblingstorte für liebe Gäste zu ganz besonderen Anlässen.“

CHRISTL STEFANUTTI

Christl
Stefanutti

Gewürztorte nach Omas Art

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM (26 CM DURCHMESSER)

Für den Teig: 4 Eier, 125 g Butter, 300 g Zucker, 300 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, circa $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 125 g dunkle Schokolade, 1 TL Zimt, 1 TL Nelken, $\frac{1}{2}$ TL Muskat

Für Füllung und Deko: etwas Rum zum Beträufeln, 1 Glas Johannisbeergelee (etwa 450 g), 500 ml Sahne

1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Springform einfetten.

2 Die Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen. Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren und die Eigelbe hineingeben. Mehl, Backpulver und Milch dazugeben. Zum Schluss die geriebene Schokolade, die geriebenen Gewürze und das steif geschlagene Eiweiß unterheben. Den Teig in die Springform geben und im vorgeheizten Backofen circa 25 Minuten backen. Mit einem Stäbchen prüfen, ob der Teig durchgebacken ist. Anschließend vollständig auskühlen lassen.

3 Kuchen zweimal horizontal durchschneiden. Den untersten Boden mit etwas Rum beträufeln und mit dem Johannisbeergelee bestreichen. Einen weiteren Boden auflegen, wieder Rum und Gelee auftragen. Den Vorgang mit dem übrigen Stück wiederholen.

4 Zuletzt die Sahne steif schlagen und einen Teil davon in einen Spritzbeutel füllen. Mit dem Rest die Torte bestreichen. Die Sahne im Spritzbeutel zum Garnieren nach Belieben verwenden.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Backzeit: 25 Minuten

Andrea
Austermayer

Nusszopf nach Oma Heidi

ZUTATEN FÜR 1 ZOPF

Für den Teig:

30 g Hefe, 1 EL Zucker, 250 ml Milch, 500 g Mehl, 50 g Butter, 80 g Zucker, 2 Eigelb, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Msp. Zitronenschale (Abrieb), 1 EL Rum, 1 Prise Salz

Für die Nuss-Füllung:

120 g gemahlene Walnusskerne, 80 g Semmelbrösel, 1 Msp. Zitronenschale (Abrieb), 200 ml Läuterzucker (dazu 100 ml Wasser und 100 ml Zucker aufkochen), 1 Ei zum Bestreichen, 100 g Puderzucker, etwas Zitronensaft

Vorbereitung:

Alle Zutaten sollten Raumtemperatur haben.

1 Für den Vorteig die zerbröckelte Hefe und den Zucker mit der lauwarmen Milch (auf keinen Fall zu heiß werden lassen!) vermischen. Dann 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort aufgehen lassen.

2 Mehl, Butter, Zucker, Eigelbe, Vanillezucker, Zitronenschale, Rum und Salz dazugeben und vermischen. Den Teig mit der Rührmaschine gut durchkneten, bis er sich von der Schüsselwand löst. Mit Klarsichtfolie bedeckt 60 Minuten aufgehen lassen.

3 Für die Füllung die Nüsse mit den Semmelbröseln und der abgeriebenen Zitronenschale vermischen. Den Läuterzucker aufkochen und die Nussfüllung untermengen.

4 Den Hefeteig ausrollen, mit der Füllung bestreichen und locker einrollen. In drei gleich große Teile schneiden und zum Zopf flechten. Den Nusszopf mit verquirltem Ei bestreichen, nochmals 20 Minuten aufgehen lassen.

5 Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Den Zopf vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen circa 35 Minuten backen. Aus Puderzucker und Zitronensaft einen Zitronenguss anrühren und den Nusszopf noch heiß mit dem Puderzuckerguss bestreichen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Backzeit: etwa 35 Minuten

Gehzeit: circa 95 Minuten



„Hefe ist eine Diva. Ich habe von meiner Oma gelernt, dass dieser Zopf einfach seine Zeit braucht.“

ANDREA AUSTERMAYER



Manuela
Hummel

Apfel-Sahne-Torte

**ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM
(26 CM DURCHMESSER)**

Für den Boden:

90 g Mehl, 60 g Zucker, 3 Eier

Für den Belag:

5 Äpfel, 2 Päckchen Vanillepuddingpulver,

1 Tasse Zucker, $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser, 2 Eier,

2 Becher Sahne (à 200 g), 1 TL Zimt

1 Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Springform ausfetten.

2 Für den Boden Mehl und Zucker vermischen, Eier aufschlagen und alles mit den Händen zu einem Teig verkneten. In der Springform verteilen und 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

3 Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Das Puddingpulver mit Zucker und Wasser verrühren und unter die zerkleinerten Äpfel heben. Die Eier aufschlagen, alles zusammen gut vermischen und kurz aufkochen.

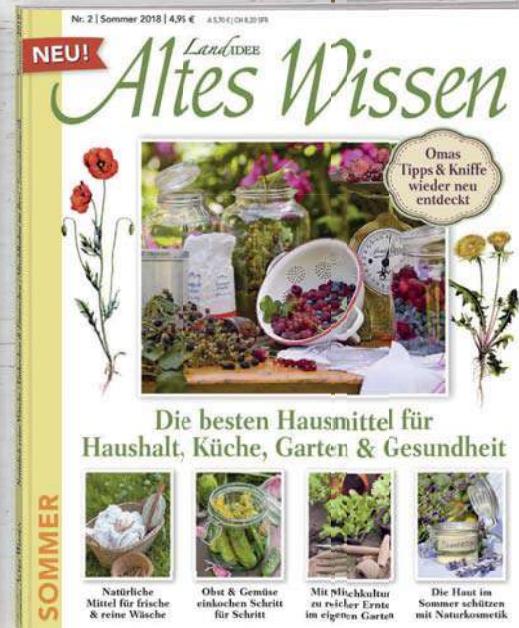
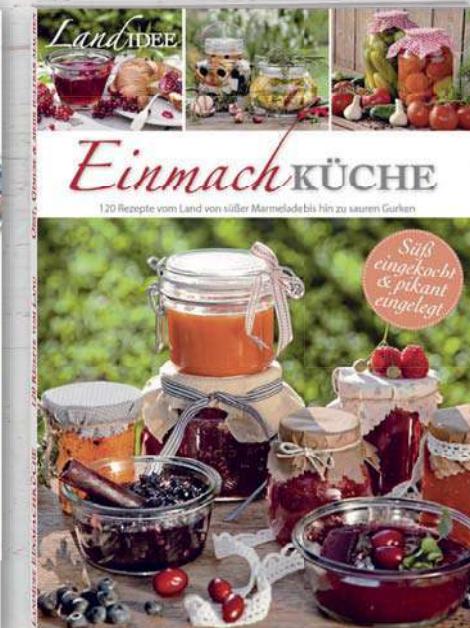
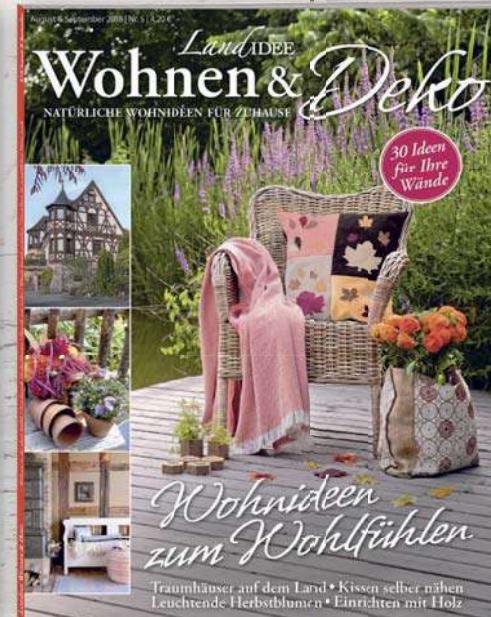
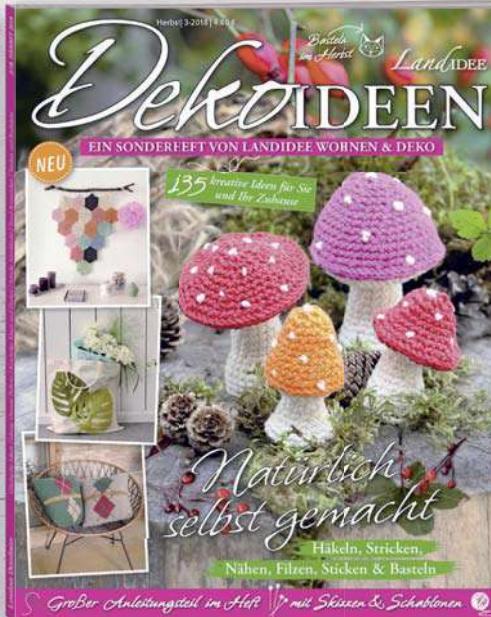
4 Einen Tortenring um den Kuchenboden legen und die noch lauwarme Apfel-Pudding-Masse auf dem Kuchen verteilen.

5 Ist die Masse abgekühlt, die Sahne steif schlagen und auf dem Belag verteilen. Den Kuchen mit Zimt bestreuen und 2–3 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

**Zubereitungszeit: 45 Minuten, Backzeit:
15 Minuten, Kühlzeit: 2–3 Stunden**

Alles, was mein Leben schöner macht.

Meine *LandIDEE*-Familie



Jetzt im Zeitschriftenhandel.

www.landidee.info facebook.com/landidee

LandIDEE ist eine Marke der FUNKE Mediengruppe



SAMMELKARTEN

LANDGARTEN

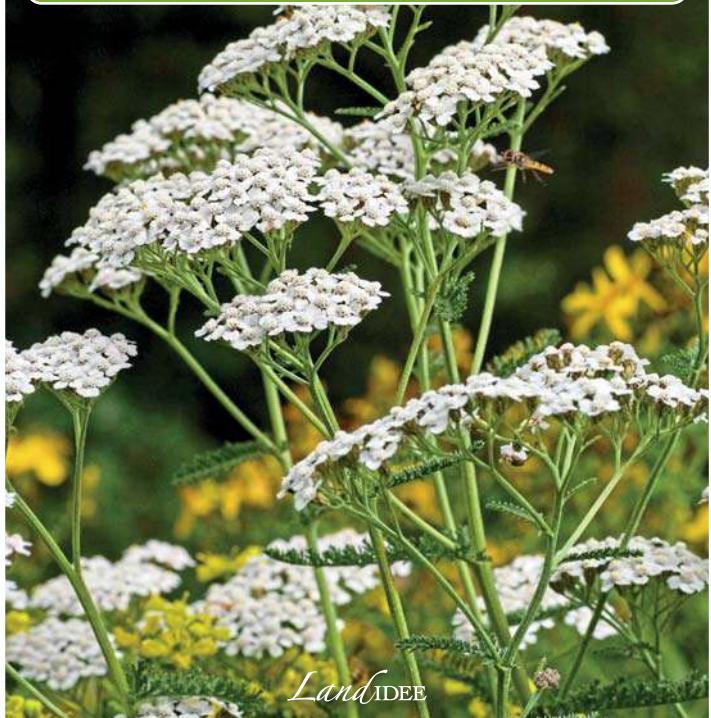
Unser Garten



HEILKRAUT

GEMEINE SCHAFGARBE

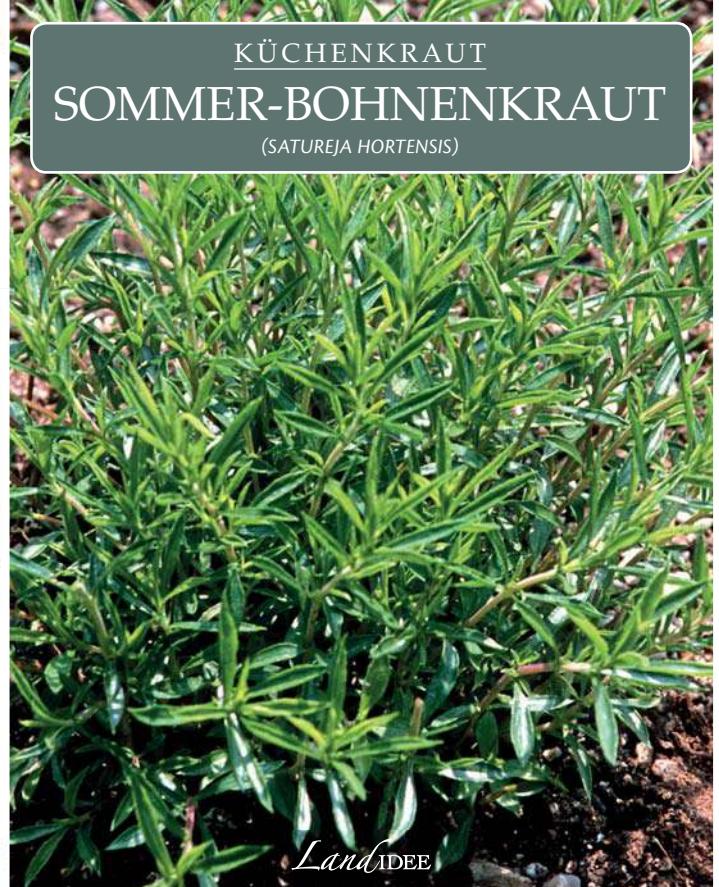
(*ACHILLEA MILLEFOLIUM*)



KÜCHENKRAUT

SOMMER-BOHNENKRAUT

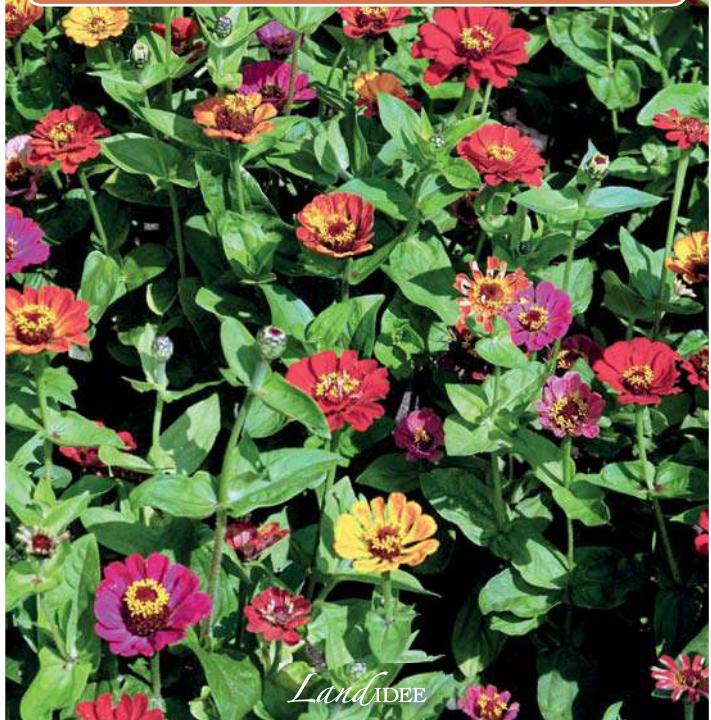
(*SATUREJA HORTENSIS*)



BLUMENSORTEN

ZINNIE

(*ZINNIA*)



ALTE GEMÜSESORTEN

ROTE BETE

(*BETA VULGARIS*)



SAMMELKARTEN

Unser Garten



KÜCHENKRAUT

SOMMER-BOHNENKRAUT

(*SATUREJA HORTENSIS*)

Volksmund: Echtes Bohnenkraut, Garten-Bohnenkraut

Herkunft: Östlicher Mittelmeerraum

Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Pflanze: einjähriges Kraut mit verzweigten, behaarten Trieben, an denen kleine, dunkelgrüne Blätter hängen; von Juli bis Oktober trägt die Pflanze winzige, weiße, blassrosa oder lila-farbene Blüten

Standort: trocken, sonnig und windgeschützt mit kalkhaltigem und durchlässigem, gerne auch steinigem Boden

Aussaat: nach den Eisheiligen direkt ins Freiland; da das Sommer-Bohnenkraut ein Lichtkeimer ist, die Samen nur mit wenig Erde bedecken

Pflege: Sommer-Bohnenkraut muss regelmäßig gegossen werden, verträgt aber keine Staunässe. Nur bei anhaltender Trockenheit muss zur Gießkanne gegriffen werden, ansonsten genügen Regengüsse. Wenn überhaupt, die Pflanze nur mit etwas Kompost düngen.

Ernte: vor und während der Blüte; die Triebe kurz über dem Boden abschneiden und frisch verwenden oder zu Sträußen gebunden trocknen

Verwendete Pflanzenteile: junge Triebe

Gut zu wissen: Hülsenfrüchte werden gerne zusammen mit Bohnenkraut gekocht, weil sie dadurch bekömmlicher werden. Zudem löst die Pflanze Magenkrämpfe und Blähungen. Neben dem Sommer-Bohnenkraut gibt es auch noch das immergrüne Winter-Bohnenkraut (*Satureja montana*), das mit seinem strengen Geschmack aber nicht jedermann's Sache ist.

HEILKRAUT

GEMEINE SCHAFGARBE

(*ACHILLEA MILLEFOLIUM*)

Volksmund: Wiesenschafgarbe, Achilleskraut, Gänsezunge, Bauchwehkraut

Familie: Korbblütler (*Asteraceae*)

Pflanze: Staude mit kräftigen Stängeln, langen, fein gefiederten Blättern und weißen oder zartrosa Doldenrispen

Sammelzeit: Schafgarbe wird im Hochsommer gesammelt, wenn sie in voller Blüte steht. Sie wächst auf Wiesen, Weiden und an Ackerrändern und wird etwa eine Handbreit über dem Boden abgeschnitten.

Verwendete Pflanzenteile: das ganze Kraut, vor allem die Blüten

Blütezeit: von Juli bis September

Standort: unbedingt sonnig mit durchlässigem, sandigem Boden

Küchenkraut: Die Schafgarbe ist ein essbares Wildkraut, dessen zarte Blatttriebe sich für Kräuterquark oder Wildkräutersalate eignen – jedoch nur bis zur Blüte. Mit zunehmener Größe werden die Blätter sehr bitter. Die Blüten kann man mit Wasser und Zucker zu Sirup einkochen.

Heilwirkung: Einst stellten Schäfer fest, dass ihre Schützlinge deutlich seltener an Verdauungsbeschwerden litten, wenn sie sich ab und zu ein wenig Schafgarbe schmecken ließen. Noch immer kommt die Pflanze als Tee oder Tinktur bei Appetitlosigkeit, Blähungen und Durchfall zum Einsatz. Gegen Ekzeme, Schuppenflechte, schlecht heilende Wunden und andere Hautleiden hilft ein Umschlag. Dafür aus 2 TL Schafgarbenkraut und 250 ml Wasser einen Tee zubereiten und eine Komresse damit tränken. Bei Zahnschmerzen den Zahn mit Schafgarben-Tinktur bepinseln.

ALTE GEMÜSESORTEN

ROTE BETE

(*BETA VULGARIS*)

Volksmund: Rote Rübe, Rande (in der Schweiz), Rahner (in einigen Teilen Österreichs und Bayerns)

Familie: Gänsefußgewächse (*Chenopodiaceae*)

Herkunft: Die Rote Bete ist ebenso wie Zuckerrübe, Mangold und Futterrübe eine Kulturform der Gemeinen Rübe. Sie stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und kam mit den Römern nach Mitteleuropa.

Anbau: Die Rote Bete ist leicht anzubauen und eignet sich auch für Anfänger. Sie fühlt sich an einem sonnigen Plätzchen mit lockerem Boden am wohlsten, kommt aber auch mit Halbschatten gut zurecht. Rote Bete kann vorgezogen, aber auch als kleine Pflanze (vom Bauernmarkt oder aus der Gärtnerei) ausgepflanzt werden. Sobald sich der Boden im April ein wenig aufgewärmt hat, ist auch eine Aussaat direkt im Freiland möglich.

Dafür werden die Samen im Reihenabstand von 25 cm etwa 3–4 cm tief in die Erde gesteckt. Damit die Pflanzen bei spätem Frost im Frühjahr nicht schießen, deckt man sie mit etwas Gartenfließ ab.

Pflege: Die Pflanzen müssen regelmäßig gegossen werden, da die Knollen bei Wassermangel holzig werden. Etwas verdünnte Brennnesseljauche alle zwei bis drei Wochen kräftigt die Rote Bete. Außerdem ist es sinnvoll, hin und wieder vorsichtig den Boden aufzulockern.

Verwendete Pflanzenteile: Knollen und Blätter

Ernte: Drei bis vier Monate nach der Aussaat kann die Rote Bete geerntet werden. Dafür dreht man sie vorsichtig mit den Händen aus der Erde. Die Knolle darf dabei nicht beschädigt werden, weil sie sonst Flüssigkeit verliert und schnell faul. Die Blätter eignen sich für Salate und Smoothies.

BLUMENSORTEN

ZINNIE

(*ZINNIA*)

Familie: Korbblütler (*Asteraceae*)

Herkunft: Mittelamerika und die südliche USA

Lebensform im Garten: in ihrer Heimat ganzjährige Staude, die bis zu einen Meter hoch werden kann; weil sie nicht winterhart ist, wird sie in Mitteleuropa meist als einjährige Sommerblume kultiviert

Haupt-Blütezeit: von Juli bis Oktober

Blütenfarben: Rot, Rosa, Violett, Gelb, Orange und Weiß, manchmal auch zwei- oder mehrfarbig

Standort: In ihrer Heimat haben es Zinnien immer schön warm. Deshalb sollten sie im Beet einen vollsonnigen Platz bekommen. Auch ein eher humusarmer, durchlässiger, mit Steinen durchsetzter Boden ist wichtig.

Pflege: Mit Trockenheit können die Pflanzen gut umgehen, auf Staunässe reagieren sie sehr empfindlich. Gegossen wird deshalb nur während langer Trockenperioden. Um die Knospenbildung anzuregen, müssen verwelkte Blätter und Blüten regelmäßig entfernt werden. Bald nach dem Auspflanzen freuen sich die Zinnien über etwas reifen Kompost.

Vermehrung: Die Anzucht ist schon ab Februar an einem hellen Platz im Haus möglich. Ins Freiland dürfen die jungen Pflanzen nach den Eisheiligen. Ab Mai kann man kleine Zinnien auch beim Gärtner kaufen.

Schöne Sorten: 'Queen Red Lime' (Farbverlauf von Rot über Altrosa bis Hellgrün), 'Oklahoma Gelb' (leuchtend gelb), 'Red Spider' (schmale, rote Blüten), 'Zahara Starlight Rose' (weiß mit pinkfarbenem Innenkranz)



FILM

MUSIK

KLASSIK RADIO

LIVE IN CONCERT

Spüren Sie die grandiose Kraft von 80 Spitzenmusikern

Star Wars | Spiderman | Die fabelhafte Welt der Amelie | Star Trek | The Crown
Tatsächlich Liebe | Superman | Golden Age | Stargate | Der Polarexpress

18.11.18 | 23.11.18 | 01.12.18 | 06.12.18 | 14.12.18 | 18.12.18 | 20.12.18 | 22.12.18
Frankfurt | München | Hannover | Berlin | Augsburg | Hamburg | Stuttgart | Nürnberg

Tickets unter: 0800 90 30 999 www.klassikradio.de

BEETE IN FLAMMEN

Fackellilie (*Kniphofia uvaria*),
Wasserdost (*Eupatorium purpureum*) und Sonnenhut (*Rudbeckia*)
bringen Farbe in den Garten



Leuchtfeuer im Garten

Der Herbst ist alles andere als trist und grau. Setzen Sie ihm bunte Blätter und knallige Spätblüher entgegen und bringen Sie legendäre Herbstfarben auch in Ihrem Garten.



HERBSTBLÜHER

Von der Purpur-Fetthenne (*Sedum telephium*) gibt es Sorten mit rosafarbenen bis purpurroten Blütenständen wie 'Matrona' (Bild) oder 'Herbstfreude'. Sie punkten zudem mit Blattverfärbung



SO WIRD ES NOCH MAL BUNT IM BEET

Oben: Zusammen mit dem Garten-Reitgras (*Calamagrostis x acutiflora 'Karl Foerster'*) setzen Anpflanzungen mit *Sedum telephium 'Matrona'* farbenfrohe Akzente in den Garten.

Mitte: Ein bunter Klassiker unter den spätblühenden Stauden ist die Kokardenblume (*Gaillardia x grandiflora*). Besonders schön strahlt sie in den feuerroten bzw. orangefarbenen Sorten 'Burgunder' (Bild), 'Arizona Sun' und 'Tokajer'. Unten: Die Süße Schafgarbe (*Achillea ageratum*) blüht gelb.





ROT WIE DIE LIEBE

Das Japanische Blutgras (*Imperata cylindrica* var. *koenigii* 'Red Baron') lässt sich gut mit Pracht-Salbei (*Salvia splendens* 'Salsa Scarlet') und Strohblume (*Xerochrysum bracteatum*) kombinieren

WELCH FLAMMENDER HERBST

Wenn die dritte Jahreszeit ihren breiten Malerpinsel schwingt und die Welt in bunte Farbtöne taucht, die tief stehende Herbstsonne selbst die dunkelsten Gartenecken auffrischt und der Altweibersommer seine allerbesten Eigenschaften auspackt, dann ist sie gekommen: die Zeit der Farben von Leidenschaft und Liebe, von Hochstimmungen und guten Gefühlen. Endlich ist er da, der Auftritt des goldenen Oktobers, der nicht nur die Natur, sondern auch die Augen zum Leuchten

bringt. Wer schon einmal durch einen sonnigen Laubwald im Herbstkleid lief, der wird diesen herzerwärmenden Eindruck sicher sein Leben lang nicht mehr vergessen.

Der Malkasten der Natur

Die Farbwucht sich im Herbst verfärbender Pflanzen kann man auch in den eigenen Garten zaubern: mit Pflanzen, die sich im Herbst in üppige Schönheiten verwandeln. Und mit von Haus aus spät blühenden Gewächsen, die nicht nur mit

herbstlichem Blattwerk, sondern auch mit knallig bunten Blüten aufwarten können.

Pflanzenarten und -sorten, die mit kräftiger Herbstfärbung punkten, gibt es zuhauf. Gräser wie etwa Rutenhirse, Garten-Reitgras, Japanisches Blutgras und Chinaschilf, und vor allem Bäume und Sträucher wie etwa Kletter-Hortensie, Perückenstrauch, Apfelbeere, Wilder Wein, Amberbaum, Roter Fächerahorn, Kupfer-Felsenbirne, Pfaffenhütchen und Hartriegel ziehen dem Garten im Nu ▷

SCHÖNE SORTEN FÜR EINEN LEUCHTENDEN HERBST

Kahle Apfelbeere

(*Aronia melanocarpa*)

Intensivrote Herbstfärbung und leckere, vitaminreiche Beeren machen den frostharten Nordamerikaner auch für Mitteleuropa interessant



Färber-Hundskamille

(*Anthemis tinctoria*)

Viele gelbe Körbchenblüten zaubern sonnige Stimmung in den Garten. Die Pflanze liebt sonnige, trockene Böden – und sie duftet zudem fantastisch



Hybrid-Trompetenwinde

(*Campsis x tagliabuana* 'Indian Summer')

Mit bronzefarbenen bis orangefarbenen Röhrenblüten bläst die Trompetenblume aufkeimenden Herbstblues rasch weit fort



Purpur-Fetthenne

(*Sedum telephium* 'Matrona')

Sie blüht spät, aber farbenreich – und lockt mit ihren roten, gewölbten Blütenständen noch so manches spät fliegende Bienchen an ihre Futterstelle



Schopf-Fackellilie

(*Kniphofia uvaria*)

Voller Temperament und Leidenschaft zeigt sich die Fackellilie im Herbst. Ihre extravaganten Blütenkolben entflammen in Gelb, Rot oder Orange



Stauden-Phlox

(*Phlox paniculata* 'Starfire')

Leuchtend rote Blütenstände bis in den September hinein bescheren dem Garten noch einmal einen regelrechten Blütenrausch im goldenen Herbst



Rutenhirse

(*Panicum virgatum*)

Gräser machen sich in jedem Garten gut. Wenn sie sich dann wie die Rutenhirse im Herbst gelb verfärbten, ist ein „Indian Summer“-Effekt garantiert



BLAUER HIMMEL, BUNTE FARBEN

sein schönstes Herbstkleid an. Das Pfaffenbüschchen, eines der häufigsten heimischen Sträucher, besticht dabei nicht nur durch seine bunten Früchte und attraktive Laubfärbung: Aus seinem zähen Holz wurden früher Orgelpfeifen, Schuhnägel und Stricknadeln hergestellt.

Zauberei mit Hartriegel

Und nicht nur Kinder sind ganz begeistert vom Hartriegel: Seine Blätter können quer zu den recht stabilen Blattnerven auseinandergezogen werden – so lange, bis sie reißen. Und wie durch ein Wunder halten die Hälften dennoch zusammen: an feinen Fäden, die nach dem Zerreißen noch aus den Blattadern herausschauen. Da glauben Zuschauer schnell an Zauberei...

Ein Hingucker sind vor allem auch die Spätblüher unter den Stauden, wie etwa Färber-Hundskamille, Süße Schafgarbe, Schopf-Fackellilie, Mädchenauge, Kokardenblume, Purpur-Fetthenne, Stauden-Phlox, Hybrid-Trompetenwinde, Scheinsonnen- und Sonnenhut und Pracht-Salbei, die den Garten zur späten Jahreszeit noch einmal in leuchtendem Gelb, feurigem Orange und flammendem Rot erstrahlen lassen.

Noch einmal mit Gefühl

Nicht ihr letzter Auftritt übrigens, denn im Winter trumppen sie ein zweites Mal gehörig auf: Mit Raureif überzuckert, entstehen aus ihnen filigrane, wunderschöne Gebilde, die elfengleich die Gärten bevölkern. Dr. Angelika Huber-Janisch

FLAMMENDE LIEBESBOTSCHAFT AUS DEM GARTEN

Ein bunter Strauß aus Sonnenhut (*Rudbeckia*), Dahlie (*Dahlia*), Ringelblume (*Calendula*), Goldrute (*Solidago*), Hortensie (*Hydrangea*), Hagebutte (*Rosa glauca*), Weißdorn (*Crataegus*), Schneeball (*Viburnum*), Pfaffenbüschchen (*Euonymus*) und Phlox sagt mehr als tausend Worte



HOCH HINAUS

Die beliebten Hortensien gibt es auch in einer aufstrebenden Variante – als Wurzelkletterer mit herrlicher Herbstfärbung.

Kletter-Hortensien wie *Hydrangea anomala* führen so zu tollen Farbeffekten in ungeahnten Höhen



HERBST- UND WINTERSCHÖNHEIT

Im Herbst prachtvolles oranges Laub, im Winter knallig orangerödige Triebe: der Hartriegel 'Winter Beauty' ist ein Blickfang



HINEIN IN DEN GOLDENEN HERBST

Der Strahlkraft des Mädchenauges (*Coreopsis lanceolata*), auch Schöngesicht genannt, kann sich keiner entziehen

HERBSTSTIMMUNG AUF DEM BALKON

Kleinwüchsige Sorten sich im Herbst verfärbender Laubgehölze können wunderbar in Kübel gepflanzt werden und so den Farbenrausch auch auf Balkon und Terrasse holen. Tipp: Roter Fächer-Ahorn (*Acer palmatum 'Bloodgood'* und *A. palmatum 'Atropurpureum'*) bleibt lange klein oder kann durch Schnitt klein gehalten werden. Er zeigt zwei Mal im Jahr seine feuerroten Blätter: im Frühjahr mit dem jungen Blattaustrieb und im Herbst mit den bald abgeworfenen Blättern.

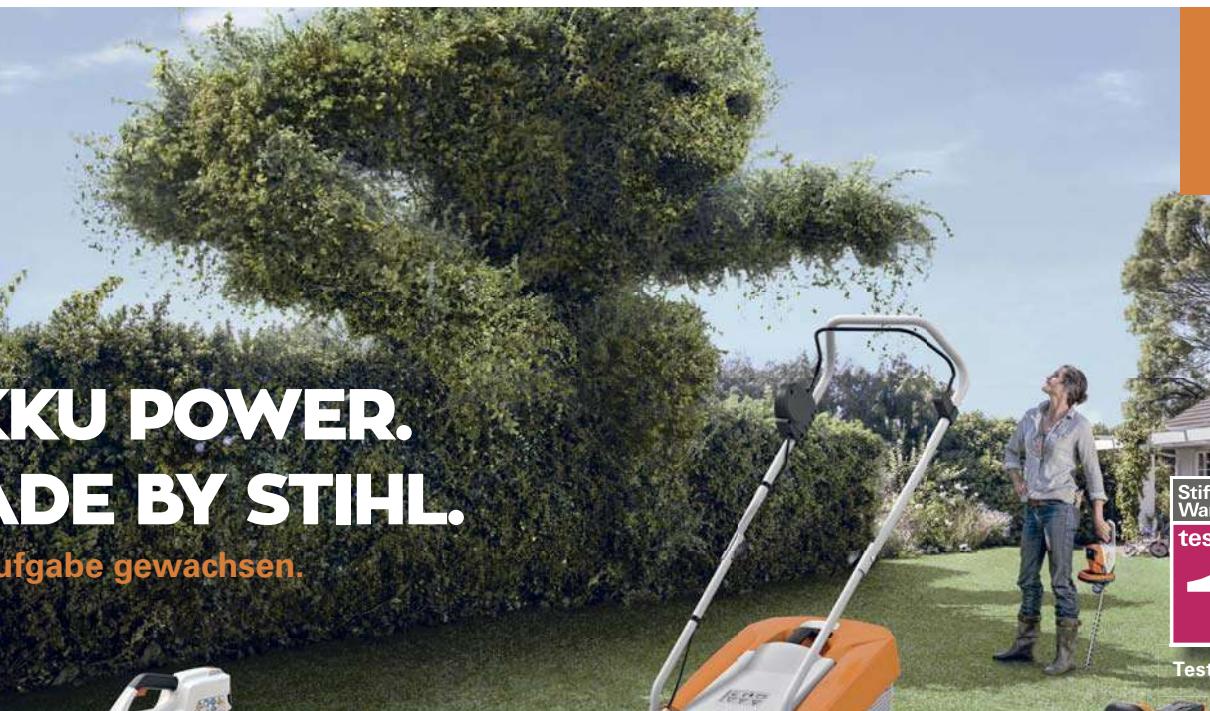


JETZT PFLANZEN

Der Amberbaum (*Liquidambar styraciflua*) zeigt eine anhaltende Herbstfärbung. Übrigens: Die ideale Pflanzzeit für Bäume und Sträucher ist jetzt im Herbst, solange der Boden noch nicht gefroren ist



SPÄTE FARBEN
Toll sieht es aus,
Gräser mit
spätblühenden
Stauden zu
kombinieren.
Hier sorgen
Gräser wie China-
schilf (*Miscant-
hus sinensis*
'Zwergzebra'
und 'Korea'),
Japanisches Blut-
gras (*Imperata*
cylindrica 'Red
Baron'), Purpur-
Liebesgras und
Palmwedel-Segge
gemeinsam
mit Ziertabak,
Gold-Aster,
Zinnie, Fieder-
polster und
Blasenspiere
für allzeit gute
Laune



STIHL®

AKKU POWER. MADE BY STIHL.

Der Aufgabe gewachsen.

GUT (1,7)
test
17XSS2

Im Test:
15 Akku-Hecken-
scheren

Ausgabe 08/2017
www.test.de

Testsieger: STIHL HSA 56

Nehmen Sie die wachsenden Herausforderungen Ihres Gartens gelassen an – mit dem STIHL AkkuSystem COMPACT. Im Inneren gibt ein leistungsstarker Lithium-Ionen-Akku den Takt vor.

Damit geht Ihnen wahrscheinlich eher das Grün aus als Ihrem neuen STIHL Gerät der Akku. Überzeugen Sie sich selbst, bei einem STIHL Fachhändler in Ihrer Nähe. Mehr unter stihl.de

Gartenpraxis

IM SEPTEMBER & OKTOBER

Kalender

WAS JETZT ZU TUN IST



ALLGEMEIN

Liegen gebliebenes Laub, das jetzt überall von den Bäumen fällt, verursacht im Frühjahr Flecken oder gelbe Stellen auf dem Rasen. Deshalb Laub zusammenrechen und vom Rasen entfernen, damit dieser atmen kann. Werfen Sie das Laub nicht in die Biotonne – es kann einfach kompostiert werden und liefert dem Garten so später wieder neue Nährstoffe.



BÄUME/ STRÄUCHER

Nun ist eine gute Zeit für den Baumschnitt, denn die Säfte haben sich in den unteren Stamm und die Wurzel zurückgezogen. Ein sauberer, glatter Astschnitt mithilfe einer scharfen Schere oder Säge, deren Klinge von Zeit zu Zeit desinfiziert wird, ist wichtig, damit der Baum nicht unnötig verwundet wird. Tipp: Mit teleskopierbaren Baumscheren kommen Sie leichter und sicherer in die Baumkronen.



OBST/GEMÜSE

Die Kürbisse sind reif: Sie können geerntet werden, sobald die Früchte hohl klingen und sich rund um den Stielansatz viele feine Risse bilden.



BLUMEN

Für Balkonblumen geht die Saison zu Ende. Es ist an der Zeit, ihnen ein angenehmes Winterquartier zu bereiten.



Bunte Farbtupfer im Körbchen



Wenn die Blüten weniger werden, fangen die Früchte an, um die Wette zu leuchten. Mit ihnen lassen sich durch geschickte Kombinationen mit Gräsern, Herbstblühern und rustikalen Topfmaterialien die schönsten Dekorationen gestalten. Eine ganz besondere Stimmung zaubert die knallig rote Scheinbeere (*Gaultheria procumbens*), die hier mit der knospenblühenden Besenheide (*Calluna 'Annette'*), Hornveilchen (*Viola cornuta*) und Goldkalmus (*Acorus 'Ogon'*) eine Korbtafel verschönert.



Für winterfrischen Genuss

Wer auch im Winter nicht auf leckeren Salat aus eigenem Anbau verzichten möchte: Bis Mitte September ist noch Pflanzzeit für Winterkopfsalat und Endivie. Petersilie und Schnittlauch sollten Sie jetzt in Töpfen setzen und an einem geschützten Platz aufstellen.



Beherzter Schnitt

 Nach der Ernte müssen alte Sommer-Himbeerruten bodennah abgeschnitten werden, denn sie sind Infektionsherde für verschiedene Pilze. Schwachwüchsiger Neuaustrieb und kranke Triebe werden komplett entfernt. Vier bis sechs vitale Jungtriebe je Strauch sollten stehen bleiben. Einmal tragende Himbeeren bilden daran im Folgejahr ihre Blüten. Die alten, abgetragenen Triebe werden mit einem kraftvollen Schnitt vollständig entfernt.



Zwiebel-Pflanzzeit: Zeit für Neues

Wer bunte Tulpenmischungen liebt, ist mit den Sortimenten von www.fluwel.de bestens beraten. Dort gibt es neben neuen Züchtungen auch viele historische Sorten zu entdecken.

Dipladenia im Winter

Die auch Mandevilla genannte Balkon- und Terrassenblume mag es, kühl und hell zu überwintern. Größere Exemplare etwas zurückschneiden.



Endlich wieder mähen...






Kubota



12. – 15. September
Nürnberg
NEU in Halle 11

Die Rasentraktoren der GR-Serie sind absolut verlässliche und starke "Partner". Sie sorgen auf jedem Grundstück für Fahrspaß mit professioneller Rasenpflege. Starten Sie jetzt mit Ihrem KUBOTA-Rasentraktor und entdecken Sie Ihr neues Freizeitvergnügen.

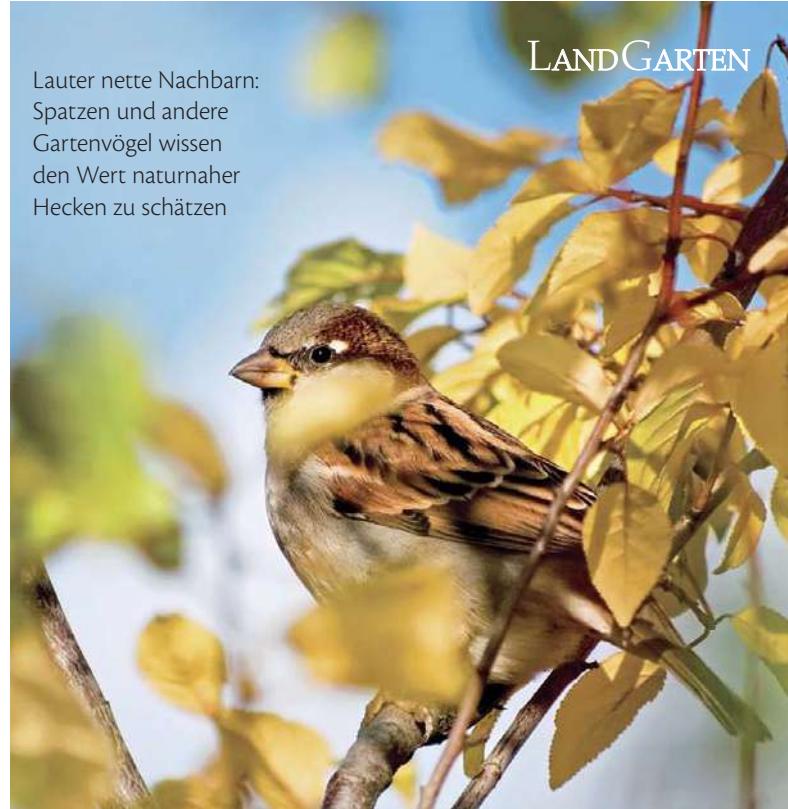


VERSTECKTE SCHÖNHEITEN

Hecken schaffen Rückzugsräume
im Leben. Mit ihnen entstehen
Oasen, in denen man sich geborgen
und vor allzu neugierigen Blicken
von außen sicher fühlen kann



Lauter nette Nachbarn:
Spatzen und andere
Gartenvögel wissen
den Wert naturnaher
Hecken zu schätzen



DAS 1x1 DER *Hecken*

Sie schützen vor fremden Blicken, strukturieren den Garten und sind wertvoller Lebensraum für eine artenreiche Tierwelt. Der private Rahmen im Grünen kann sehr vielfältig gestaltet werden.

Gegen den Lärm der Welt hilft manchmal nur eins: alle viere von sich strecken, ein gutes Buch zur Hand nehmen, den Staub des Alltags abschütteln und in Ruhe und grüner Geborgenheit ganz tief abtauchen. Glücklich derjenige, der sich lauschige Rückzugsorte geschaffen hat, in denen er all das genießen kann, ohne sich dabei neugierigen Blicken ausgesetzt zu fühlen. In denen er – vor Getöse, Schmutz, Hitze, Wind und Nachbars Augen und Ohren geschützt – ganz für sich sein und abschalten kann. Wer einen Garten hat, weiß um den hohen Wert dichter Hecken, die ihm sein Recht auf Privatsphäre garantieren. Hecken halten die laute Welt fern, setzen attraktive, lebendige Grenzen und schenken ihrem Gestalter allerhand liebenswerte Geschöpfe, die sich gern zu ihm gesellen: Spatzen, Buchfinken und andere Gartenvögel, die die grünen ▷

Hör mal, wer da zwitschert

Garteneinfassungen als Kommunikationsstreffpunkt, manche auch als Nistplatz nutzen, umtriebige Igel, die von hier aus zu ihrer nächtlichen Schneckenjagd aufbrechen, Haselmäuse, Laubfrösche, Grashüpfer, Schmetterlinge, Wildbienen und viele andere nützliche Tiere, die vom Kulturbiotop Hecke angezogen werden. Die enorme Artenfülle der Hecken wird auch von zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigt: Mehr als 1000 Pflanzenarten und 7000 Tierarten wurden in der Summe in den Lebensräumen der Hecken bereits nachgewiesen.

Schöner Rahmen für Gärten

Besonders wertvolle Lebensräume für Tiere sind dabei naturnahe Hecken aus mehrheitlich heimischen, freiwachsenden Wildsträuchern, wie etwa Haselnuss, Wildrosen, Holunder, Sanddorn, Schlehendorn, Weißdorn, Vogelbeere, Felsenbirne, Kornelkirsche, Besenginster, Gartenjasmin oder Feldahorn. Sie bieten das ganze Jahr über sicheren Unterschlupf und Nahrung. Im Frühsommer sorgen ihre Blüten für Duft und Sinnlichkeit und setzen hübsche farbige Akzente. Im Herbst sind ihre Früchte beliebtes Material für saisonale Dekorationen.

Rund 100 heimische, als Hecken geeignete Sträucher gibt es in Deutschland.



GRÜN EINGEFASST: HECKEN BELEBEN UND GEBEN DEM GARTEN STRUKTUR
Schnitthecken aus Bäumen und Sträuchern sind ein perfekter Hintergrund für Staudenbeete.

Tipp: Stellen Sie abwechslungsreiche Hecken aus unterschiedlichen Sträuchern zusammen

Nicht heimisch, aber ebenso wertvoll ist die Goldjohannisbeere (*Ribes odoratum*). Wie die heimischen Wildsträucher treibt sie nach einem Rückschnitt zuverlässig wieder aus. Zu den beliebten naturnahen

Hecken-Gewächsen zählen auch Hainbuche, Erle, Weide, Zitterpappel, Rotbuche, Eibe, Berberitz, Ilex und Liguster. Tipp: Geeignete Wildsträucher finden Sie in gut sortierten Baumschulen, manchmal sogar aus gebietseigener Herkunft.

Hecken können schmecken

Hecken strukturieren und unterteilen den Garten in erlebbare Räume. Sie betonen Wege und Eingänge und sind, da sie sich in unterschiedlichen Höhen heranziehen lassen, auch ein schöner Rahmen für Sitzplätze. Zudem können sie sogar recht gut schmecken: Naschhecken aus heimischen Gehölzen wie Weißdorn (*Crataegus monogyna*), Berberitz (*Berberis vulgaris*), Schwarzdorn (*Prunus spinosa*), Wildrosen, Brom- und Himbeeren (*Rubus fruticosus*, *R. idaeus*), Schwarzer ▷



FÜR FLEISSIGE GÄRTNER

Die beliebte Hainbuchenhecke muss regelmäßig geschnitten werden, damit sie nicht zur Blüte kommt. Ihre schönen Blätter sind aber jede Mühe wert

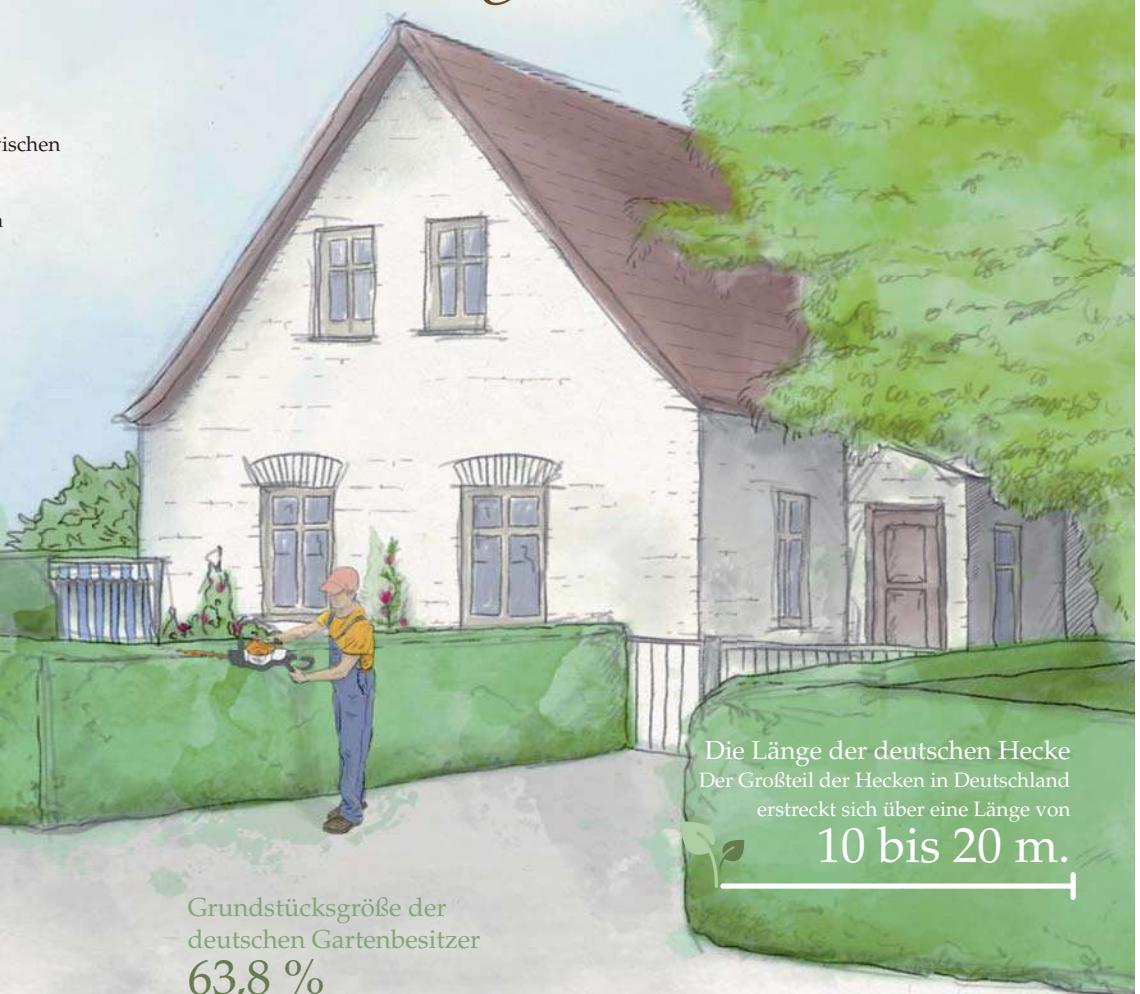
Hecken in Deutschland

Typische Heckenhöhe

Die meisten deutschen Hecken sind zwischen
150 und 200 cm hoch. Auf Platz zwei folgen die Hecken
mit einer Höhe von 100 bis 150 cm.

Gartenbesitzer sind
Heckenbesitzer

80 %
aller Gartenbesitzer in Deutschland
haben auch eine Hecke.



Einheitlicher Favorit beim
Heckenscheren-Typ

Bundesweit werden mehr als
die Hälfte aller Hecken
(54 %) mit einer elektrischen Heckenschere
mit Kabel geschnitten. Auf Platz
zwei folgt das Akkugerät (21,7 %).

Deutsche Einigkeit
beim Heckenschnitt

Die Hecken werden
deutschlandweit größtenteils
zweimal im Jahr geschnitten
(51,2 %).

Grundstücksgröße der
deutschen Gartenbesitzer

63,8 %
besitzen bis zu 600 qm, 36,2 % haben
mehr als 600 qm zur Verfügung.



Ost- und Mitteldeutsche
mögen's niedriger

Während die Hecken im Süden sowie im
Süd- und Nordwesten am häufigsten
150 bis 200 cm hoch sind, kommen sie in Ost- und
Mitteldeutschland mit vorwiegend
100 bis 150 cm weniger hoch hinaus.

Die Länge der deutschen Hecke
Der Großteil der Hecken in Deutschland
erstreckt sich über eine Länge von

10 bis 20 m.

Die deutsche Hecke
besteht zumeist aus Thuja

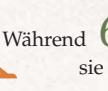
Bundesweit liegt Thuja mit

35,6 %

auf Platz 1. Einzig im Norden
ist Kirschlorbeer die beliebteste
Heckensorte.



Männer und Frauen haben
unterschiedliche Wahrnehmungen



Während **65,4 %** der Männer sagen,
sie schneiden die Hecke allein, geben
52,2 % der Frauen an, dass sie diese Tätigkeit
zusammen mit ihrem Partner machen.



GRÜNE GARTENWÄNDE

Als Heckentypen unterscheidet man die bei Platzmangel beliebte Schnitthecke (unten, z.B. aus Buchs), die Kopfhecke (oben, z.B. mit Hainbuchen, Eschen oder Weiden) und die Stockhecke



GUT ZU WISSEN

Halten Sie bei der Pflanzung mindestens 30 Zentimeter Abstand zum Nachbargrundstück ein. Und pflanzen Sie nicht zu dicht, damit die Hecke später innen nicht durch Lichtmangel verkahlt. Beachten Sie, dass nach dem Bundesnaturschutzgesetz zwischen Ende Februar und Ende September starke Hecken-Rückschnitte gesetzlich verboten sind. Auch beim ganzjährig erlaubten, schonenden Formschnitt unbedingt Rücksicht auf heckenbrütende Vögel nehmen und die Hecken vorher gründlich auf eventuelle Brutvorkommen untersuchen.

FOTOS: FLORA PRESS (6), GAP (4); SHUTTERSTOCK (1)

und Roter Johannisbeere (*Ribes nigrum*, *R. rubrum*) und Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*) etwa erfüllen nicht nur wichtige ökologische Funktionen, sondern liefern auch gesunde Gaumenfreuden. Selbst grüne Kratzbürsten unter ihnen wie Weißdorn, Sanddorn, Wildrosen und andere mit Dornen und Stacheln bewehrte Gehölze sind für Gärten wichtige gestaltende Elemente mit hohem Nutzwert. Mit derartig spießigen Gartengenossen als lebendigen Zäunen kann das kleine Paradies vor Haustierbesuchen aus der Nachbarschaft geschützt und damit auch Gartenvögeln ein katzensicherer Zufluchtsort geboten werden. Die Pflege der stechlustigen Gehölze ist meist einfach, viele wehrhafte Pflanzen sind relativ anspruchslos. Allerdings sind

beim Schneiden Handschuhe zu empfehlen. Wer das Innere dornenbewehrter Hecken lichten möchte, dem sei zusätzlich eine Schutzbrille angeraten.

Keine Angst vor Piksern

Oder er sollte gleich zu dornen- und stachellosen Sorten wie der dornenlosen *Robinia pseudoacacia 'Umbraculifera'* oder zur wenig bedornten *Ilex aquifolium 'Silver Queen'* greifen. Zu Schlehen gibt es mit der Frühjahr-Kirsche *Prunus subhirtella 'Autumnalis'* und '*'Autumnalis Rosea'* ebenfalls schöne, dornenlose Alternativen – und für Sanddorn-Liebhaber die wenig bedornte *Hippophae rhamnoides 'Frugana'* und '*Leikora*'. Eines ist sicher: Der Handel hält für jeden eine Lieblingshecke bereit. Dr. Angelika Huber-Janisch

Erfrischender Weitblick

FEIN AUSGEHECKKT

Mit einem einfachen Trick der Garten-Designer erzeugt man Räumlichkeit und Tiefe: Ein Loch in der Hecke bietet Ausblick auf dahinter liegende Landschaften. Der Garten wirkt dadurch größer, als er ist





GESCHÜTZES AUFWACHSEN IN DER BENJESHECKE

Zwei parallel aufgeschichtete Gestrüppwälle, zwischen ihnen ein mit jungen Sträuchern bepflanzter Mittelstreifen, bieten Vögeln und Kleinsäugern Deckung und Nistmöglichkeiten

VON DER HECKE IN DEN TOPF UND IN DEN SCHNABEL

Hecken können mehr als nur abschirmen: gut schmecken etwa. Ernten Sie Naschhecken aus Beerensträuchern bitte nie komplett ab, damit Vögel im Winter noch Nahrung haben



BELIEBT UND IMMERGRÜN: DIE EIBENHECKE

Sie sind immergrün, werden alt, wachsen auch im Schatten und treiben nach jedem Rückschnitt schön aus. Aber Vorsicht: Alle Teile der Eibe sind giftig



GROSSZÜGIG

Die Ausmaße der Dachterrasse erlauben Großzügigkeit: Trotz der üppigen Bepflanzung ist noch Platz für den zentralen Sitzplatz

Terrasse der Stadtmühle



Besonders gerne geht sie im Sommer ganz früh am Morgen hinaus, wenn alle noch schlafen und nur die Vögel in den Bäumen und auf den Dächern singen. Dann begrüßt sie, einen Becher mit heißem, duftendem Kaffee in der Hand, jede einzelne Pflanze, zupft hier ein Blättchen ab, ordnet dort einige Ausreißer und bedenkt die anfallenden gärtnerischen Tätigkeiten. „Das war schon immer so. Sobald ich Erde zur Verfügung hatte, habe ich darin gegraben.“ Doris Esche lacht und blickt zufrieden über ihr grünes Refugium. „Im Schwarzwald, wo ich aufgewachsen bin, hatten wir einen großen Garten, mit Kirschbäumen darin. Ich erinnere mich noch genau an den Tag, als mein Vater mir damals siebenjährigem Kind zeigte, dass Rasenkeime nicht nur eine grüne Spitze haben, sondern dort, wo sie aus der Erde herauswachsen, rötlich sind. Das konnte man aber nur sehen, wenn man sich bäuchlings ins Gras legte und ganz genau hinschaute.“ Seitdem gab es immer einen Garten im Leben von Doris Esche. Nach dem Schwarzwald einen in Hamburg, dann in München und schließlich – nach verschiedenen Stationen – seit einigen Jahren einen im schleswig-holsteinischen Mölln.

Wunderbare Begleitmusik

Dort allerdings ist es ein Garten in Töpfen und Kübeln – beheimatet auf einer großzügigen Dachterrasse von sieben mal vier Metern, hoch über dem Mühlenbach, dessen Rauschen und Murmeln eine wunderbare Begleitmusik für das Leben der Familie Esche im Freien liefert. Denn ihr Zuhause ist die alte Stadtmühle von Mölln. „Wir haben das Gebäude aus dem Jahr 1864 eines Tages zufällig bei einem Besuch in Mölln entdeckt“, erinnert sich Doris Esche. „Damals stand es schon unter Denkmalschutz, war aber ziemlich verfallen. Die Fenster waren zersprungen, und der Efeu wucherte in die kaputten Türen hinein. Aber die Mühle hat uns sofort begeistert.“ Das Ehepaar wagte es. Gemeinsam mit einem befreundeten Architekten machte es sich an das große ▶

GRÜNER SICHTSCHUTZ

Für mehr Intimität sorgen hohe Pflanzen wie Liguster, Felsenbirne, Flieder und Hochstämmchen. Die dekorativen Gießkannen kommen täglich mehrfach zum Einsatz





EIN TOLLER AUSBLICK

Von ihrer gemütlichen Terrasse aus kann Doris Esche weit über die schöne Altstadt von Mölln schauen

IN NEUEM GLANZ

Unterfangen, die alte Mühle zu restaurieren. „Gut, dass wir damals so jung waren“, resümiert die Hausherrin „Da hat man noch weniger Bedenken und mehr Mut zu solchen Aktionen.“

Als das alte Gebäude schließlich im Jahre 1993 in neuem Glanz erstrahlte, belegte die Familie eine der oberen Etagen, die übrigen Räumlichkeiten wurden vermietet. Zwar hatte sie zu der Zeit ihren Hauptwohnsitz in München, kam aber dennoch oft nach Mölln. „Wir lieben es, ländlich zu leben“, erklärt Doris Esche. „Es war immer klar, dass es irgendwann endgültig wieder hierhergehen würde.“ Vor drei Jahren dann war es so weit – die Familie zog in die alte Stadtmühle ein.

Terrasse unter Denkmalschutz

Ein Garten war selbstverständlich unbedingt erforderlich. Da die Wohnräume jedoch im ersten und zweiten Stock liegen, kam nur ein grünes Reich in luftiger Höhe in Frage. Der Bau einer Dachterrasse musste zuerst noch vom Denkmalschutz genehmigt werden, dann konnte die Gärtnerin endlich ihren Garten planen und anlegen. Es ist ein richtiger Garten geworden: Hier wachsen Bäume wie Flieder und Felsenbirne, dort blühen englische David-Austin-Rosen und Hortensien. Heckenpflanzen wie Liguster sorgen für Sichtschutz. Allenthalben gedeihen Kräuter im Überfluss: Schnittlauch und Petersilie fungieren als ▶



CHARMANTES STELDICHEIN

Kein Topf, egal wie groß oder klein, bleibt ohne Bepflanzung, sei es mit farbenfrohen Blüten oder Stauden



AN DER WAND

Die antike französische Gartenbank lädt zum Verweilen ein. Kissen liegen für mögliche Besucher immer bereit



EIN FENSTER INS FREIE

Das restaurierte Fabrikfenster aus Gusseisen reicht bis zum Boden und gewährt einen schönen Ausblick



INSEKTENWEIDE

Die Blüten der Bartblume bieten Bienen und Hummeln reichlich Nektar und sind hübsch anzusehen



reizende Unterpflanzung von Rosen- und Fliederstämmchen. Bergamotte-Minze, Melisse und Salbei duften zwischen den hohen Schmucklilien (*Apaganthus*), Feldthymian fällt in Kaskaden über den Rand der Kübel. In den Blüten vor allem des Thymians und der Minze summen zahllose Bienen. Schmetterlinge flattern leicht von hier nach dort auf der Suche nach Nektar. Ganz bunt treiben es die kleinen Walderdbeeren: Mit ihren feinen Ausläufern vagabundieren sie munter über das Holzdeck und schwingen sich hinauf auf die Rückenlehne der Teakbank.

Bezaubernde Gastspiele

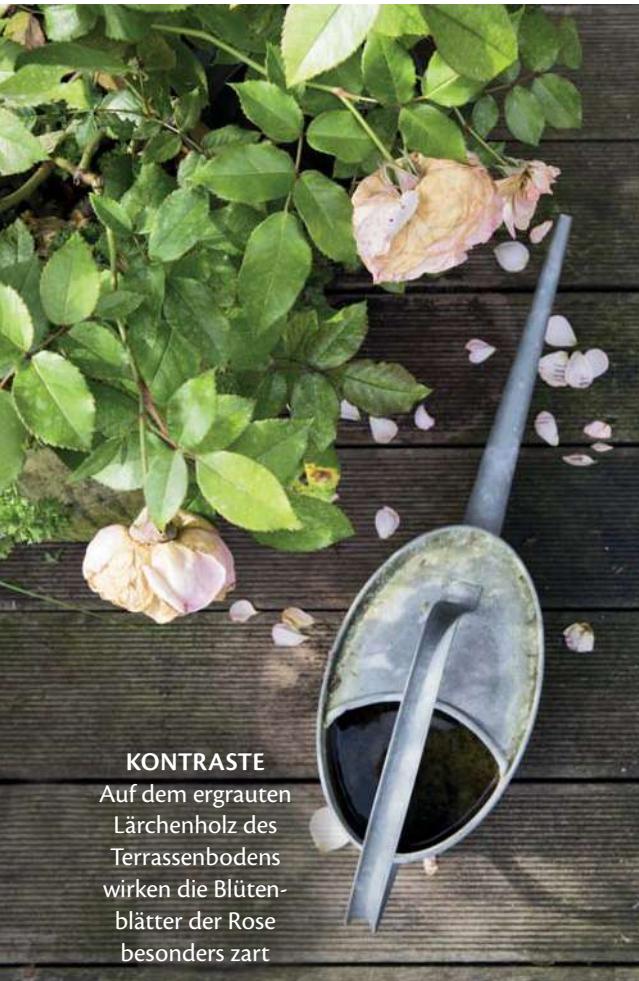
Zwischen den hohen, strukturgebenden Pflanzen geben Stauden und Einjährige wie Schleierkraut, Fächer- und Glockenblumen, Duftnelken, Lavendel und Spanisches Gänseblümchen ihre bezaubernden saisonalen Gastspiele. „Ich mag kleinblütige Pflanzen“, erklärt Doris Esche. „Ganz besonders liebe ich die 'Gaura Lindheimeri'. Wenn es dunkel wird und man ihre feinen Stängel nicht mehr deutlich erkennt, scheinen ihre Blüten zu schweben wie weiße Sterne. Ähnlich zart ist die Wiesenraute dort.“ Sie streicht mit der Hand sacht über eine der filigranen Stauden. „Selbst im verblühten Zustand ist sie noch wunderschön.“ Ebenso begeistert ist sie von einer Neuentdeckung, dem rosaarbenen Wiesen-Salbei (*Salvia pratensis*) 'Rose Rhapsody': „Der hat herrlich geblüht, es war eine Freude.“

Viele der Pflanzen gedeihen auf der Terrasse in Nord-Ost-Süd-Ausrichtung so gut, dass sie – obwohl sie in Töpfen auf dem Boden stehen – die obere Geländerstrebe anscheinend mühelos erreichen. Auch nach den Seiten breiten sie sich

PLATZIERT MIT LEICHTIGKEIT

in einer beeindruckenden Üppigkeit und Fülle aus. „Ich lasse gezielt alles ineinanderwachsen, wie in einem dicht bepflanzten Beet“, erklärt Doris Esche. „Zufrieden bin ich erst, wenn man die Töpfe kaum noch sieht. Nur die allerschönsten Kübel bepflanze ich so, dass auch sie optisch zur Geltung kommen.“

Sie deutet auf den Teaktisch und die dazugehörigen Stühle, die antiken französischen Eisengartenmöbel und die mit leichter Hand platzierten dekorativen Accessoires. „Unsere Terrasse ist unser Sommer-Wohnzimmer. Wenn das Wetter es zulässt, steht die Tür eigentlich immer offen. Da wir von morgens bis nachmittags Sonne haben, frühstücken wir hier gerne und essen auch oft zu Mittag. Mein Mann liebt es, sich auf die lange Teakbank zu legen und die Ruhe zu genießen. Und an lauen Sommerabenden sitzen wir bis spät in die Nacht bei Kerzenschein draußen.“



KONTRASTE

Auf dem ergrauten Lärchenholz des Terrassenbodens wirken die Blütenblätter der Rose besonders zart



VERSCHWIEGENHEIT

Töpfe und Kübel fungieren als Raumteiler und schaffen einen kleinen, abgeschiedenen Sitzplatz an der Hauswand

Mein Schiff.
Eine Klasse für mich.


ALTE LIEBE, NEUER NAME.

Aus *Mein Schiff 2* wird *Mein Schiff* ❤
Die Reise geht weiter.

JETZT
IN DIE NEUEN
MITTELMEER-
ROUTEN
VERLIEBEN



10 JAHRE
TUI Cruises

Mehr im Reisebüro, unter +49 40 60001-5111 oder auf www.tuicruises.com

TUI Cruises GmbH · Heidenkampsweg 58 · 20097 Hamburg · Deutschland

ÜPPIGE DEKO FÜR HAUS
UND GARTEN

Erntedankfest

Die Feier am ersten Oktobersonntag gilt als Brauch voller Dankbarkeit, Freude und Überfluss. Unsere Körbe zum Fest laden ein zum Staunen und Schlemmen ...

FOTOS: DOROTHEA CRAVEN; IDEE UND UMSETZUNG: ANITA RIEDER;
STYLING UND PRODUKTION: KATI HOFACKER, DAGMAR BARTOSCH;
TEXT: KATI HOFACKER





MAISKORB SELBST GESTALTEN

Ein fertiger Drahtkorb oder ein selbst gebogener Rohling aus festem Blumendraht wird Blatt für Blatt mit den Hüllblättern von Maiskolben überzogen. Dabei jedes Blatt mehrmals zwischen den Drahtschlaufen hin- und herwinden. Das kostet etwas Geduld, dafür ist der Korb lange haltbar. Wir haben ihn mit Mais, Getreide, Äpfeln, Birnen und Trauben, Rosenkohl, Petersilienwurzeln, kleinen Kohlköpfen, zusammengebundenen Bohnen gefüllt. Dazu passen violette Dahlien, Herbstastern und Minihagebutten. Achten Sie auf ein gutes Zusammenspiel von Violett-, Rot-, Gelb-, Orange-, Grün- und Naturtönen.



HAGEBUTTENKÖRBCHEN

Um diesen Korb herzustellen, ziehen Sie am besten lederne Arbeitshandschuhe an, denn das Arbeitsmaterial kann schmerhaft piksen. Zuerst nageln Sie an die Seite eines ovalen Brettchens mehrere Nägel und ziehen die Nägel mit der Zange wieder heraus. Man kann die Löcher auch bohren, mit der Nagelmethode ist es aber einfacher. Stechen Sie nun in jedes dieser Löcher einen festen Steckdraht aus dem Blumenladen hinein. Eventuell müssen Sie die Drähte mit der Heißklebeplastik fixieren. Wenn alle Löcher besetzt sind, biegen Sie die einzelnen Drähte unregelmäßig nach oben, sodass daraus ein Korb entsteht. An alle Enden Hagebutten stecken. Mit quer liegenden Drähten oben verbinden. Einen Henkel aus doppellagigem Steckdraht biegen und mit der Zange anbringen. Kürbisse, Äpfel und Hagebutten – mehr braucht es nicht für den in warmen Farben strahlenden Inhalt.



BRAUCHTUM ZU ERNTEDANK

In vielen Kulturen dieser Erde werden Feste aus Dankbarkeit für die Ernte gefeiert, bei denen man den jeweiligen Göttern huldigt oder sie gewogen macht, damit es im nächsten Jahr besser läuft. Dabei geschieht dies natürlich zu völlig verschiedenen Zeitpunkten, je nach Klimazone, Höhenlage oder Kontinent.

Das christliche Fest, das meist am ersten Sonntag im Oktober gefeiert wird und zum „Dank für die Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit“ stattfindet, hat vorchristlichen Ursprünge: die Römer feierten Feste mit Opfergaben zur Feier der eingefahrenen Ernte, im Judentum wird mit dem Laubhüttenfest das Ende der Getreide- und Weinernte gefeiert. Zum Erntedankfest flieht man Erntekronen und bindet aus Strohballen

Erntedankpuppen, die oft auf den Feldern stehen bleiben. Vielerorts finden Prozessionen mit Spielmannszügen statt. Diese Feiertag bedeutet einen Tag der Dankbarkeit und Freude.

Die Christen schmücken beim Erntedank-Gottesdienst den Altar mit Getreide, Gemüse und Obst aus Feld und Garten. Auch das Haus kann in dieser Zeit üppig dekoriert werden. Sie danken Gott an diesem Tag für seine Vorsorge und Liebe dem Menschen gegenüber, und auch für das Gedeihenlassen der Früchte auf dem Feld.

Zusätzlich sollen sich die Menschen an diesem Tag bewusst werden, welche wichtige Aufgabe sie selbst als Bewahrer der Schöpfung übernommen haben.



SELBST GEMACHTES DRAHTKÖRBCHEN

Geduldige winden sich diesen Korb aus biegsamem Draht selbst. Wenn es schneller gehen soll, können Sie auch Hasendraht für Kleintierzäune nutzen. Beim Selberwinden wird jede Draht-Raute einzeln umwunden. Das muss nicht exakt sein – der Korb darf ruhig krumm und schief aussehen, das macht gerade seinen Charme aus. Oben weben Sie ein Samtband in den Rand. Der Henkel besteht aus Hasel- oder Weidenruten, die angedrahtet werden. Das Besondere an diesem Körbchen sind die zauberhaften Hagebuttenkränze. Diese sind schnell gemacht, wenn sie die Hagebutten mit einem feinen Bohrer oder einem stabilen Steckdraht vorbohren.

KORB FÜR KURZE ZEIT

Selbst einfaches Gemüse wie Petersilienwurzeln, oder Obst wie Pflaumen oder Trauben erstrahlen auf einer bunten Bühne, wenn man sie zwischen Blüten, Lampionblumen, Kornähren und die Beeren des Liebesperlenstrauchsbettet. Für einen Sonntag dürfen sogar Kohl und Rettich aus der Speisekammer mit ins Körbchen. Gemischt mit den richtigen Dekozutaten, werden sie zu schillernden Hauptdarstellern.





PERFEKT FÜR JUNGES UND FRISCHES GEMÜSE

Einfach gesund leben: Im Garten lässt sich nicht nur prima spielen, sondern auch leckeres Obst und Gemüse anbauen. Wir sorgen gern für Ihren Ernteerfolg. Ihre Landschaftsgärtner.



Inspiration Beratung Ausführung Pflege



Ihre Experten für
Garten & Landschaft

STIMMUNGSVOLL

Romantische Lichter begrüßen den späten Heimkehrer an der Haustür: Diese traumhafte Kerzendeko kostet Sie, falls Sie Einmach-, Marmeladen- oder Vorratsgläser daheim haben, so gut wie nichts



ZUM SELBERMACHEN

Wilde Nüsse

Was sind das da für zerzauste Gebilde, die im Herbst unter den Bäumen liegen? Es sind Baum-Haseln, eine essbare Nussart. Aus ihren Fruchtständen entsteht schnell entzückende Naturdeko.

FOTOS: BRIGITTE SPORRER; AUSFÜHRUNG, PRODUKTION UND TEXT: KATI HOFACKER



BAUMHASELDEKO

SO GEHT'S:

Richtig trocknen

Die Baum-Hasel (*Corylus colurna*), auch Türkische Hasel genannt, steht bei uns gerne in Parks und an den Straßen. Die Bäume können bis zu 20 Meter hoch werden. Ihre bizarr anmutenden Fruchtstände können Sie sammeln und trocknen. Dies sollte großzügig ausgebreitet bei Zimmertemperatur geschehen. Ist es zu heiß, fallen die Nüsse schnell heraus und der Fruchtstand verschrumpelt. Ist es zu kühl, verschimmeln die Fruchtstände. Herausgefallene Nüsse können Sie essen oder mit der Heißklebepistole wieder an Ort und Stelle fixieren.

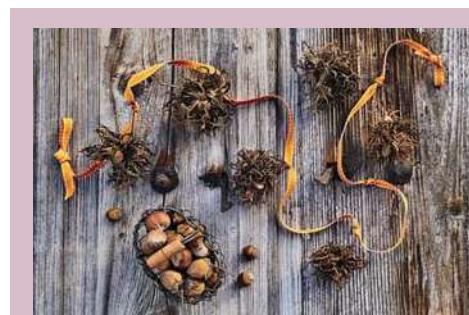
1 Für diese romantische Herbstlichterdeko füllen Sie verschiedene Gläser mit Haselnüssen, Baumnüssen, den Zapfen der Grau-Erle, Eicheln und anderen Herbstfunden.

2 Die Gläser auf Moos stellen und das Arrangement mit weiteren Nüssen dekorieren. Nutzen Sie Teelichter in Glashüllen, die erhitzen sich nicht so sehr wie Teelichter in Aluminiumschalen. Lassen Sie die Deko bei brennenden Kerzen auf keinen Fall unbeobachtet stehen.



HERBSTWINDSPIEL

Mit dünnem Draht umwickelt, kann man die Baumhaselfruchtstände überall anbringen – auch an geknüpfte Blumentopfuntersetzer



BAUMNUSS-GIRLANDE

Auch hier wurde hauchfeiner Bindedraht um die Baumnuss-Früchte herumgewickelt und diese Aufhängerchen dann um ein orangefarbenes Samtband gewunden. Die Baumnussgirlanden sehen zauberhaft aus, wenn man sie ans Fenster oder über die Tür hängt. Auch in Herbstkränzen machen sie sich sehr dekorativ. Wenn sie wetterfest sein sollen, Sisal- oder Juteband nutzen.

Das große Herbst-Rätsel

Testen Sie Ihr Wissen über Pflanzen, Garten & Tiere!

1 Wo überwintern unsere Rauchschwalben?

- K Auf den Balearen
- Z In Italien
- E Im tropischen Afrika



2 Die Früchte der Rotbuche, die Bucheckern, enthalten das giftige Fagin. Deshalb muss man sie vor dem Verzehr einfrieren, rösten oder kochen, trocknen

3 Esskastanien sind geröstet oder gegart im Herbst und Winter heiß begehrte. In welchem Alter kann der Baum zum ersten Mal Früchte tragen?

- N 20 Jahre
- K 5 Jahre
- A 50 Jahre

4 Wie lautet die Bauernregel? „Herbstgewitter bringen Schnee ...“
I ... aber der Sommer wird ganz schee“
W ... doch dem nächsten Jahr kein Weh“
D ... das freut die Hirsche und die Reh“

5 Welcher Nadelbaum verliert in der kalten Jahreszeit seine Nadeln?

- L Wacholder
- K Douglasie
- A Lärche

6 Welche Vogelart überwintert in Deutschland?

- R Habicht
- O Nachtigall
- E Kuckuck

7 Welcher Giftpilz sieht dem Champignon zum Verwechseln ähnlich?

- M Knollenblätterpilz
- T Gifthäubling
- R Bocksdickfuß



8 Auf wie viel Grad sinkt die Körpertemperatur von Igeln, die normalerweise bei etwa 34–36 Grad liegt, während des Winterschlafs?

- J 20–22 Grad Celsius
- E 5–6 Grad Celsius
- F 10–12 Grad Celsius

9 Welches Land gilt als Heimat des auch hier sehr beliebten Halloween-Brauchs?

- P USA
- R Irland
- A Ungarn

10 Ab welcher Geschwindigkeit weht ein Wind mit Orkanstärke?

- S 117,7 km/h
- O 99,4 km/h
- E 135,5 km/h



11 Womit beginnt die Jahreszeit Herbst?

- H Mit dem 9. Vollmond des Jahres
- E Mit der zweiten Tagundnachtgleichen des Jahres
- K Mit der ersten Sonnenwende des Jahres

12 Aus welcher Region stammen Zwetschgen und Pflaumen ursprünglich?

- M Südamerika
- W Zentralafrika
- P Vorderasien



13 In welchem Waldgebiet kann man wegen des großen Buchenbestands einen besonders goldenen Oktober erleben?

- G** Im Bayerischen Wald
T Im Nationalpark Hainich
H Im Nationalpark Harz

14 Wie überwintert man Knollenbegonien?

- E** Als Knolle in einer Kiste im Keller
T Im Gartenboden unter Reisigzweigen
N Im mit Luftpolsterfolie umwickelten Topf auf dem Balkon

15 Welches mit Blumen geschmückte Tier führt beim Almabtrieb der Rinder die Herde an?

- M** Die Kranzkuh
R Der Hornochse
G Der Prachtstier

16 Wer oder was wird im Herbst auf der Insel Mainau zur Königin gewählt?

- L** Eine Gärtnerin
B Eine Dahlie
Ä Eine Weintraube



17 Wie viele Haselnüsse, Walnusskerne, Eicheln etc. kann ein Eichhörnchen vor dem Winter sammeln?

- B** 500
T 5.000
E 10.000

18 Wie ist der Begriff „Altweiber-sommer“ entstanden?

- U** Das Wort spielt darauf an, dass Frauen im Wechsel unter Hitzewellen leiden
R Er entspringt dem altdeutschen Wort „weiben“, das so viel wie Spinnfäden weben heißt, und spielt auf die Flugfäden der Spinnen an

O Er ist den alten Frauen gewidmet, die im Alter nochmals richtig „hitzig“ werden

19 Welche Krokusart blüht im Herbst?

- E** Elfen-Krokus
I Safran-Krokus
L Rosen-Krokus

20 Die wohlsmekende Frucht des Kürbis ist botanisch gesehen

- S** eine Panzerbeere
F eine Sammelbalgfrucht
V eine Sammelsteinfrucht

21 Die Verteilung der Kerne im Korb der Sonnenblume ist nicht etwa zufällig, sondern exakt versetzt um die Gradzahl des Goldenen Winkels – und zwar mit

- K** 66,67 Grad
T 137,5 Grad
D 173 Grad



22 Die Heilpflanze *Carum carvi* hilft uns, schwere Speisen besser zu verdauen, und ist bekannt als

- G** Wermut
I Koriander
D Kümmel

23 Wie endet die erste Strophe des Gedichts „Im Herbst“ von Wilhelm Busch? „Der schöne Sommer ging von hinnen, der Herbst, der reiche, zog ins Land. Nun weben all die guten Spinnen so manches ...“

- O** ... silberzarte Band“
U ... an die kalte Wand“
E ... feine Festgewand“

24 *Solidago virgaurea* blüht in sattem Gelb bis Ende Oktober und wird als Heilpflanze bei Blasen- und Nierenleiden eingesetzt. Es handelt sich hierbei um

- S** die Echte Goldrute
M den Gelben Sonnenhut
I die Goldgarbe



25 Als Stolonen

- L** bezeichnet man
a eine Rankhilfe aus Holz für Kletterpflanzen
Z immergrüne Steingartenpflanzen
J Ausläufer von Pflanzen, die der ungeschlechtlichen Vermehrung dienen

26 Wie heißen die Farbstoffe, die Früchte und Blätter rot, blau und violett färben?

- A** Anthocyane
E Cyanocobalamin
T Kaliumcyanide

27 Welche Gemüsepflanzen können im Herbst nicht mehr ausgesät werden?

- F** Radieschen
H Zucchini
N Rucola

28 Wie überwintern Frösche?

- T** Sie legen im Herbst Eier und sterben beim ersten Frost
R Sie fallen in die Winterstarre und überwintern in feuchten Erdlöchern oder im Teich unter Wasser
N Sie bauen sich ein Nest aus Moos und Tierhaaren



DAS GROSSE Herbst Rätsel

29 Was ist die Kleine Hufeisennase?
E Eine Fledermaus
G Ein Nachtfalter
D Eine Krötenart

30 Welche Pflanze gibt es nicht?
R Zottiger Klappertopf
M Haariger Pelzfarn
S Wollige Taubnessel

31 Auf was können sich die Besucher eines Bitzlerfestes freuen?
S Jungen Wein
B Verschiedene Kürbisgerichte
R Wildschweinbraten

32 Dank des hohen Gehalts welchen Inhaltsstoffes gilt Rapsöl als besonders gesund und gut für Herz und Kreislauf?
P Alpha-Linolensäure
S Transfettsäure
A Arachidonsäure



33 Auf Obstwiesen sieht man häufig Bäume mit weiß angestrichener Rinde. Was ist der Grund dafür?
I Der Kalkanstrich dient der Mineralversorgung des Baums, da Kalzium am besten über die Rinde aufgenommen wird.
O Die weiße Farbe wirkt abschreckend auf Schädlinge wie den Kleinen Frostspanner
E Die weiße Farbe reflektiert Sonnenstrahlen, verhindert das Erwärmen der Rinde und somit die Entstehung von Rissen



36 Welcher Name der Aubergine ist erfunden?
I Eierfrucht
E Schwarzkeule
N Melanzani

37 Zu welcher Pflanzenfamilie gehört der Echte Hopfen?
R Hanfgewächse
S Weinrebengewächse
L Windengewächse

34 Wie entsteht Nebel?
U Ganz feiner Regen fällt aus den Wolken
N Mit Wasserdampf gesättigte Luft kühlst sich in Bodennähe ab
T Der Boden gibt vermehrt Wasserdampf ab

35 Warum haben Schneehasen kleinere Ohren als Feldhasen?
P Die kalte Luft der Umgebung leitet den Schall besser, deshalb müssen die Ohren nicht so groß sein
B Durch die kleineren Ohren fallen die Schneehasen nicht so leicht auf
D Die Wärmeverluste sind bei kleineren Ohren geringer



38 Warum dürfen Äpfel und Gemüse nicht zusammen gelagert werden?
? Die Äpfel haben auf der Schale Schimmelpilzsporen, die das Gemüse schneller verderben lassen
! Die Äpfel geben ein gasförmiges Hormon ab, das Salat & Co. schnell reifen und welken lässt
. Die Äpfel brauchen bei der Lagerung eine hohe Luftfeuchtigkeit, Gemüse mag es hingegen lieber trocken

GEWINNEN SIE TOLLE PREISE!

Unsere Gewinne: **1. Preis:** 2 Übern./DZ mit HP für 2 Personen im Hotel „Das Gerstl“ im Vinschgau. **2. Preis:** Gardena Akku-Rasenmäher-Set PowerMax Li-40/37. **3. Preis:** Gardena Akku-Heckenschere PowerCut Li-40/60. **4.-8. Preis:** je ein 50-Euro-Gutschein von Deerberg. **9.-13. Preis:** je ein 50-Euro-Gutschein von Lavera. **14.-20. Preis:** schöne Naturbücher.

Bitte senden Sie den vollständigen Lösungssatz an Redaktion Landidee, Stichwort: Herbst-Rätsel, Marcel-Breuer-Str. 18, 80807 München oder an landidee.leserservice@funke-zeitschriften.de (Betreff: Herbst-Rätsel). Teilnahmeberechtigt sind alle Personen mit einem Wohnsitz in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Einsendeschluss: 9.10.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

LÖSUNGSSATZ:



Ob vom Zimmer, dem Naturbadeteich, dem Pool, der Panorama-Sauna oder dem Restaurant, in dem man regionale Spezialitäten genießt – herrliche Weitblicke, die den Kopf frei werden lassen, bietet das Alpin & Relax Hotel „Das Gerstl“ genug. Wandern, Rad fahren oder sich einfach verwöhnen lassen – hier ist alles möglich. Weitere Informationen: www.dasgerstl.com

2. PREIS

Gardena
Akku-
Rasenmäher



3. PREIS

Gardena
Akku-Heckenschere



4.-8. PREIS

Deerberg

9.-13. PREIS

lavera
NATURKOSMETIK

14.-20. PREIS



LandIDEE

Testen + Geschenk sichern

Ihre Vorteile:

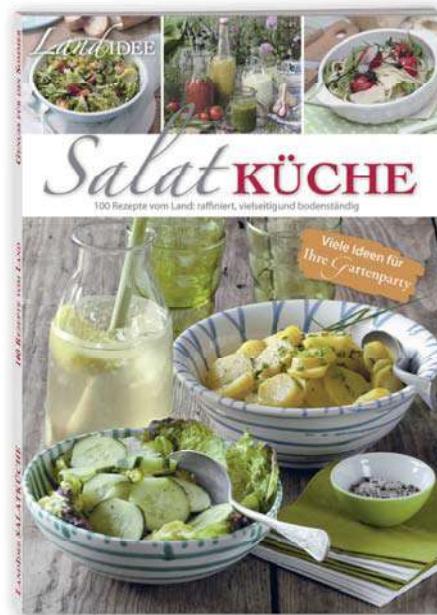
- 2x LandIDEE für nur 5,90€ statt 8,40€
- Tolles Geschenk zur Wahl
- Dauerhaft portofreie Lieferung



Salatschere

Zerteilt Tomaten, Gurken, Salat usw. im Handumdrehen und das direkt über der Salatschüssel.
(Art.-Nr. 311116)

**LandIDEE
Special
»Salatküche«**
100 Rezepte vom Land: raffiniert, vielseitig und bodenständig
(Art.-Nr. 311108)



L11805E

Bestellen Sie noch heute per Telefon oder Internet:



0211 538053-53



www.landidee.info/testen

ZEIT FÜR NEUES

Das schlichte Dirndl war seit dem Jugendalter ein treuer Begleiter auf Volksfesten. Künftig kommen die hübschen Unikate daraus bei Biergartenbesuchen zum Einsatz



SCHÖNES AUS TRACHT

Altes Kleid, neu entdeckt

Ein blaues Waschdirndl war die erste Tracht unserer Redakteurin – viele folgten. Aus dem geliebten, aber in die Jahre gekommenen Kleid wurden jetzt neue, kreative Einzelstücke.

FOTOS: DOROTHEA CRAVEN. IDEEN & UMSETZUNG: STEFANIE RAMB/KRAMBEUTEL. STYLING: KATI HOFACKER. PRODUKTION UND TEXT: DAGMAR BARTOSCH



WESTE MIT TRACHTENKNÖPFEN

- 1 Das Dirndlloberteil von innen vom Rock abtrennen, damit die maximal verfügbare Länge erhalten bleibt. Entweder einfach die untere Nahtkante versäubern oder aus dem Rockstoff Schößchen annähen.
- 2 Für die Schößchen das Oberteil ausmessen – entlang der Breite der Vorderkanten (von der Seitennaht bis zur Mitte, wo die Knopflöcher/Knöpfe sind) und der Breite des Rückens an der unteren Kante.
- 3 Schnittmuster für die Schößchen anfertigen: Für die Vorderteile ein Rechteck auf die Rückseite des Stoffes zeichnen, dessen lange Seite der gemessenen Vorderkantenlänge und dessen kurze Seite der gewünschten Schößchenbreite entspricht. Die beiden unteren Ecken abrunden und rundherum 1 cm Nahtzugabe anzeichnen. Für das Rückenteil ein Rechteck zeichnen und die Ecken abrunden, aber in der Länge 8 cm für die Falten (je 4 cm Falteninhalt) zugeben. Jeweils 2 x aus Stoff ausschneiden, also 2 x 2 Vorderteile, 2 x 1 Rückteil.
- 4 Die Schnittteile rechts auf rechts aufeinanderlegen und an den abgerundeten Kanten zusammen nähen. Die obere Kante, an der das Schößchen an das Dirndlloberteil angenäht wird, offen lassen. Rundungen verschneiden (Nahtzugaben kürzen), wenden, Kanten bügeln.
- 5 Die Schößchen rechts auf rechts an das Dirndlloberteil stecken, am Rückenteil symmetrische Falten legen. Mit 1 cm Nahtzugabe annähen. Alle Lagen zusammen versäubern, nach unten klappen, schmal auf dem Dirndlloberteil feststeppen.



KLAMMERBLUSE

- 1** Die Dirndlbluse rechts auf rechts flach hinlegen. Um die Ärmel zu schließen, Nahtlinie von der Achsel bis zur Oberseite des Ärmels anzeichnen. Die Ärmel abnähen, überstehenden Stoff zurückschneiden, Schnittkanten versäubern.
- 2** Abgeschnittenes Dirndlschürzenband an die Saumkante nähen, sodass die Schleife vorne in der Mitte sitzt. Untere Kanten des Bindebandes zusammennähen.



KRUGBAND MIT INITIAL

- 1** Stoffstreifen 40 x 12 cm ausschneiden, rechts auf rechts an den langen Seiten mit 1 cm Nahtzugabe zusammennähen. Nahtzugabe auseinanderbügeln, Streifen wenden und so bügeln, dass die Naht in der Mitte und nicht an einer der Kanten liegt.
- 2** Offene Schlauchenden 1 cm nach innen bügeln. Mit der Hand aneinandernähen, sodass sich ein Ring ergibt. Dabei eine circa 2 cm breite Öffnung lassen. Längs der langen Kanten 1,5 cm breit absteppen.
- 3** Einen Gummi durch die Öffnung ziehen, der ein wenig kürzer als der Umfang des Kruges ist. Öffnung schließen. Band mit kleinen Anhängern verzieren.



KONTAKT + DANK

Fotografiert haben wir im idyllisch gelegenen Küchen- und Biergarten des Forsthaus Kasten:
Forst Kasten Gastronomie GmbH

82131 Gauting

Telefon: +49 (0) 89/8 50 03 60

E-Mail: info@forst-kasten.de

www.forst-kasten.de

Öffnungszeiten bei schönem Wetter:

Mo–Fr ab 11 Uhr, Sa–So ab 10 Uhr



HALSTUCH MIT JERSEY

- 1** Dirndlrock schön gebügelt rechts auf rechts falten, ein Dreieck (siehe Skizze im Internet) aufzeichnen und ausschneiden. Stoffdreieck auf Futterstoff (z. B. Baumwolljersey) legen, genauso groß ausschneiden.
- 2** Beide Dreiecke rechts auf rechts kantengleich aufeinanderstecken, mit 1 cm Nahzugabe verstürzen. Eine kleine Wendeöffnung (ca. 10 cm) offen lassen. Nahtzugaben an den Ecken zurückschneiden.
- 3** Durch die Lücke wenden, Kanten ausbügeln. Wendeöffnungen mit kleinen Handstichen schließen. Lederverschluss befestigen.

Die Zeichnungen zur Veranschaulichung der Anleitung finden Sie unter www.landidee.info



GÜRTEL TASCHE

- 1** Kleine Quadrate aus Schürzen- und Rockstoff so ausschneiden und zusammen nähen, dass sich Stücke von circa 20 x 20 cm ergeben. Reißverschluss an die Oberkanten und Futterteile von 20 x 20 cm Größe von innen gegennähen.
- 2** Oberstoff rundherum rechts auf rechts zunähen, dabei Bänder zwischenfassen. Futterstoff rundherum schließen, Wendeöffnung offen lassen. Umstülpen und die Wendeöffnung von Hand schließen.



Wohnideen

VOM LAND



Wollig-flauschige Blütenfreuden



Die meisten Hobbybastler kennen Pompoms aus Wollresten als flauschige Schlüsselanhänger und Zierde für Kissenbezüge. Auf ein Stück Draht gesteckt, das mit Krepppapier beklebt wird, verwandeln sich die kleinen Wollbälle im Nu in einen zauberhaften Strauß, über den sich auch Allergiker freuen. Nun alles in einer hübschen Vase arrangieren – fertig ist die Blütenpracht. Wer möchte, kann das Arrangement noch mit ein paar einzelnen echten Blumen schmücken.

Duftlampe von Schmutz befreien

Essig in die Lampe gießen, Kerze anzünden und Säure verdampfen lassen. Kerze ausputzen und die Lampe mit einem feuchten Lappen auswischen.



Der Anfang vom Ende

Eine Büroklammer an den Anfang des Paketbands kleben, und schon muss man nicht mehr ewig danach suchen. Klappt auch prima bei anderen Klebebändern.





Stauraum in der Küche clever nutzen

Vor allem in kleinen Küchen ist es wichtig, den vorhandenen Stauraum voll auszunutzen. Innen an den Türen der Küchenschränke kann man zum Beispiel schmale Regale oder praktische Halterungen befestigen, in denen Gewürze oder Küchenutensilien Platz finden. Unter der Spüle können so zum Beispiel verschiedene Reinigungsmittel und auch Putzlappen gelagert werden.

Ganz ohne Matsch

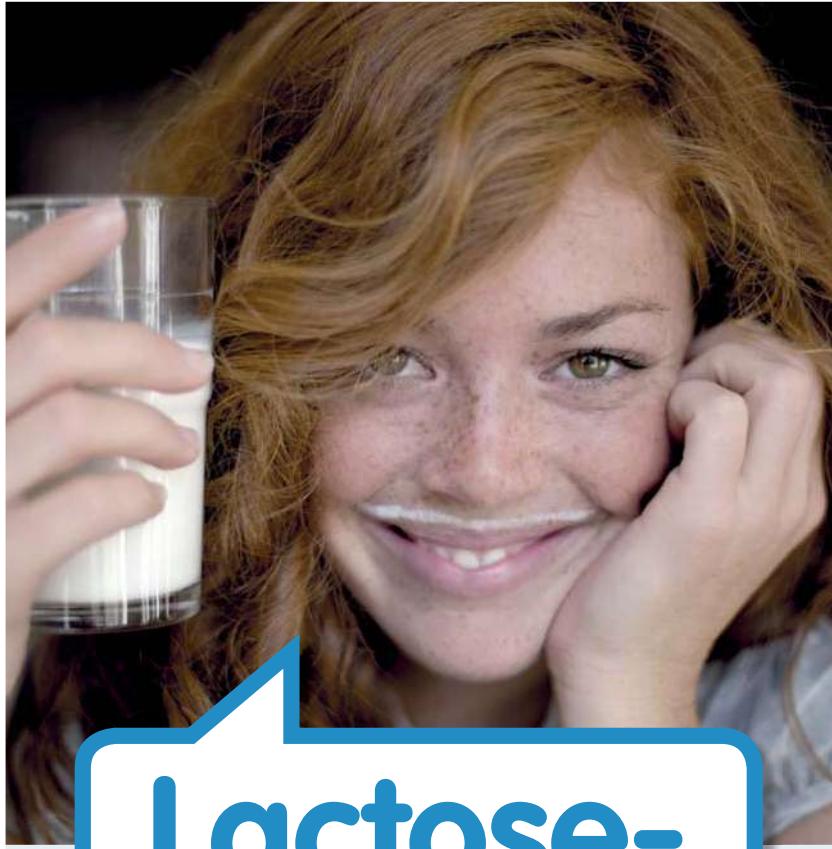
Nasse Schuhe trocknen schneller, wenn die Ablage mit sauberen Kieselsteinen gefüllt wird. Die Treter stehen leicht erhöht und können gut abtropfen. Steine regelmäßig säubern.



Schimmel vorbeugen

 Damit sich auf dem neuen Duschvorhang kein Schimmel bilden kann, sollte man ihn vor der ersten Benutzung rund zwölf Stunden in Salzwasser einlegen. Das aufgenommene Salz wirkt wie ein natürliches Imprägniermittel. Etwa einmal im Monat wandert der Duschvorhang in die Waschmaschine. Danach wieder in Salzwasser tauchen.

FOTOS: ALAMY (1), FLORA PRESS (1), SHUTTERSTOCK (4)



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Neu: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis**



Seit 17 Jahren
die Nr.1*

Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!

*Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.
**39,95 € UVP.

SELBST GEMACHT *Laubdrucke*



Was gibt es jetzt im Herbst Schöneres als bunt gefärbtes Laub, das von den Bäumen geblasen wird? Mit Laubdruck können wir diese Naturschätze für unser Zuhause einfangen.

JEDES TEIL EIN UNIKAT

Herbststimmung pur: Diese bunt bedruckte Blätter-Tischdecke sorgt für das passende Ambiente an einem der letzten lauschigen Abende im Garten



BITTE MIT KISSEN

Dieses kuschelige Kunstwerk lädt uns ein, es uns mal wieder so richtig gemütlich zu machen. Die zarte Maserung der Blätter wird in der Wunschfarbe auf den Stoff übertragen und wirkt so sehr filigran

BLATT-SERVIETTEN

Tischdeko passend zur goldenen Jahreszeit. Daran erfreuen sich Gastgeber und Gäste bestimmt gleichermaßen



Die Natur bietet uns unzählige Motiv-Varianten. Der Kreativität sind also keine Grenzen gesetzt

ANLEITUNG

DAS BRAUCHEN SIE:

allerlei frische Blätter und Blüten, sauberen Stoff, Malerrolle oder Schwämmchen zum Auftragen, Stoffmalfarben auf Wasserbasis

SO GEHT'S:

1. Blätter mit der Rolle oder dem Schwamm einfärben – Unterseite nach oben. Tipp: Auf Stoffresten erst einmal austesten, welche Blätter sich besonders gut zum Drucken eignen.
2. Das farbige Blatt auf den Stoff legen, mit Küchenpapier bedecken und gleichmäßig fest andrücken.
3. Schließlich den bedruckten Stoff trocknen lassen und durch Bügeln fixieren. Dabei ein Küchentuch dazwischenlegen.



FOTOS: FLORA PRESS/HELGÖ NOACK

BUNTE DAHLIEN

Im Rausch der Farben

Sie sind im Spätsommer ein Feuerwerk fürs Auge: Dahlien, die im sanften Licht der Herbstsonne in den schönsten Farben leuchten. Sträuße, Gestecke und Kränze gelingen besonders schmuckvoll, wenn man normale Sorten mit den gefüllten Blütenköpfen der Pompomdahlien kombiniert.

FOTOS: DOROTHEA CRAVEN. IDEEN, UMSETZUNG & STYLING:
MONIKA NODERER. PRODUKTION & TEXT: DAGMAR BARTOSCH.





FARBENPRACHT

Wer Dahlien in seinem Garten gepflanzt hat, kann sich im Spätsommer glücklich schätzen. Dann erblühen die Blumenköpfe in kräftigen Rot-, Orange-, Pink- und Violetttonen. Bei einem Spaziergang entlang des Beets findet man alles für einen blumigen Herbstschmuck

Blüten in Hülle und Fülle



RUNDE SACHE

Bei diesem Kranz weiß man nicht, wer mehr leuchtet: die Sonne selbst oder die von ihr angestrahlte Blumenpracht. Beide machen in jedem Fall ein fröhliches Gemüt. Der Kranz besticht vor allem durch seine Üppigkeit. Einen Rohling aus Steckschwamm mit Wasser tränken und gekürzte Dahlien dicht darauf arrangieren. Herbstbeeren und Lampionblumen runden die Sache ab



AUCH IM LIEGEN EIN HINGUCKER

Der Kranz macht sich nicht nur an der Tür oder dem Gartentor gut – auch auf dem Tisch ist er eine wahre Blumenfreude. Am besten kommt er auf einer kleinen Etagere oder Servierplatte mit Fuß zur Geltung. Vielfalt ist hier das Stichwort, nicht nur bei den Farben, sondern auch bei den Formen. Manchmal kann man gar nicht glauben, dass alle Blumen zur selben Gattung gehören. Besonders schön für Blumenschmuck sind die Pompomdahlien, die mit ihren dichten, gerollten Blättern kompakte Blütekugeln bilden

TISCHGESTECK ALS KLEINER HERBSTGRUSS

Blüten und Blätter – beide machen mit ihren bunten Färbungen den Herbst für viele zu ihrer liebsten Jahreszeit. Für den Tisch kann man sie zum Beispiel so kombinieren: Einen Steckschwamm wässern und Dahlien zusammen mit Dahliennospen, kleinen Hagebutten und Schneeballbeeren einstecken. Dann den Schwamm unten und seitlich mit Bergenien- oder Ahornblättern umwickeln und diese mit einer dünnen Schnur festbinden



WILLKOMMENSGRÜSS

Nach vielen gemütlichen Brotzeiten auf den Sommerwiesen geht die Saison für den Picknickkorb im September

langsam zu Ende. Warum ihn also nicht für den Blumenschmuck nutzen und so zum Beispiel den Hauseingang verschönern? Einen hochgebundenen Strauß einfach mitsamt einer Vase zur Wasserversorgung in den Korb stellen und mit hübschen, passenden Tüchern dekorieren – fertig ist der farbenprächtige Willkommensgruß



Blumenträume werden wahr

EIN STRAUSS VOLL GLÜCK

Viele Gartenfreunde zählen Dahlien zu ihren Lieblingen – die Vielfalt der Gattung ist einfach berauschend. Manche Liebhaber-gärten führen über 300 Sorten, doch so viele braucht man gar nicht für ein buntes Bukett. Mit einigen großblättrigen und ein paar Pompomdahlien, mal einfarbig, mal geflammt, Gräsern und Beeren gelingt schon ein prächtiger Strauß





KÜRBISVASE

Viele haben im Herbst große Kürbisse im Überfluss. Einen davon kann man dann auch als natürliche Vase gebrauchen. Dafür einen Deckel abschneiden, den Kürbis aushöhlen und mit feuchtem Steckschwamm auffüllen. Dahlien mit langem Stiel, Lampionblumen, kleine Hagebutten und Johanniskrautbeeren einstecken und den Anblick im Garten einfach nur genießen



KOMMT GAR NICHT IN DIE TÜTE

Von wegen – dafür ist die Idee mit Dahlien, Papiertüte und Blumenbotschaft viel zu bezaubernd. Wer sich denkt: „Ich muss Blumen haben – immer und immer“, schreibt das auf eine Papiertüte. Den Strauß mit einer Vase auf eine kleine Erhöhung, zum Beispiel einen Holzklotz, in die Tüte stellen. So hat sie auch einen sicheren Stand



DANKE ANS BAUERNHAUSMUSEUM

Fotografiert haben diese Strecke im Bauernhausmuseum in Erding bei München. 13 verlagerte Baudenkämler aus dem Landkreis, zum Beispiel eine Schmiede, ein Getreidekasten und eine Kegelbahn, können dort besichtigt werden. Taufkirchener Straße 24, 85435 Erding, Tel.: +49 (0) 81 22/9 33 20, E-Mail: bauernhausmuseum@lra-ed.de, www.landkreis-erding.de

Jetzt viele
AKTIONS-
ANGEBOTE
online unter:
vorwerk-twercs.de

Twercs
Kreativ-Kit
Gartendekoration
„Blumenwagen“
39,- Euro

GOLDENE ZEITEN FÜR DEINEN HERBSTGARTEN

SCHÖN MIT TWERCS!

Genieße die letzten warmen Tage des Jahres und mache sie mit einem tollen Do-it-yourself-Projekt zu etwas ganz Besonderem. Entdecke über 100 Kreativ-Kits und unzählige frische Ideen zum Nachbauen auf vorwerk-twercs.de.

PS: Und mit den vier leistungsstarken Powertools von Twercs lassen sich nahezu alle deine Kreativ-Ideen verwirklichen.

Viel Spaß bei deinem nächsten Projekt!

A red wooden flower cart (Blumenwagen) is shown being assembled on a light blue folding chair. A power drill lies on the chair next to the cart. The background shows a garden setting with greenery and a building.



Schön im Schlaf

Wer schön sein will, muss keineswegs leiden: Schlafen reicht. Mit Ölen, Masken und beruhigenden Tees regeneriert sich der Körper.



Warum Nachtruhe so wichtig ist

Im Schlaf, wenn viele Funktionen heruntergefahren werden, befindet sich der Körper im Erholungsmodus. Ein Wachstumshormon sorgt zum Beispiel dafür, dass sich die Haut regeneriert. Schlafen wir zu wenig oder nicht tief genug, fehlt dieses Hormon – und die Haut wird dünner und fältig. Der Schönheitsschlaf ist also nicht nur ein Mythos. Für ein schönes Hautbild ist auch das Raumklima wichtig. Trockene Luft entzieht Haut und Haaren Feuchtigkeit und fördert Falten und Spliss. Daher im Schlafzimmer am besten mit einem Raumbefeuchter oder einem Schälchen Wasser, das auf der Heizung steht, angenehme 40 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit erzeugen.



Duftendes Augenöl

30 ml Jojobaöl, fünf Tropfen Kamillenöl und fünf Tropfen Rosenöl in ein Fläschchen mit Pipette füllen und vorsichtig schütteln. Jeden Abend ein wenig von der Ölsmischung auf den Zeigefinger geben und sanft in die untere Augenpartie einklopfen. Wirkt antioxidativ und beugt Falten vor.

Beruhigende Pflanzenwelt

Pflanzliche Einschlafhilfen von Salus für eine erholsame Nacht:
1 Einschlaf-Kapseln mit Trockenextrakten aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen (10 Euro). **2** Schluss mit Grübeleien: Nerven-Beruhigungs-Tee (4 Euro) und **3** Gutnacht-Kräutertee Nr. 33 (4 Euro)



Kokosöl für glänzendes Haar

2–3 EL Kokosöl in die Kopfhaut, die Spitzen und den Haarsatz einmassieren. Die Haare locker zum Knoten drehen und mit einer Duschhaube abdecken. Ein Handtuch auf das Kopfkissen legen, das Öl über Nacht einwirken lassen und am nächsten Tag mit einem milden Shampoo auswaschen.



Trockene Hände

Eine selbst gemachte Handmaske aus Quark und Olivenöl auf den Händen verteilen und diese in spezielle Baumwohlhandschuhe stecken. Zauber über Nacht weiche Haut, auch bei sehr trockener Haut und Nägeln.

Für den perfekten Augenaufschlag

Die richtige Nachtpflege für die empfindliche Haut rund um die Augen: 1 Die Anti-Aging Augencreme von Nonique (6 Euro) pflegt intensiv und unterstützt reife Haut bei der Regeneration. 2 Das Overnight Coffein Serum von Alverde mit Augentrostextrakt und Jojobaöl (4 Euro) stärkt die Wimpern. 3 Die Vital-Augencreme (5 Euro), ebenfalls von Alverde, festigt das feine Bindegewebe



Testmomente mit Pascoe Naturmedizin

Pascoe
seit 1895

ANZEIGE

92%* der BILD der FRAU-Leserinnen würden die Basentabs pH-balance Pascoe® weiterempfehlen!



Übersäuerung kann das Wohlbefinden beeinträchtigen. Unterstützen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt mit Zink und basischen Mineralien und starten Sie erfrischt und vital in den Sommer!

1.000 BILD der FRAU-Leserinnen* hatten die Möglichkeit, die Basentabs pH-balance Pascoe® exklusiv zu testen. Das Ergebnis überzeugt:

70% der Testerinnen fühlen sich durch die Einnahme der Basentabs allgemein wacher und energiegeladener.

84% konnten eine Veränderung ihres pH-Wertes feststellen.

Insgesamt bewerteten die Testerinnen die Basentabs pH-balance Pascoe® mit einer Gesamtnote von 1,9.

92%

der Leserinnen von



würden die Basentabs pH-balance Pascoe® weiterempfehlen

05/2018, Produkttest mit 592 Leserinnen

Das sagen die Testerinnen:



Claudia (57): „Die einfache Anwendung, die Überprüfung der Wirkung mit den Teststreifen und natürlich die Wirkung haben mich überzeugt!“



Hedwig (68): „Meine Müdigkeit hat sich innerhalb weniger Tage stark reduziert. Sogar meine Gelenke tun nicht mehr weh!“

Die Testergebnisse
finden Sie auf:

pascoe.bildderfrau.de

Eine gute Nacht

Für Schönheit im Schlaf: 1 Die in der Revitalisierenden Maske von Dr. Hauschka (27 Euro) enthaltenen Heilpflanzen klären die Haut. 2 Das Festigende Aufbaukonzentrat mit Nachtkerze von Weleda (28 Euro) beugt Hautalterung vor. 3 Energie für neue Hautzellen: die Re-Energizing Sleeping Cream von Lavera (10 Euro). 4 Die Maske von Luvos (15 Euro) am Abend auftragen, nach 10–15 Minuten abwaschen und über Nacht nachwirken lassen. 5 Die hautperfektionierende Gesichtscreme von L'Occitane (39 Euro) duftet himmlisch nach Pfingstrosen. 6 Die Natural Balance Nachtpflege von Nivea (6 Euro) spendet intensive Feuchtigkeit



Bitte immer abschminken

Wer tagsüber Make-up trägt, sollte sich abends unbedingt abschminken. Sonst können die Poren verstopft und der Talgfluss gestört werden, was zu unreiner Haut führt. Für einen selbst gemachten Reiniger 25 ml Aprikosenkernöl, 25 ml Rosenwasser und ½ TL Vitamin E/Tocopherol in eine Braunflasche füllen und vor dem Gebrauch schütteln. Wattepads damit beträufeln und sanft über das Gesicht inklusive der Augenlider streichen. Anschließend den Reiniger mit reichlich lauwarmem Wasser abwaschen.



Fußbad mit Kräutern

Jeweils 1 TL Lavendelblüten, Melissen- und Ringelblumenblätter mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen. 10–15 Minuten zugedeckt ziehen, dann abkühlen lassen. Einen Eimer mit warmem Wasser füllen und den Sud dazugeben. Füße 20 Minuten lang darin baden, dann kurz kalt abbrausen und abtrocknen. Für weiche Haut und einen erholsamen Schlaf.



Geschwollene Augen ade

Die Lösung für geschwollene Augen und Tränensäcke: eine Schlafmaske mit Kühlpads, die das Antlitz am nächsten Morgen strahlen lässt. Oder einen Löffel ins Gefrierfach legen und am nächsten Tag für ein paar Minuten auflegen.



Das Beste der Olive

Die biodynamische Kosmetik „OliPhenolia“ mit Polyphenolen aus der Olive – eine Wohltat für die Haut: 1 Antioxidative Gesichtscreme (23 Euro). 2 Gegen Hautschäden: das Intensiv-Serum (25 Euro). 3 Creme für schöne Hände (10 Euro)

Wohnen, wie es uns gefällt



→ Extra: 4 Postkarten im Polaroid-Look

Da freut sich der Briefkarten

3 - 2018 | 2,50 € A 2,90 € | CH 4,00 SFR | LUX 3,00 €

COSY

Wohnen, wie es uns gefällt Nr.3

Neu nur 2,50 €

Unsere Lieblingsfarbe? Sonnengelb

We love: Möbel, die gute Laune machen

Lust auf DIY
Dekoideen mit Handlettering
Basteln mit Kork

Wohn-Tipps
So wird das Home Office zum Hingucker
Flexible Möbel für kleine Räume

Einmal mit Farbe bitte!

Upgrade für Wände • Bunte Möbel-Kombis

#flowerlove
Schöne Sträuße



www.cosy-mag.de



[@www.instagram.com/cosy_mag](https://www.instagram.com/cosy_mag)

Cosy ist eine Marke der FUNKE Mediengruppe

Jetzt
am
Kiosk



VIELSEITIGE *Ringelblume*

Die Ringelblume gehört zur Familie der Korbblütler und ist mit der Echten Arnika verwandt

Viele Monate lang taucht sie das Beet in leuchtendes Gelb und Orange: die Ringelblume. Ihre Blüten kommen Haut und Verdauung zu Hilfe.



Die schönen Blumen bringen von Juni bis Oktober Farbe ins Beet. Sie lieben sonnige Plätze und leicht lehmige Böden

S chon lange bevor Hildegard von Bingen sie im 12. Jahrhundert gegen Verdauungsbeschwerden einsetzte, war die Ringelblume (*Calendula officinalis*) den Menschen ein zuverlässiger Wetterprophet. Denn mit der aufgehenden Sonne öffnet sie ihre leuchtend gelben Blüten – nicht aber bei bevorstehendem Regen. Inzwischen gehört die Ringelblume zu den beliebtesten Heilpflanzen bei Wunden und Verletzungen.

Wohltat für die Haut

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen der Ringelblume, die überwiegend in den Blüten stecken, gehören ihr ätherisches Öl sowie Saponine, Carotinoide und Flavonoide – sekundäre Pflanzenstoffe, die die Wundheilung fördern und Entzündungen hemmen können. Vor allem bei Verletzungen, leichten Brandwunden, Ekzemen, Pickeln und Sonnenbrand können Ringelblumensalbe und -öl Linderung verschaffen. Auch Babys mit gerötetem Windelbereich tun Salbe und Öl gut, ebenso ihren Müttern, wenn die Brustwarzen vom Stillen wund geworden

RINGELBLUMENÖL

Frische Blüten in ein Einmachglas geben und mit Sonnenblumenöl auffüllen, bis alles bedeckt ist. Glas verschließen, schwenken und für vier Wochen an einen warmen Ort stellen. Ab und zu schütteln. Danach abseihen und in eine Flasche füllen.





TEE MIT RINGELBLUMENBLÜTEN

Bei Übelkeit, Magen- und Darmbeschwerden, Krämpfen und schmerzhaften Regelblutungen hilft dieser Tee: Jeweils 2 TL Ringelblumenblüten und Melissenblätter sowie $\frac{1}{2}$ TL frische oder getrocknete Pfefferminze in eine Kanne geben, mit heißem Wasser aufgießen und rund zehn Minuten ziehen lassen. Dann abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

sind. Verunreinigte Schürfwunden können Gestürzte mit einem erkalteten Ringelblumentee auswaschen und so gleich die Wunde vor einer Entzündung schützen.

Innerlich für eine gesunde Verdauung

Im Mittelalter war die Ringelblume vor allem für ihre verdauungsfördernden Eigenschaften bekannt. Weil sie reichlich Bitterstoffe enthält, hilft sie auch bei Magen- und Darmproblemen sowie bei Gallen- und Leberschwäche. Für eine Tinktur ein Schraubglas zur Hälfte mit frischen Ringelblumenblüten füllen und mit Doppelkorn aufgießen, bis die Pflanzenteile komplett bedeckt sind. Das Glas zuschrauben und zwei bis drei Wochen ziehen lassen. Dann filtern und in eine Flasche füllen. Bei Beschwerden dreimal täglich fünf Tropfen in ein Glas Wasser einröhren und einnehmen. Wer möchte, kann stattdessen auch Tee trinken. Anja Schallenmüller

Salbe bei Hautleiden

20 g frische Ringelblumenblüten klein schneiden.
100 g Salbengrundlage aus der Apotheke über dem Wasserbad erwärmen und die Blüten einrühren.
Mehrere Tage ziehen lassen. Dann erneut schmelzen, durch ein feines Sieb filtern und abkühlen lassen.



FOTOS: BLOIB (1), BIRGID ALLIG (2), GAP (1), PETER RAIDER (2)



Die starke Pflanzen-Kombination gegen Blasenentzündung



Ein fieses Brennen, ständig zur Toilette ...
**Schon wieder
eine Blasenentzündung?**

Aber muss es gleich wieder ein Antibiotikum sein? Aufgrund steigender Antibiotika-Resistenzraten warnen Experten zunehmend vor dem häufigen Einsatz von Antibiotika bei an sich unkomplizierten Infekten und plädieren für ein Umdenken bei der Behandlung. Für viele Betroffene sind Blasenentzündungen zudem ein immer wiederkehrendes Problem – ein Grund mehr, nach einer wirksamen aber gut verträglichen Alternative für die Behandlung zu suchen.

Ursachen und Symptome bekämpfen

Wichtig ist, schon bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung direkt mit der Behandlung zu beginnen und die Infektion zu bekämpfen. Auch Krämpfe und Schmerzen sollten schnell gelindert werden, damit der Gang zur Toilette wieder leichter fällt.

Ein starkes Pflanzen-Trio

Das pflanzliche Arzneimittel Aqualibra deckt mit der einzigartigen Kombination von drei bewährten Pflanzenextrakten ein breites Wirkpektrum in nur einem Präparat

Auch begleitend zur Antibiotika-Therapie.

ab und setzt genau an diesen Behandlungszielen an.

Antibiotika-Einsatz vermeiden

Aqualibra hemmt die Entzündung, spült die Erreger gründlich aus und lindert zudem schnell die unangenehmen Symptome, da es entkrampfend und schmerzlindernd wirkt. Mit einer Besserung der Beschwerden ist in der Regel schon nach dem 1. Behandlungstag zu rechnen. Zusätzlich werden die Bakterien effektiv bekämpft.* Frühzeitig eingenommen kann so die Antibiotika-Behandlung häufig vermieden werden.

Unser Tipp für Sie:

Aqualibra sollte immer noch einige Tage über die akuten Symptome hinaus eingenommen werden. Orthosiphonextrakt kann die Anhaftung von Bakterien an der Blasenwand verhindern. Das unterstützt die gründliche Ausspülung der Erreger und kann helfen, das Risiko einer wiederkehrenden Blasenentzündung zu reduzieren.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



* Fischer, Kühnau, Widey & Braun, Der Allgemeinarzt 11 (1994) 863–869.



Aqualibra® 80 mg/90 mg/180 mg Filmtabletten. Zur Durchspül. b. bakt. u. entzündl. Erkr. d. ableitenden Harnwege. Als Durchspül. z. Vorbeugung u. Behandlung. b. Harnsteinen u. Nierengrieß. Für Jugendl. ab 12 J. u. Erw. Bei Blut im Urin, Fieber o. bei Anhalt. d. Beschw. über 5 Tage muss ein Arzt aufgesucht werden. Enth. Lactose u. Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 10/2016



Der Gemüsefenchel
(*Foeniculum vulgare*
var. azoricum)
gedeihst an einem
warmen Standort
mit nicht zu trockenem
Lehm Boden.
Beliebt ist die Pflanze
auch bei Schmetterlingen
wie dem Schwalbenschwanz



HELFER FÜR VERDAUUNG & ATEMWEGE

Fenchel-Apotheke

Seine Samen werden als Würz- und Heilmittel seit dem Altertum hoch geachtet. Bettina Fele schätzt den Fenchel ebenfalls – auch als Gemüse.

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: ANDREA WIMMER
PRODUKTION UND TEXT: ANGELIKA KRAUSE



FENCHEL-MEDIZINAL-LIKÖR

REGT DEN APPETIT AN UND FÖRDERT DIE VERDAUUNG

ZUTATEN: 1 Handvoll Grün vom Gemüse- oder Gewürzfenchel, $\frac{1}{2}$ Handvoll

Fenchelsamen, $\frac{1}{2}$ Liter 90%iger Alkohol, $\frac{1}{2}$ Liter stilles Mineralwasser oder Quellwasser, 450 g Zucker

ZUBEREITUNG:

1 Fenchelgrün grob zerkleinern und in eine bauchige Flasche geben. Die Samen anmörsern und hinzugeben. Alles mit Alkohol aufgießen und das Gefäß verschließen.

2 Den Ansatz 15 Tage stehen lassen, dabei täglich leicht schwenken.

3 Zur weiteren Verarbeitung den Zucker mit dem Wasser zu einem Sirup einkochen: Zucker in das Wasser einrühren, bis er sich aufgelöst hat und weitere 5 Minuten köcheln.

4 Sirup abkühlen lassen. Fenchelansatz durch ein Sieb gießen und Grünteile dabei gut ausdrücken. Die Flüssigkeit mit dem Sirup mischen und 15 Tage ruhen lassen.

5 Filtern und in Flaschen abfüllen. Im

Kühlschrank aufbewahren. Dunkel und kühl gelagert ist der Fenchellikör mindestens 6 Monate haltbar.

ANWENDUNG: Zur Anregung des Appetits trinken Erwachsene 30 Minuten vor dem Essen oder zur Verdauung 30 Minuten nach dem Essen ein Schnapsgläschen (3 cl). Die Wirkstoffe des Fenchels helfen bei Blähungen mit krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, bei Völlegefühl sowie bei Appetitlosigkeit.



FÜR KÜCHE UND HAUSAPOTHEKE

Die besondere Wertschätzung, die Bettina Fele dem Fenchel entgegenbringt, hat ihre Wurzeln in Rom – wo die Kräuterfrau viele Jahre mit ihrer Familie gelebt hat. „Er spielt in der italienischen Küche eine große Rolle“, erklärt sie. „Ich hatte ihn damals schon in meinem Hausgarten gezogen. Neben dem schmackhaften Gemüse auch den Gewürzfenchel, dessen Samen als Würz- und als Heilmittel verwendet werden können.“ Nur der Gemüsefenchel bildet die essbaren, ausgesprochen aromatischen und saftigen Knollen aus, die von Juli bis Oktober erntefrisch angeboten werden. Sie sind sehr gesund und besitzen viele wertvolle Nährstoffe – vor allem die Vitamine A und C sowie reichlich Ballast- und Mineralstoffe. Darüber hinaus hat er wenig Kalorien und ist leicht verdaulich. Neben allerlei warmen und kalten Gerichten bereitet Bettina Fele mit dem Gemüse gerne Pinzimonio zu – eine ebenso schnelle wie köstliche mediterrane Vorspeise. Das Rezept dazu verrät sie auf Seite 129.

Heilkräftige Samen

Der Gewürzfenchel und sein Bruder, der Wilde Fenchel, punkten dagegen mit ihren heilkraftigen Samen, die im Frühherbst an Dolden reifen und schon im Altertum wegen ihrer gesundheitsfördernden Kräfte geschätzt wurden. „Beide Sorten enthalten als Hauptwirkstoff ein kostbares ätherisches Öl mit krampflösenden und antibakteriellen Eigenschaf-



Gewürzfenchel (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*), links, und Wilder Fenchel (*Foeniculum vulgare* var. *vulgare*) besitzen heilkraftige Samen und ein sehr aromatisches Kraut

ten. Ähnlich wie die Früchte von Anis und Kümmel werden sie daher vor allem bei Problemen mit der Verdauung eingesetzt – etwa bei Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit oder Bauchschmerzen. Bei der Zubereitung ist wichtig, die Samen vorher mit dem Mörser etwas anzuquetschen, damit die heilsamen Stoffe frei werden können“, so die Heilpflanzenexpertin, die heute am Hochrhein in Baden-Württemberg lebt und auf Anfrage Kräuterkurse durchführt (s. Kontakt).

Gut für die Verdauung

Und weil Vorbeugung natürlich besser ist als die Behandlung von Beschwerden, werden die Samen in der Küche überall dort verarbeitet, wo es gilt, Speisen ver-

daulicher zu machen. Die Früchte des Wilden Fenchels, der auch Bitterfenchel genannt wird, weisen übrigens ein etwas herberes und intensiveres Aroma auf als die Samen des Gewürzfenchels. ▷



Im fast schon mediterranen Klima am Hochrhein kann Bettina Fele von Juli bis Oktober Gemüse- und Gewürzfenchel ernten



FENCHELAUFLAGE

BEI AUGENENTZÜNDUNGEN

ZUTATEN: 1 TL Fenchelsamen (2,5 g)

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Samen frisch anmörsern und mit 250 ml heißem Wasser übergießen.
- 2 7 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen und etwas abkühlen lassen.

ANWENDUNG: 2- bis 3-mal täglich 2 Wattepads im frischen Sud tränken und auf die Augen auflegen. 5 Minuten einwirken lassen. Die Kompressen lindert die Entzündung, beruhigt und regeneriert.

GUTES HAUSMITTEL FÜR KLEINE KINDER



FENCHEL-ANIS-MILCH

BEI HUSTEN UND SCHLAFFPROBLEMEN

ZUTATEN: je 1 TL Fenchel- und Anissamen, 250 ml Milch (ggf. auch laktosefrei, Soja- oder Reismilch)

ZUBEREITUNG:

1 Die Samen leicht anquetschen und mit der Milch in einen kleinen Topf geben.

2 Aufkochen, 5–7 Min. ziehen lassen, dann abseihen.

ANWENDUNG: Bei Husten 2- bis 3-mal täglich eine Tasse trinken. Bei Einschlafproblemen 30 Minuten vor dem Zubettgehen eine Tasse trinken. Der Tee löst festssitzenden Schleim und beruhigt die Atemwege.



FENCHELÖL

BEI HUSTEN

ZUTATEN: 3 EL Fenchelsamen, 100 ml Trägeröl (z. B. Mandelöl)

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Samen anquetschen und mit dem Öl in eine Flasche geben. 3 Wochen an einem warmen Platz stehen lassen, dabei täglich schütteln.
- 2 Danach abseihen und in eine saubere Flasche abfüllen. Dunkel und kühl gelagert ist das Fenchelöl mindestens 6 Monate haltbar.

ANWENDUNG: Bei Husten auf Brust und Rücken einmassieren. Bei Krämpfen im Magen-Darm-Bereich das Öl kreisend auf dem Bauch einmassieren. Danach mit einem Wolltuch und einer Wärmflasche auf dem Bauch ruhen.



„Bei Husten und Bronchitis ist die Anwendung von Fenchelsamen heute ebenfalls wissenschaftlich anerkannt“, ergänzt die Kräuterfrau. „Das schon angesprochene ätherische Öl kann auch bei diesen Beschwerden mit seine antibakteriellen, entzündungshemmenden und entkrampfenden Eigenschaften zur Linderung beitragen – und darüber hinaus seine schleimlösende und auswurffördernde Wirkung entfalten.“

Entspannung bei Stress

Nicht zuletzt haben die wertvollen Inhaltsstoffe des Fenchels einen beruhigenden Einfluss auf das Nervenkostüm und helfen dabei, nach einem anstrengenden, stressigen Tag

zu entspannen – etwa als Badezusatz oder als Tee. Letzteren mögen übrigens trotz seiner Bitterstoffe auch die meisten Kinder – wie Bettina Feles Enkelin Charlotte: Als sanfte Unterstützung bei Verdauungsstörungen ist er ebenso geeignet wie als Gute-Nacht-Getränk und Einschlafhilfe.

KONTAKT

Bettina Fele
Kräuterwerkstatt
Wildkräuterzeit
78266 Büsing
Telefon: +49 (0) 77 34/9 36 61 23
E-Mail: wildkraeuterzeit@web.de
Internet: www.wildkraeuterzeit.de



Flower Power zum Trinken.

Bio Bachblüten Tee

- Wertvolle, köstlich aromatische Kräutertee-Kompositionen
- Mit ausgewählten Bio Bachblüten-Essenzen
- Mit Kräutern und Früchten aus ökologischem Landbau für ein gutes Lebensgefühl



NEU
im Sortiment





FENCHELBAD

BEI STRESS, NERVOSITÄT UND ERSCHÖPFUNG

ZUTATEN: 6–10 Tr. ätherisches Fenchelöl (z. B. von Primavera oder Farfalla), 100 g Meersalz

ZUBEREITUNG:

- 1 Öl und Salz mischen.
- 2 Badezusatz in die mit 37–38 Grad warmem Wasser gefüllte Wanne geben und 10–15 Minuten darin baden und entspannen.
- 3 Danach lauwarm abduschen, 20 Minuten ruhen.

ANWENDUNG: Nach einem anstrengenden Tag wirkt das Bad beruhigend, schmerzlindernd, ausgleichend.



PINZIMONIO

TRADITIONELLES ITALIENISCHES ZWISCHENGERICHT FÜR DEN
GESUNDEN GENUSS (REZEPT FÜR VIER PERSONEN)

ZUTATEN: 6–7 Karotten, 6–7 Stangen Staudensellerie, 2 Fenchel, Salz, Olivenöl

ZUBEREITUNG:

- 1 Das Gemüse roh in längliche Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten.
- 2 Salz und Olivenöl in kleine Schälchen füllen.

ANWENDUNG: Das Gemüse in Öl, dann in Salz tauchen und genüsslich knabbern. Fenchel ist reich an Kalium, Kalzium, Eisen und Vitaminen und liefert viele Vitalstoffe, die unser Organismus roh verwerten kann.

KÖSTLICH & GESUND

FENCHELGRÜN

BEI SODBRENNEN UND MUNDGERUCH

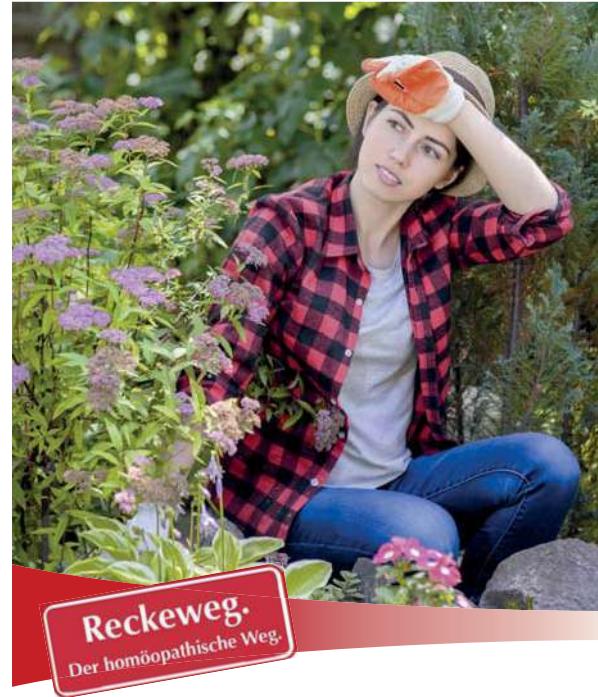
ZUTATEN: 1 Büschel Fenchelgrün

ZUBEREITUNG: 1 Das Büschel an einem warmen Platz zum Trocknen aufhängen.
2 Danach zerkleinern und in einem Glas oder in einer beschichteten Blechdose aufbewahren.

ANWENDUNG: Hildegard von Bingen empfahl, morgens auf nüchternen Magen 1–2 TL des getrockneten Krauts zu essen. Das soll „den übeln Schleim oder die Fäulnis in ihm vermindern und den übeln Geruch des Atems unterdrücken“.



► Weitere Rezepturen
finden Sie kostenfrei in der
neuen LandApotheke App



Reckeweg.
Der homöopathische Weg.

Schmerzen

homöopathisch behandeln

Migräne-Gastreu® M R16 Tropfen¹⁾
bei migräneartigen Kopfschmerzen.

Neuralgie-Gastreu® R70 Tropfen²⁾
bei Nervenschmerzen im Gesicht,
Rücken, Nacken & in den Schultern.

GUT VERTRÄGLICH
HOMÖOPATHISCH
GLUTEN- & LACTOSEFREI



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: ¹⁾ Besserung der Beschwerden bei migräneartigen Kopfschmerzen. Bei Kopfschmerzen, die länger andauern oder Sehstörungen, Krämpfe oder Bewusstseinsstörungen sollen ein Arzt aufgesucht werden. Enthält 48 Vol.-% Alkohol. PZN: 04793523 (22 ml), PZN: 04793546 (50 ml). ²⁾ Besserung der Beschwerden bei Nervenschmerzen. Enthält 37 Vol.-% Alkohol. PZN: 01374234 (22 ml), PZN: 01374240 (50 ml). Mehr Infos auf facebook.com/Reckeweg.de und www.reckeweg.de!



PHARMAZEUTISCHE FABRIK
DR. RECKEWEG & C°
BENSHEIM

11 TIPPS GEGEN

Entzündungen



Aufgeschürfte Haut

Jede Wunde, in der sich Krankheitserreger ungehemmt vermehren, kann sich entzünden. Eine gründliche Reinigung mit einem Desinfektionsmittel ist deshalb das A und O. Bei Schürfwunden sind Jodtinkturen aus der Apotheke ideal. Einen Wattebausch oder ein Wattestäbchen damit tränken und die Wunde vorsichtig, aber gründlich abtpfen.



Gesunde Ernährung

Forscher und Mediziner wissen inzwischen, dass die Ernährung ein entscheidender Faktor im Kampf gegen Entzündungsherde ist. Wichtig sind vor allem viel frisches Obst und Gemüse, gesunde Kohlenhydrate aus vollem Korn und Hülsenfrüchten sowie pflanzliche Fette und viel Flüssigkeit in Form von Wasser und ungesüßten Kräutertees.



Zwiebelsäckchen fürs Ohr



Zwiebeln sind ein altbewährtes Hausmittel gegen Entzündungen im Ohr. Einfach eine große Gemüsezwiebel schälen, klein schneiden und kurz in einer Pfanne andüsten. Dann in ein Mullsäckchen füllen und warm für etwa eine halbe Stunde auf das Ohr legen. Die Wärme einer Rotlichtlampe kann die Schmerzen lindern.

Gegen Furunkel

1 EL Schafgarbe mit einer Tasse heißem Wasser überbrühen und zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen. Den Tee anschließend abseihen und ein sauberes Tuch damit tränken. Auf die betroffene Stelle auflegen und 15 Minuten wirken lassen.





Lindernde Kamille

Eine Magenschleimhautentzündung, auch Gastritis genannt, macht sich meist durch Magendrücke, Völlegefühl, Schmerzen und Aufstoßen bemerkbar. Dann ist es wichtig, nur magenschonende Lebensmittel wie Kartoffeln, Karotten und Fenchel zu essen und auf üppige, salzige und fettige Speisen zu verzichten. Warmer, aber nicht zu heißer Kamillentee tut dem empfindlichen Magen gut und entkrampft die Muskulatur. Über den Tag verteilt trinken.



Lästiges Gerstenkorn

 Entzündungen am beweglichen Lid (wie das Gerstenkorn) sind unangenehm und langwierig. Das Lid braucht Erholung, durch den Blinzelreflex ist es aber stets in Bewegung. Wer auf eine Augenklappe verzichten will, legt ein Tuch mit einem Brei aus zerdrückten Pellkartoffeln, einem Eigelb und Milch etwa 25 Minuten aufs Auge. Danach vorsichtig abwaschen.



Gut, wenn du
MediGel®
zuhause hast.

- ✓ Verkürzt die Heilungsdauer.
- ✓ Reduziert die Infektionsgefahr.
- ✓ Vermindert das Narbenrisiko.
- ✓ Ohne Spannungsschmerz.

* Empfehlungsbereitschaft, PTA Experten-Jury,
Die PTA in der Apotheke, 9/2014

APOTHEKEN
UMFRAGE
96%
Empfehlung*

FÜR ALLE WUNDEN IM ALLTAG.



Schöne und gesunde Füße

Bei einer Nagelbettentzündung sollte man von aggressiven Duschgelen Abstand nehmen, möchte seine Füße aber natürlich trotzdem waschen. Die Lösung: ein antiseptisch wirkendes Fußbad mit Kernseife. Eine Kernseife in einer kleinen Wanne mit warmem Wasser auflösen, bis das Wasser milchig ist, dann die Füße rund 15 Minuten darin baden. Nicht länger, damit die Haut nicht austrocknet.



Entzündete Sehnenscheiden

Viele Menschen, die täglich am Computer arbeiten, kennen sie: die Sehnenscheidenentzündung. 1 EL Essig in ein Glas Wasser einröhren, ein sauberes Tuch damit tränken und auflegen, bis es warm geworden ist. Die betroffene Extremität unbedingt ruhig stellen und schonen.

Viel Magnesium essen

Magnesium zählt zu den wirksamsten entzündungshemmenden Mineralstoffen und ist zum Beispiel in Mandeln, Spinat, Hirse, Vollkornreis, Kürbis- und Sonnenblumenkernen sowie in Brennnesseln, Salbei, Majoran und Basilikum reichlich enthalten. Am besten täglich in den Speiseplan integrieren.



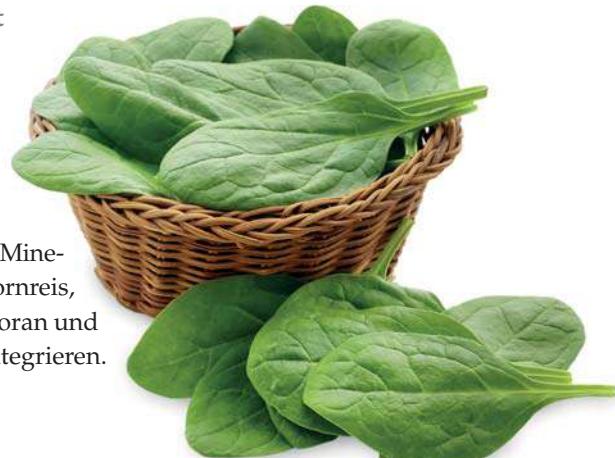
Gesunder Mund

Bei Zahnfleischentzündungen hat sich Nelkenöl bewährt: Drei Tropfen in ein kleines Wasserglas einröhren und den Mund damit mehrmals am Tag ausspülen. Zur Sicherheit ist es ratsam, zusätzlich den Zahnarzt aufzusuchen.



Schmerzende Gelenke

Wenn ein oder mehrere Gelenke entzündet sind, sprechen Ärzte von einer Arthritis, die akut oder chronisch auftreten kann. Vorbeugend ist es wichtig, alle Gelenke regelmäßig, aber schonend zu bewegen. Tägliche Spaziergänge, Schwimmen, Radfahren und Gymnastik in Absprache mit dem Orthopäden sind sehr hilfreich.



ÖSTERREICH TIROL ITTER

»» Eine Marke der **FUNKE MEDIENGRUPPE**

Globista
REISEN FÜR MICH.

All Inclusive

Sporthotel Tirolerhof ****

4-tägig pro Person ab **189,-**

INKLUSIVLEISTUNGEN p.P.

- ✓ 3 Nächte im DZ
- ✓ All Inclusive
- ✓ Gästekarte
- ✓ Verleih von Premium-E-Bikes der Marke VICTORIA

WUNSCHLEISTUNGEN p.P.

- Aufpreis Familienunterkunft: (3 Nächte) ab € 40,-, (4 Nächte) ab € 50,- (7 Nächte) ab € 90,-

Reise-Nr.: 9250487

Telefon: 089 549 98 305

Reiseveranstalter:
Eurotours International Kitzbühel Kirchberger Straße 8 Mo-So 8 - 22 Uhr 6370 Kitzbühel (Ortarif)

GANZ BEQUEM BUCHEN: www.globista.de

Ihr 4-Sterne Hotel Sporthotel Tirolerhof: Rezeption, Lift, Speisesaal, Á-la-Carte Restaurant, Bar, Café, Terrasse, Liegewiese, Liegen und Sonnenschirme (nach Verfügbarkeit), Wellnessbereich (ca. 500 qm): Hallenbad (ca. 50 qm), Sauna, Dampfbad, 2 Infrarotkabinen, Erlebnis- und Aromaduschen, Ruheraum, Parkplatz (kostenfrei, nach Verfügbarkeit). **Lage:** Zentral, zum Zentrum Hopfgarten ca. 3 km. **Zimmer:** Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Radio, Telefon, TV, WLAN (inklusive), Safe, Balkon. Familienunterkunft größer. **Verpflegung:** All Inclusive (Frühstücksbuffet, Lunchpaket zum Selbermachen, nachmittags Kaffee und Kuchen [14.30 - 16.00 Uhr], abends 4-Gang-Wahlmenü oder Themenbuffet, ganztags ausgewählte alkoholfreie & alkoholische Getränke [10.30 - 21 Uhr]). **Nicht inklusive:** Kurtaxe: ca. € 1,- pro Person/Nacht (ab 15 Jahre, zahlbar vor Ort).

Hinweise: Außenanlage witterungsbedingt nutzbar. Hotel- und Freizeiteinrichtungen teilweise gegen Gebühr. Kein Zutritt zum Saunabereich für Kinder unter 18 Jahren.

IHRE REISE ZUM BESTEN PREIS					2018
Saison	Anreise	3 Nächte (Do)	4 Nächte (So)	7 Nächte (Do/So)	
A	23.09. - 11.10.	€ 189,-	€ 249,-	€ 439,-	
B	26.08. - 20.09.	€ 209,-	€ 279,-	€ 489,-	
C	16.08. - 23.08.	€ 229,-	€ 299,-	€ 529,-	



Viele weitere Reisen finden Sie im **aktuellen Prospekt** auf globista.de
Einfach reinklicken und auswählen.

NEU

Globista
REISEN FÜR MICH.

DAS BESONDERE

DUBAI UND MALEDIVEN

10 Tage Kombinationsreise inkl. Flug pro Person ab **999,-**

Magnolia Island 3 Tage Flitterwochen inkl. Flug, Übernachtung & Frühstück pro Person ab **1.499,-**

Savannah Resort 5 Sterne Hotel inkl. Flug, Übernachtung & Frühstück pro Person ab **399,-**

Hotel Sylva Djerba 4 Sterne Hotel inkl. Flug, Übernachtung & Frühstück pro Person ab **169,-**

Feste, Märkte & Veranstaltungen in

Deutschland Nord

September & Oktober

Die Natur bereitet sich auf den nahenden Winter vor und holt vorher noch einmal alle Farben aus sich heraus. Ebenso bunt wie das Laub sind nun die vielen Feste und Märkte.



1 AHRENSHOOP 8. Kammermusiktage

Wohlige Töne von Kammerkonzerten mit Solisten und größeren Ensembles ziehen vom 20. bis 28. Oktober durch Ahrenshoop. www.kammermusiktage-ahrenshoop.de

2 EUTIN Küchengartenfest

Warum gibt es im Winter keine süßen Erdbeeren und wieso nennt man den Regenwurm auch den „Freund des Gärtners“? Diese und andere Fragen werden am 2. September im kleinen Küchengarten auf Schloss Eutin beantwortet. www.schloss-eutin.de



4 ROSENGARTEN Kartoffelfest

Rote, blaue, gelbe, längliche oder dicke Kartoffeln: Das Freilichtmuseum am Kiekeberg zeigt am 14. Oktober zusammen mit dem Goldgelb Kartoffelgut der Familie Tobiaben aus Apensen die ganze Vielfalt der beliebten Knolle. Experten berichten außerdem über die spannende Geschichte und die Herkunft der feinen Kartoffel. www.kiekeberg-museum.de



3 SCHILLIG Lyrische Abendwattwanderung

Die Lyrische Wattwanderung in den Sonnenuntergang am 7. Oktober verbindet Wissenswertes über das Wattenmeer mit Literatur. www.abinswatt-schillig.de



5 FELDBERGER SEENLANDSCHAFT Heilpilz- und Heilkräuterwanderung

Jeden Samstag haben Naturbegeisterte die Möglichkeit, zusammen mit Toxikologe und Biochemiker Dr. Jochen Kurth die Welt der Heilpilze und -kräuter zu erkunden. www.heilpilze-kurth.de





6 LUDWIGSLUST Landeswild- und Fischtag

„Es geht auch wild“, lautet das Motto der Landeswild- und Fischtag Mecklenburg-Vorpommern am 22. und 23. September. www.ljf-mecklenburg-vorpommern.de



7 NORDHORN Nordhorner Oktober

Am 29. und 30. September feiern die Nordhorner Erntedank und den bunten Oktober mit zahlreichen Ständen und Aktionen wie Kinderschminken und Karusselfahrten. www.vvv-nordhorn.de



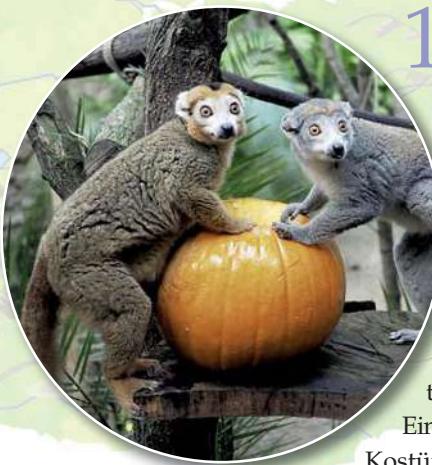
8 BERLIN Traditionsfest mit grünem Markt

Mehr als 200 Aussteller, Gärtnereien und Baumschulen laden am 22. und 23. September zum Flanieren über das Gelände der Späth'schen Baumschulen in Trepptow ein. www.spaeth-sche-baumschulen.de



10 WERNIGEROODE Erntedankfest

Beim traditionellen Erntedankfest auf dem Museumshof in Silstedt ist am 29. September ganz Wernigerode auf den Beinen. Höhepunkt der Veranstaltung: ein großer Festumzug mit bunt geschmückten Wagen und Oldtimern. www.wernigerode.de



11 LEIPZIG Halloween-Spektakel im Zoo

Schaurig und gesellig wird es am 31. Oktober im Leipziger Zoo, wenn die Besucher Kürbisse schnitzen, Stockbrot braten und sich Tier- und Gruselgesichter aufschminken lassen. Freier Eintritt für Kinder in gruseligen Kostümen. www.zoo-leipzig.de

12 ROSENTHAL Backhausfest in Willershausen

Am 16. September werden die Besucher des Backhausfestes im Dorfgemeinschaftshaus Willershausen mit duftendem Brot, Pizza und Blechkuchen direkt aus dem Backhaus verwöhnt. Ein buntes Rahmenprogramm sorgt für ausgelassene Stimmung. www.heimatverein-willershausen.de



Feste, Märkte & Veranstaltungen in Deutschland Süd Österreich und der Schweiz

September & Oktober



1 OSTHEIM VOR DER RHÖN 9. Rhöner Wurstmarkt

Am 13. und 14. Oktober geht es entlang der idyllischen Marktstraße wortwörtlich um die Wurst, wenn rund 50 Aussteller ihre Waren präsentieren.
www.rhoener-wurstmarkt.de

3 WACHENROTH Faszination Garten

Garten- und Pflanzenliebhaber kommen bei der „Faszination Garten“ am 29. und 30. September auf Schloss Weingartsgreuth voll auf ihre Kosten. www.faszination-garten.de



4 CRAILSHEIM Onolzheimer Hammeltanz

Am 21. und 22. Oktober wird in Crailsheim der traditionelle Hammeltanz veranstaltet. Ein Brauch, bei dem sich seit 1476 alles um den Festzug mit Hammel, fröhliches Beisammensein und Tanzen dreht. www.hammeltanz.de

5 MAULBRONN Kräuter- & Erntemarkt

Maulbronns Besucher sind am 8. und 9. September dazu eingeladen, sich im Klosterhof nach alter Tradition mit den Früchten und Schätzen der Gärten, Weinberge und Felder einzudecken. www.maulbronn.de



2 SIEFERSHEIM Großer Herbstmarkt

Buntes Treiben rund um den Ortskern, dazu köstliche Weine der regionalen Winzer: Der Herbstmarkt am 21. Oktober wird von den Landfrauen organisiert und gehört zu den größten und schönsten Märkten der Region. www.siefersheim.de



6 STRAUBING

1. Herbstzauber

Wie schön Garten und Terrasse auch im Herbst und Winter sein können, zeigen Gärtner, Dekorateure und Kunsthändler von 28. bis 30. September in Straubing. www.suema-maier.de



7 NEUBURG AN DER DONAU

Neuburger Töpfermarkt

Wunderschöne Töpfe, Krüge, Kannen, Geschirr und Accessoires warten am 15.

und 16. September auf dem Ottheinrichplatz auf Käufer. www.neuburger-toepfermarkt.de



9 BLUMBERG

Whiskyfahrt mit der Sauschwänzlebahn

Bei der Fahrt mit der Sauschwänzlebahn am 15. September können Feinschmecker Whiskys aus verschiedenen Ländern verkosten. www.sauschwaenzlebahn.de



10 BAD FEILNBACH

Apfelmarkt

Mit über 200 Apfel- und Birnensorten ist der Apfelmarkt in Bad Feilnbach vom 12. bis 14. Oktober Bayerns größter Apfelmarkt. Neben Apfelprodukten von heimischen Bauern gibt es auch selbst gemachte Marmeladen, Geräuchertes, Holzofenbrot, Fischereiprodukte und vieles mehr. www.bad-feilnbach.de



8 BLAUBEUREN

4. Württembergisches Pferdefestival

Auf der Reitanlage beim Schillingshof wird am 15. und 16. September den ganzen Tag getrabt und galoppiert. www.reitverein-blaubeuren.de



11 SEEBODEN AM MILLSTÄTTER SEE

Strudelfest

Rund 30 Strudelvariationen, eine Trachtenmodeschau, Musik und mehr warten am 8. September in Seeboden am Millstätter See auf hungrige Besucher. www.seeboden.at

12 UNTERSEEN

Eine Reise in die alpine Tourismusgeschichte

Tourismus ist mehr als blauer Himmel und schöne Landschaften, er ist ein Zusammenspiel vieler Faktoren. Die spannende Geschichte und Gegenwart des alpinen Tourismus zeigt das „Tourismuseum“ noch bis zum 14. Oktober. www.tourismuseum.ch





LandMARKT

Land APOTHEKE

Stressbewältigung, Elektrosmog, Wasseradern Hamoni® Harmonisierer, Hochwirks. Lebensraum-Harmonisierung. Von Baubiologen u. Kranken bestätigt. www.elektrosmoghilfe.com www.erdstrahlenhilfe.com Tel.: 0043 676 526 76 40

Land GARTEN



Rosenpracht durch Homöopathie
Tel 07531 60473 www.biplantol.de/rosen

Land HAUS UND HOF



Vogeltränken für Suppenteller
zu entdecken auf www.timmasiru.de

Land IMMOBILIEN

Amtliche Verwertungen, Bauern- u. Reiterhöfe, Forsthäuser, Mühlen, Gewässer usw. ca. 500 Obj. in Deutschl. Katalog: 08546/1400 (Verlag)

WH mit separ. Nebengebäuden auf 2100 m² idyllischem Grundstück teil- umgrenzt von Bachlauf, Tierhaltung möglich, in Nordhessen nur 79 Tsd., Tel. 0152 / 52618670 od. 05663 / 7166

Land TREFF

Das Frauennetzwerk
www.desperate-workwives.net
Von Verzweiflung keine Spur

Land URLAUB

Bayr. Wald FeWo am Nationalpark
romant. Garten, herrliche Lage,
Urwaldwanderung Tel. 09928/442
www.fewo-wildfeuer.de



Landhaus Sonnentau im Erzgebirge!
Wandern, Radfahren, Skilaufen!
Gut essen! Pauschalen und Angebote:
Tel: 037738819910 Johanngeorgenstadt
www.landhaus-sonnentau.de



Idyllisch gelegenes Landhotel
im bay. Wald mit Salzwasser-Hallenbad, Massagen, Kosmetik, E-Bikes u.v.m.
Landhotel Neuhof, Neuhof 4,
94579 Zenting, Tel: 09907/925
www.landhotel-neuhof.de



Die ideale Adresse für Urlaub mit Hund - Gutshotel Feuerschwendt im Bayerischen Wald, Nähe Passau Hundetraining, Hallenbad, Wellness Kutschenfahrten und Reiten www.gut-feuerschwendt.de Tel.: 08505 - 91290

Binz/Rügen, 4*-FeWo dir. am Strand, in Villa zwischen Meer und Wald, ruhig mit Traumblick, 0421-212602 www.strandeck-sinfonie.de

Heilferien Mecklenburg.Seenplatte, Idyllisches Landhaus, tägl. Heilbehandlung, Wellnessraum, Infrarotkabine, Orgonakkumulator Tel 0178 8080682, www.landhausdobbin.de

www.elchtoers.de



RÜGEN: moderne FeWos in Putbus mit großem Balkon + 2 Schlafzimmern ruhig, sonnig, Natur pur, privat Familie Jens Tel. 038301 60289, www.alte-tischlerei-putbus.de

FR-Südvogenen: Auszeit nehmen in rom. Ferme, Natur pur, bis 16 Pers., 076317496644, www.wildes-paradies.de

Erzgebirge Grünhainichen, Fewo's 1-6 Pers., Haustiere willkommen.
Tel.: 0372941547 oder www.knepp.eu

Nordsee/Sylt, 2 FeWo's, ruhig, sonnig, strandnah, Tel. 04952/82084 www.sylt-bachmaier.de

Nordseeinsel Norderney, schöne FEWO, Kurzone, strandnah, gr. Balkon mit Meerblick, 2-4 Pers. 062519396776

Ruhe und Abstand
beim Malen und Zeichnen im Kloster
www.tanjagnatz.de, T 08145/9285660

Nordstrand bei Husum, Reetdachhaus bis 6 Pers. hinterm Deich zu verm.
0172-5441827 / Daggyfee@aol.com

Toscanaurlaub Mai-Okt., Pool, 17 km v. Meer, malerische Lage, Ruhe + Natur, von priv., www.toscana-ferienhaus.de

Urlaubspension mit Genuss im südl. Bayerwald. Natürlich, kulinarisch, behaglich. Tel.: 08593 381, Riedl 7 94107 Untergriesbach, ebenstein.de

Bayerischer Wald Fewo **** 2-4 Pers. ab 42 €, Balkonzi., 7 Ü/F p.P. 168,- €, Sauna, Solarium, beheizter Pool, See, Tel. 09929-1239 www.familie-fremuth.de

HOTEL LAUTERBAD **S**
Hotel Lauterbad GmbH, 72250 Freudenstadt-Lauterbad
T: 07441-860170, F: 8601710
www.lauterbad-wellnesshotel.de



Bei Malaga, FeWo am Meer
www.cmijas137.de (Panoramabilder) !

Ostsee/Schlei, Ferienhaus, 4-6 Pers., Haustier erl., ruhig, strandnah, sonnig, www.haus-liselotte.de T. 04636 / 1645

Allgäu, Landhotel mit FeWo's, ideal für Familien, Freizeitsportler und Naturliebhaber, Tel.: 08364-1263 www.landhaus-grobert.de

Wenn ich groß bin...



... möchte ich wieder durch die Savanne streifen können.

Mit 5 Euro im Monat geben Sie verwaisten Elefanten eine zweite Chance auf ein Leben in der Wildnis. Einfach unter www.ag-a-artenschutz.de



Gemeinsam Leben retten,
Deine Hilfe zählt!
www.berlin.dlrg.de

Land MARKT

Machen Sie mit einer Anzeigenschaltung unsere Leser darauf aufmerksam!

Wir beraten Sie gerne über Möglichkeiten und Kosten:

Media Sales
Tel. 030 / 2591 786 90
mediасales@mediаimpact.de

Besondere Ideen für unsere Leser...

Kleinanzeigen
gleich online buchen unter
www.landidee.info/kleinanzeigen

Kleinanzeige mit
Bild ab 73,70
www.landidee.info

Musteranzeige plus Edelhölzer ab
7.750,- €. Erträge ab Jahr. Infos: Tel.:
0123/2345678 oder www.blind.de

2 ZEILEN
schon ab 11,- €
www.landidee.info

Musteranzeige plus Edelhölzer ab
7.750,- €. Erträge ab Jahr. Infos: Tel.:
0123/2345678 oder www.xblind.de



AUSSERGEWÖHNLICH. ENGAGIERT!

WERDEN SIE »GLOBAL 200 PROTECTOR« UND
BEWAHREN SIE DIE ARTENVIelfALT UNSERER ERDE.

Von den Regenwäldern Afrikas über die Arktis bis zu
unserem Wattenmeer – die „Global 200 Regionen“ bergen
die biologisch wertvollsten Lebensräume der Erde.
Helfen Sie dabei, sie zu erhalten!

WWF Deutschland | Niloufar Ashour | Reinhardtstraße 18 | 10117 Berlin
Telefon: 030 311 777-732 | E-Mail: info@wwf.de



JETZT SCHÜTZEN:
WWF.DE/PROTECTOR

2 ZEILEN
11,- €
(privat)

Sparen Sie bei
Onlinebuchung!*

Die Anzeige ist:

privat (brutto)
1-2 Zeilen insges. nur 11,- €
jede weitere Zeile 4,40 €
 plus Bild je 66,- €

* **Onlinevorteile:**
.... plus 1 Zeile
.... jede weitere Zeile nur 3,30 €
.... nur bei Onlinebuchung
(oder E-Mail) möglich

gewerblich (netto)
jede Zeile nur 7,70 €
 plus Bild je 66,- €

* **Onlinevorteile:**
.... jede Zeile nur 5,50 €
.... nur bei Onlinebuchung
(oder E-Mail) möglich

Ihr Anzeigentext: (35 Zeichen je Zeile)

[35 leere Zeilen für den Anzeigentext]

Chiffre Chiffre 12,50 € (zzgl. 2 Textzeilen, diese werden zusätzlich berechnet)

Anzeigenschluss für die nächsten Ausgaben:

03.09.2018 für Heft 06/18 und 13.11.2018 für Heft 01/19

www.landidee.info

BESTELLSCHEIN LandMARKT für Ihre Kleinanzeigen

Sichern Sie sich mehr Zeilen für weniger Geld – nur bei Buchung unter www.landidee.info

Bitte veröffentlichen Sie meine Anzeige in der Rubrik:

- LandHaus und Hof
- LandGarten
- LandTermine
- LandUrlaub
- LandImmobilien
- LandApotheke
- LandTreff (Bekanntschaften)
- LandTiere
- Landdeen (Verschiedenes)

Die Anzeige soll insgesamt ___ mal ab Ausgabe ___ 2018 erscheinen.

Persönliche Angaben:

Vorname und Name oder Firma

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Datum / Unterschrift

X

Bankeinzugsermächtigung:

Die Bezahlung erfolgt im Inland per Bankeinzug, für Auslandskunden gegen Vorauskasse per Überweisung.

Bitte buchen Sie den Betrag über ___ € von meinem Konto ab.

(gilt nur für Inland, die Einzugsermächtigung gilt bis auf Widerruf)

IBAN

BIC

Kreditinstitut

Datum / Unterschrift

X

Bitte ausfüllen, ausschneiden oder kopieren und gleich senden an:
Kleinanzeigen LandIDEE, Media Impact GmbH & Co. KG, Media Sales, Axel Springer Str. 65, 10888 Berlin
oder per Fax an: 030 / 2591 76800 oder per Mail an: anz-zeitschriften@mediainImpact.de
oder gleich aufgeben unter: www.landidee.info

LandMARKT

HOME & GARDEN Das Original



28.04. bis 01.05.

Köln 50737

Galopprennbahn Weidenpesch

07.06. bis 10.06.

Düsseldorf 40629

Galopprennbahn Grafenberg

14.06. bis 17.06.

Berlin 14053

Olympia Reiterstadion

21.06. bis 24.06.

Hamburg 22609

Derby-Park Klein Flottbek

16.08. bis 19.08.

Ludwigsburg 71634

Schlosspark Monrepos

06.09. bis 09.09.

Salem 88682

Schlosspark Salem

20.09. bis 23.09.

Essen 45133

Seaside Beach Baldeney

HOME & GARDEN EVENT GmbH
Spenglerstraße 43 | 23556 Lübeck
Telefon +49(0)451.899060
E-Mail info@homeandgardenevent.de



www.homeandgarden-net.de

Land VERSCHIEDENES



Kunstvolle Unikate die viel Freude schenken! Originelle, winterfeste Skulpturen für Haus und Garten. Sympathisch, witzig und liebevoll! Versand und Info: Tel: 08766/939497 www.jadwiga-art.de

Lebensbaum-Armbänder aus Holz zum Geburtstag, individuell nach keltischem Baumkalender: www.wunschbaum.eu



Schöner und origineller Schmuck!
Liebenvoll, in künstlerischer Handarbeit gefertigt. Versand und Info Tel. 08766/939497 www.jadwiga-art.de



Gartenskulpturen aus Eichenholz
mit farbigen Glaseinsätzen zaubern wunderschöne individuelle Lichtakzente in jedem Garten, auch im Winter. Tel. 07182-4280, www.eichenstelen.de



Seminare auf Allgäuer Kräuterhof:
Natur, Kräuter, Yoga, Entspannung, Ernährung, Achtsamkeit und Singen. www.akademie-rueckenwind.de, 08346-9821868, Holen Sie sich Rückenwind.

Autorin verfasst Ihr Buch, Text, Biografie, auch Lektorat, Kinder- u.Tiertexte, 0177-2194128, HoffmannAE@aol.com

Wie gewaltige Orkane die bestehenden Zivilisationen in Kürze auflösen werden offenbart der Prophet Jakob Lorber! Kostenloses Buch unverbindlich anfordern bei Helmut Betsch, Bleiche 22/108, 74343 Sachsenheim

Tiffanyzubehör von A-Z

Gratispreisliste LAI
04526-339914 Fa.K.Pisinger

www.landidee.info



Keltentopf - das stilvolle Kochgeschirr aus feuerfester Keramik für Grill und Backofen. Vom Feuer direkt auf den Tisch. DENK, Tel. 09563-513320 www.keltentopf.de

Holen Sie sich mediale Hilfe..!
www.TanjaSanderMedium.de



Dings...Maja

Vergiss die Bienen nicht. Wir brauchen sie.

Hilf jetzt Biene Majas wilden Brüdern und Schwestern mit einer BUND-Mitgliedschaft www.bund.net/mitgliedwerden

Nach Waldemar Bonsels „Die Biene Maja“ © Studio 100 Animation – TM Studio 100

www.maja.tv – www.studio100.eu

STUDIO 100 



Möchten Sie Milch aus kuhfreundlicher Haltung trinken?

Bestellen Sie jetzt kostenlos den Milchratgeber!

www.welttierschutz.org

Welttierschutzesellschaft e.V.

Feuerspeicher

Feuer, Licht und viel Wärme



DENK

Einzigartige Keramik seit 1964
+49(0)9563 513320 · www.denk-keramik.de

Artgerecht und stilvoll Tiere schützen



DENK

Einzigartige Keramik seit 1964
+49(0)9563 513320 · www.denk-keramik.de

Bratfeuer®

Der blitzschnelle Outdoor-Herd



DENK

Einzigartige Keramik seit 1964
+49(0)9563 513320 · www.denk-keramik.de

Schmelzfeuer®

Stilvoll Kerzen recyceln



DENK

Einzigartige Keramik seit 1964
+49(0)9563 513320 · www.denk-keramik.de

Landschaufenster

HÄUSSLER

Bausätze für Backhäuser



Das eigene Backhaus im Garten. Individuell geplant und eigenhändig gebaut. Mit unseren Bausätzen verwirklichen Sie Ihren Gartentraum.

Kostenlos Katalog anfordern:
www.backdorf.de

D-88499 Heiligkreuztal · Tel. 0 73 71 / 93 77-0



Pavillons, Freisitze, Teehäuser mit Naturschiefer-, Reet- und Kupfer-Eindeckungen.
Jetzt inspirieren lassen auf:
www.pavillonbau-koetter.de
48361 Beelen · Tel. 025 86-88 1925

Trüffel-BBQ-Champs



Göschle 
DIE TRÜFFEL MANUFAKTUR
Telefon 0 82 24 - 799 99 70
www.dietrueffelmanufaktur.eu

Gärtner | Schaugarten
Warenladen | eShop



Mecanopsis cambrica



Staudengärtnerei
Gaßmayer
www.gaissmayer.de



Gartenlauben & Accessoires
Vollzugliches Arbeitswesen
der Justizvollzugsanstalt Heilbronn
Telefon 0 71 31 / 798 323
E-Mail: schlosserei-hn@vaw.bwl.de
www.vaw.de

Land ANZEIGEN

Machen Sie mit einer Anzeigenschaltung unsere Leser darauf aufmerksam!

Wir beraten Sie gerne über Möglichkeiten und Kosten:

Media Sales
Tel. 030 / 2591 786 90
mediasales@mediaimpact.de



150 Jahre
Rosen von Schultheis
seit 1868

Katalog 06032-925280 www.rosenhof-schultheis.de

Einbrecher sind tag- und nachaktiv.

Wohnungseinbrüche passieren zu jeder Tageszeit.

www.polizei-beratung.de

Wir wollen,
dass Sie
sicher leben.
Ihre Polizei

Stefanie Lill & Stefanie Hauck GbR
Rosengärtnerei Kalbus

 Mehr als 1000 Sorten
 Historisch & Moderne Rosen
 Gärtnerei & Versand
 Großer Rosengarten
 Seminare & Führungen
 Sortimentsliste auf Anfrage
 09187 / 5729
www.rosen-kalbus.de

Heiß geliebt

Geborgenheit und Nähe schenken. Bitte unterstützen Sie Kinder und Familien in Not mit Ihrer Hilfe. **Danke!**



SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

Tel.: 0800/5030300 (gebührenfrei)
 IBAN DE22 4306 0967 2222 2000 00
 BIC GENO DE M1 GLS

www.sos-kinderdoerfer.de

2016/1

Willkommen in
RUDI's Welt

Die beliebten fröhlichen, bunten Figuren von Rudi Diessner, einem Künstler mit Down-Syndrom, schmücken die Produkte der Lebenshilfe – dem Selbsthilfeverband für Menschen mit geistiger Behinderung. Diese und weitere Geschenkideen sowie exklusive Produkte aus Behinderten-Werkstätten finden Sie unter:
www.lebenshilfe.de
 auf „Shop/Angebote“ klicken

Die Lebenshilfe-Kollektion im
RUDI-Design®


 zugunsten der  Lebenshilfe


LandApotheke

Gesundheit für unterwegs

**Die App zum Heft:
Jetzt auch
für Android!**



**Einfach testen!
Die Startversion
mit über
200 Rezepten
und nützlichen
Tipps gibt es
gratis.**



Jetzt bei Google play

Erhältlich im App Store




Gesundheits-Rezepte gegen Beschwerden von A-Z
Alle Rezepte mit Bildern
EXTRA: Schritt-für-Schritt-Anleitungen

LandIDEE

SO ERREICHEN SIE UNS

ABONNEMENT

LandIDEE Kundenservice
 Postfach 10 45 65, 40036 Düsseldorf
 E-Mail: landidee-abo@funke-zeitschriften.de
 Tel: +49 (0)2 11/53 80 53-53
 Fax: +49 (0)2 11/53 80 53-99

ONLINE-ABO-SERVICE

24-Stunden-Abo-Service auch unter
www.landidee.info/abo

Jahresabopreis (6 Hefte) Inland: EUR 23,70 inkl. MwSt. und
 Versandkosten; Österreich: EUR 30,30 inkl. Versandkosten;
 Schweiz: EUR 41,70 inkl. Versandkosten

Die Abogebühren werden unter der Gläubiger-Identifikationsnummer
 DE 54 ZZ00000168844 der LandIDEE Verlag GmbH eingezogen.
 Der Einzug erfolgt jeweils zum Erscheinungsdatum der Ausgabe, der
 mit der Vorausgabe angekündigt wird. Der aktuelle Abopreis steht hier
 im Impressum. Die Mandatsreferenznummer ist „524-Auftragsnummer
 (die auf dem Adressetikett des Abheftes eingedruckt ist)“

INZELHEFTVERSAND

Heftbestellung@funke-zeitschriften.de
www.123lesepass.de
 T+49 (0)2 11/53 80 53-53

Für Fragen und Kommentare an die Redaktion:
LESERBRIEFE

LandIDEE Verlag, Redaktion Leserbriefe
 München Str. 101/9, 85737 Ismaning
landidee.leserservice@funke-zeitschriften.de
 Tel.: +49 (0)89/22 70-76 22
 (Montag, Dienstag, Donnerstag 10 bis 15 Uhr)
 Bitte geben Sie auch bei Zuschriften per E-Mail
 immer Ihre Postanschrift an.

IMPRESSUM

Anschrift der Redaktion:

Redaktion LandIDEE
 München Str. 101/9, 85737 Ismaning
 E-Mail: redaktion@landidee-magazin.de

Herausgeber: Sandra Schönbein

Chefredaktion: Blattgold GmbH

V.i.S.d.P.: Katrin Tempel

Art Directorin: Kerstin Tauber

Redaktionsleitung: Kristina Specht

Redaktion:

Alexandra Ahrens, Dagmar Bartosch, Lina Eberl, Kirsten Fehrenbach, Christine Gambato, Dr. Angelika Huber-Janisch (Ltg. LandGarten), Steffanie Müller, Anja Schallennmüller

Redaktionsassistentin: Karin Sausner

Bildredaktion: Margarete Müller, Susanne Schneider

Schlussredaktion:

Norbert Misch-Kunert / gegenleser Redaktionsbüro

Chefin vom Dienst: Sabine Geiger

Herstellung: Andreas Hutter

Repro: RTK & SRS mediagroup

Druck: Vogel Druck und Mediendienstes GmbH
 Leibnizstr. 5, 97204 Höchberg

Für unverlangt eingesandtes Bild- und
 Textmaterial wird keine Haftung übernommen.
 Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck nur
 mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Anschrift des Verlages:

LandIDEE Verlag GmbH
 München Str. 101/9, 85737 Ismaning

Geschäftsführung: Michael Geringer, Sonja Oster

Verlagsbereichsleitung: Barbara Brehm

Anzeigen:

Anzeigenleitung LandIDEE:

Martina Knop-Sydow (V.i.S.d.P.)

Media Impact GmbH & Co. KG

Axel-Springer-Platz 1, 20350 Hamburg

martina.knop-sydow@axelspringer.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 10
 vom 1.1.2018

Vertrieb/Auslieferung: Bahnhofsbuchhandel,
 Zeitschriftenhandel: MZV, Unterschleißheim

LandIDEE ISSN: 2193-1453



Urlaubs-, Reise- & Freizeit-Tipps

Reise Inspirationen

Entdecken Sie mit LandIDEE die schönsten Seiten des Lebens für Ihren nächsten Urlaub und lassen Sie die alltägliche Hektik hinter sich.

Die nächsten
Reise
Inspirationen

erscheinen am 10.10.2018
in der LandIDEE in Heft 6/18.

Anzeigenschluss ist am
03.09.2018

Beratung und Buchung:
Gallun GmbH & Co. KG
Bugdahnstraße 5, 22767 Hamburg
Tel. 0049 40 3890070
werbung@gallun.de
www.gallun.de

SALZBURGER LAND
Uttendorf – Urlaub im Ferienhaus, Urlaub in den Bergen



UTD110

Die Faszination der österreichischen Bergwelt erleben – in einer gemütlichen Forsthütte mit traumhafter Aussicht wohnen.

Am Eingang des Stubachtals erwartet Sie auf ca. 1.100 m Höhe die liebevoll eingerichtete Sturmbachhütte mit Platz für bis zu 6 Personen. Lassen Sie auf der möblierten Sonnenterrasse Ihre Seele baumeln. Genießen Sie die Ruhe und den herrlichen Blick ins Tal.

Die Lage am Rande des beliebten Nationalparks Hohe Tauern verspricht einzigartige Naturerlebnisse. Wander- und Mountainbikewege starten direkt am Haus. Das pulsierende Kitzbühel mit seinem besonderen Charme ist ca. 38 km entfernt. Eine Woche gibt es hier ab 574 Euro. ■

Infos und viele weitere schöne Unterkünfte in Österreich sowie im restlichen Europa finden Sie unter www.interchalet.de.

INTER CHALET Ferienhaus-Gesellschaft mbH
Heinrich-von-Stephan-Str. 25, 79100 Freiburg

Fotos: © Simon Bauer, Wolfgang Ehn



OBERBAYERN

Der Meditationsweg im Blauen Land – Ruhe finden und mit allen Sinnen genießen

Die ca. 60 km südlich von München gelegene Region rund um Murnau am Staffelsee war bereits Inspirationsquelle für Künstler wie Münter und Kandinsky, deren Werke man noch heute im Schloßmuseum Murnau bewundern kann. Auf dem über 100 km langen Meditationsweg erfahren Sie, warum die Region ein Anziehungspunkt für Künstler war und noch immer ist. Der Weg im Blauen Land führt vorbei an Kraftorten, mit Blicken über Seen, Moore und in die Berge. Schöpfen Sie neue Kraft und finden Sie zu innerer Ausgeglichenheit! Infos zum Meditationsweg erhalten Sie unter www.dasblaueland.de. ■

Das Blaue Land

Kohlgruber Str. 1 | 82418 Murnau a. Staffelsee | Tel. 0884161410
info@dasblaueland.de | www.dasblaueland.de



Lust auf Rhönurlaub?
Dann kommen Sie ins Ulstertal

Sie wissen nicht wo das Ulstertal ist? Nein, dann lassen Sie uns Ihnen dieses Stück Rhön einmal näher bringen. Das Ulstertal läuft sozusagen am laufenden Band des Flusses Ulster durch ein herrliches Stück Landschaft mitten in der Rhön. Die drei Ulstertalkommunen Ehrenberg, Hilders und Tann bieten ein vielseitiges Erholungs-, Sport- und Freizeitangebot für Wanderer, Radfahrer oder Kulturliebhaber und sind idealer Ausgangspunkt für Erkundungstouren ins Land der offenen Fernen. Wir sind uns dessen sicher und garantieren Ihnen einen Rhönurlaub mit dem besonderen Etwas. Erleben Sie die Rhön, das Land der offenen Ferne, von einer ihrer schönsten Seiten. Genießen Sie die ideale Kombination von Natur und Kultur. Seien Sie Gast im Biosphärenreservat Rhön. Wandern Sie auf dem Premium-Wanderweg HOCHRHÖNER® und seinen Extratouren mit Fernsichten. Erkunden Sie die Weiten der Rhön und atmen Sie richtig auf in der gesunden Rhönluft. Tanken Sie auf und lassen Sie die bunte Natur Ihr Alltagsgrau vertreiben. ■

Prospekte und Infos für Ihren Rhönurlaub: TAG Ulstertal
Tourist-Information Hilders | Kirchstr. 2-6 | 36115 Hilders |
Tel. +49 6681/9608-15 | tourist-info@hilders.de | www.ulstertal.de

Viele weitere schöne Reiseziele finden Sie unter www.Reise-DA.de



NIEDERSACHSEN Sommerfrische, Wald, Wasser...

Noch bis zum 14. Oktober 2018: Landesgartenschau Bad Iburg

Bad Iburg, einziger Kneippkurort im Osnabrücker Land, richtet die 6. Niedersächsische Landesgartenschau aus: Unter dem Schloss locken ein Aussichtsbalkon, die Kneipp-Liege am Charlottensee und das Feuerwerk der Stauden- und Wechselflorfzlanzungen sowie die GiroLive Bühne. Dazu die neuen Blütenterrassen, Themengärten und der Waldkurpark mit inspirierenden Lichtungen und barrierefreiem Baumwipfelpfad mit Schlossblick. Das Gelände ist kompakt und innenstadtnah gestaltet. Das historische Städtchen am Südhang des Teutoburger Waldes punktet mit vielseitiger Gastronomie und inhabergeführten Geschäften. ■

Einlass täglich von 10 bis 19 Uhr.
www.laga2018-badiburg.de | Facebook: [laga2018](#)



BINZ AUF RÜGEN direkt hinter Düne und Meer



IFA Rügen Hotel & Ferienpark. Das Ostseebad Binz auf der Insel Rügen liegt in einer 8 km langen Bucht mit einem traumhaften weißen Sandstrand. Die verkehrsreiche Strandpromenade führt vom historischen Ortskern und der Seebrücke direkt bis zum IFA Rügen Hotel & Ferienpark.

Im Erlebnisbad ist zu jeder Jahreszeit der Badespaß garantiert. Eine Menge Abwechslung versprechen eine 46 m lange Wasserrutsche, Erlebnisgrotten, Wasserfälle, eine Gegenstromanlage und für die Kleinen ein Kinderplanschbecken mit Spritzfiguren. Im Ambiente wohltuender Düfte, leiser Musik und angenehmer Farben erwarten Sie in der Wellnesswelt IFARelax Momente der Ruhe und Erholung. Oder verwöhnen Sie Ihren Gaumen. Für einen kulinarischen Streifzug stehen Ihnen viele Möglichkeiten offen. ■

Preise

- im Komfort.-DZ inkl. Frühstück p.P. ► ab 41,50€/Tag
- im 1-Raum App. bis 2 Pers. ► ab 53€/Tag
- im 2-Raum-App. bis 4 Pers. ► ab 72€/Tag

Inklusive Nutzung des Erlebnisbades



**IFA Insel Ferien Anlagen GmbH & Co.KG
für IFA Rügen Hotel & Ferienpark**
 Strandpromenade 74 | D-18609 Binz/Rügen
 Tel. +49 38393 90 | www.ifa-ruegen-hotel.com

Viele weitere schöne Reiseziele finden Sie unter www.Reise-DA.de

SONNENINSEL FEHMARN Urlaub in der ersten Reihe



Hier liegt Ihnen das Meer zu Füßen: Die Fernblickhäuser des „IFA-Fehmarn Hotel & Ferien-Centrum“ bieten eine atemberaubende Sicht über den langen Sandstrand und die weite Ostsee. Auch die anderen Ferienwohnungsgebäude verwandeln jeden Fehmarn-Aufenthalt in einen Traum-Urlaub. Die komfortabel ausgestatteten Wohnungen sind hell und gemütlich eingerichtet. Ist das Wetter mal zu ungemütlich für den Strand, liegt nebenan das „Vitarium“, eine riesige Freizeitlandschaft unter Glas. Für das leibliche Wohl sorgen in Ihrem Hotel verschiedene exquisite Restaurants, Bars und Bistros. ■

Knuddeltage

- 4 Übernachtungen in einer 1-Raum-FEWO mit Balkon und Meeresblick
- Täglich Frühstücksbuffet • 1 gemütliche „Kaffeezeit“
- P. Pers. 1 Cocktail des Tages • P. Pers. der Besuch der Badewelt „FehMare“ für 2 Std. täglich*

► Preis p. Person ab 164€/Tag EZ-Zuschlag 89€/Tag

* (Innerhalb der regulären Öffnungszeiten, An- und Abreisetag gelten als ein Tag)
 Kinderermäßigung: 0–4 J. = 100%, 5–10 J. = 50%, 11–15 J. = 30%

**IFA Insel Ferien Anlagen GmbH & Co. KG
für IFA Fehmarn**

Hotel- u. Ferien-Centrum Burgtiefe
 Zur Strandpromenade 1 | D-23769 Fehmarn
 Tel. +49 4371 890 | ifa-fehmarn-hotel.com



GRAAL-MÜRITZ Den goldenen Herbst genießen



Das Ostseeheilbad Graal-Müritz zählt zu den landschaftlich reizvollsten Orten an der Mecklenburgischen Ostseeküste und hat Einzigartiges zu bieten: Wald und Moor direkt am Meer.

Der fünf kilometerlange steinfreie und feinsandige Strand, das größte geschlossene Waldgebiet Norddeutschlands, die Rostocker Heide und das Ribnitz-Müritzer Hochmoor mit vielen seltenen Tieren und Pflanzen bieten viel Platz für Individualisten, die sich aktiv oder bewusst faul erholen wollen, und für Gäste, die in dem heilsamen Bioklima etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Das ganze Jahr über offeriert Graal-Müritz die verschiedensten Möglichkeiten, gesund zu werden oder zu bleiben, beispielsweise im Aquadrom mit seinem warmen Meerwasserschwimmbecken und zahlreichen Wellnessangeboten. ■

Tourismus- und Kur GmbH

Rostocker Straße 3 | 18181 Graal-Müritz
 Tel. +49 38206 7030 | www.graal-mueritz.de



GRAAL-MÜRITZ
 DAS OSTSEEHEILBAD
 MIT TRADITION



Gurkenglück

In jeder Landldee erscheint eine Kurzgeschichte, die ein erfolgreicher Autor nur für unsere Leser schreibt. In Katharina Gerwens „Gurkenglück“ geht es um enttäuschte Liebe und einen finsternen Plan.

Den größten Busen von allen hatte Irina, und sie verstand es bestens, sich und ihre ausladenden Formen in Szene zu setzen. Dazu benötigte sie – unter anderem – Unmengen von Luft. Denn sobald es an die Arbeit ging, bettete sie ihre Oberweite in einen prall aufgepusteten Schwimmreifen. Andere Frauen trugen einen BH – Irina einen rot-gelben Plastikreifen, mit dem sie ihre Brüste schützte. Nichts als heiße Luft, dachte Jagoda, die sich mit dem Busenwunder ein Zimmer teilte und gleichzeitig den absurd Wunsch verspürte, genauso auszusehen, wenigstens einen Tag lang. Denn die Kerle standen natürlich auf so eine wie Irina. Vor allem Wiktor, in den Jagoda schon seit Monaten verliebt war. Allerdings ahnte der nichts davon. Dann aber ergab sich ihre Chance, denn als Jagoda am Ende des Wintersemesters in der Mensa der Universität Lodz zufällig ein Gespräch am Nebentisch mithörte

und erfuhr, dass sich Wiktor für drei Monate als Erntehelper nach Niederbayern verpflichtet hatte, unterschrieb auch sie beim gleichen Agenten Arbeitspapiere und entzündete noch am selben Abend sieben geweihte Kerzen: Ein so hoher, von Fürbitten getragener Einsatz würde ihren Wunsch nach dem gleichen Arbeitsort sicherlich erfüllen.



Tatsächlich landeten Jagoda und Wiktor beim Gurkenbauern sogar im gleichen Haus, aber Wiktor hatte nur Augen für Jagodas Zimmergenossin Irina und, um es ungeniert zu sagen, vor allem für Irinas Oberweite. Das tat weh. Denn was an Irina zu viel war, war an Jagoda zu wenig. Und vermutlich deshalb würdigte Wiktor sie keines Blickes. Zu acht wohnten sie in einem alten, zweistöckigen Haus neben der Gurkenfabrik und in Sichtweite der

Gurkenfelder. Im ersten Stock gab es zwei Doppelzimmer für vier Frauen, unten im Erdgeschoss lebten die vier Männer. Leben war zu viel gesagt, eigentlich schliefen sie dort nur. Um sechs Uhr morgens ging es hinaus auf die Felder, und wenn sie abends um sieben Uhr müde zurückkehrten, reichte es gerade noch für eine Dusche, ein Abendessen, eine Kiste Bier für alle und mehrere Wodka für die Herren. Dann kam der Schlaf der Gerechten. Einer oder eine von ihnen kochte im Wochenrhythmus für die Hausgemeinschaft – wer, das wurde an den Sonnagnachmittagen ausgewürfelt, und zwar bevor sich ein jeder mit seinem Handy in eine Ecke des Gartens zurückzog, um daheim anzurufen. Vielleicht weil Wiktor der Älteste von ihnen war, immerhin schon sechsundzwanzig, gebührte ihm auch der meiste Respekt. Er trat als Vorstand und Sprecher ihrer kleinen Gruppe auf, zumal er am besten

von allen Deutsch sprach. Schließlich studierte er in Lodz Germanistik.

Jagoda wäre zu gern die Frau an Wiktors Seite gewesen. Aber er beachtete sie gar nicht. Nicht einmal, wenn sie für die ganze Truppe kochte und Wiktors Lieblingsgericht, Kaszanka, auf den Tisch brachte: gebratene Blutwurst mit Kartoffelstampf. Da das Los für den Küchendienst bisher quasi ständig auf sie gefallen war, gab es auch ziemlich oft Kaszanka.

„Was anderes kannst du wohl nicht?“, hatte Wiktor in der vierten Woche gemault, dabei auf Irinas Brüste gestarrt und gesueufzt: „Wie wär's denn mal mit Knödeln?“



Jagoda war abwechselnd rot und blass geworden. Was bildete der sich eigentlich ein? Und immer missachtete er sie! Wie schnell sich doch eine Liebe in Groll verwandeln kann, fuhr es ihr durch den Kopf, und sie beschloss, ihn zu bestrafen. Alles Gute, das sie ihm getan hatte, war von ihm nicht wahrgenommen worden. Vielleicht klappte es andersherum. So legte sie ihm heimlich eine tote Maus ans Ende seines Bettess, aber er bemerkte es nicht einmal. Sie kippte ihm Salz statt Zucker in seinen Morgenkaffee. Er schüttelte sich, spuckte alles auf die Fliesen und verschwand dann wortlos mit einer Zigarette nach draußen.

Wie hatte sie es genossen, während der ersten vier Erntewochen auf dem Gurkenflieger täglich fast direkt neben ihm zu liegen. Getrennt nur noch durch Havel, der am wenigsten von allen sprach und angeblich Nacht für Nacht mit seiner Verlobten in Katowice SMS austauschte, weshalb er tagsüber nur gähnte.

Die Vorstellung, auch noch die nächsten zwei Monate dort liegen zu müssen, so nah neben jenem, dessen Nähe sie nun mit Widerwillen erfüllte, war furchtbar. Aber mit Irina zu tauschen – und Irina war die Einzige der zwanzigköpfigen Besatzung des Gurkenfliegers, der sie einen Tausch hätte vorschlagen können – hieße, dass Wiktors Wunsch erfüllt wurde und er in der Nähe jener Oberweite zu liegen kam, die von Irina allmorgendlich mit viel Brimborium in einen Reifen heißen

Luft gebettet wurde.

„Würde ich das nicht machen, so wär's für die beiden ganz schön stressig“, gab Irina mit Blick auf ihre Brüste kund und steckte sich vor versammelter Besatzung selbstbewusst den Luftfüllstutzen ihres Schwimmreifens zwischen die vollen Lippen. Dann begann sie zu pusten. Anschließend räkelte sie sich wie eine Diva bäuchlings auf ihre Gurkenfliegermatratze, bettete die Ausbuchtungen ihrer Oberweite in das Reifenrund, schob beide Hände in lange Plastikhandschuhe und rief: „Dann wollen wir mal!“ Als hätte sie das Kommando. Dabei hatte sie gar nichts zu sagen, denn es war Bauer Herbert, der die Erntemaschine in Gang setzte und vor dem Start fragte: „Alles okay?“

Widersprach niemand, so ging es los, und zwar mit einer Geschwindigkeit von achtzig Metern pro Stunde.

„Dass ihr mir nur nach den Reifsten greift“, rief Bauer Herbert und ließ sich diesen Satz von Wiktor ins Polnische übersetzen. „Der will nur die knackigsten Früchtchen“, verkündete dieser dann süffisant und warf einen Blick auf die bereits in ihren Schwimmreifen gebettete Irina. „Also dich!“, fügte er augenzwinkernd hinzu. Alles, was Jagoda einst an ihm so toll gefunden hatte, verkehrte sich nun ins Gegenteil. Wie hatte sie sich nur so irren können?

Langsam setzte sich der Spezialtraktor mit seinen zehn Meter langen Flügeln in Bewegung. Bäuchlings lagen die Gurkenpflückerinnen und -pflücker auf den Tragflächen des Fliegers, geschützt von einer hellen Plane, die gleichermaßen Sonne und Regen von ihnen fernhielt. Die meisten von ihnen hatten sich ihre Matratzen mit Decken und Kissen zu individuellen Kuhlen ausgeformt und griffen aus dieser Position nach den unter ihnen wachsenen Gurken. Jede, die dicker war als zwei Zentimeter, konnte ins Gurkenglas. So hatte Bauer Herbert es ihnen beigebracht. Jagoda starrte in die Tiefe und ignorierte ihren beginnenden Schulter- und Nackenschmerz. Irgendwann würde der Körper sich daran gewöhnen. Das hatten alle gesagt. Und es stimmte: Der allmorgendliche Muskelkater verschwand nach einer halben Stunde, und wie automatisch griff sie nach den grünen Früchten und legte

sie auf das Förderband, das vor ihnen vorbeiliel. Sie fuhren mit den Füßen voran. Jagoda dachte an ihre Großmutter, die immer gesagt hatte, sie würde ihr Haus nur mit den Füßen voran verlassen. Und genauso war es geschehen, nachdem sie gestorben war.

Warum starb dieser Wiktor nicht auch einfach? Mit den Füßen voran und hier auf dem Gurkenflieger? Jeder Blick, den er auf Irina warf, vergällte Jagoda das Leben. Er hatte überall das Sagen, auf dem Feld ebenso wie in ihrer Unterkunft und bei der Einteilung der Badezeiten. Wer als Erster auf seiner Liste stand, konnte lange heiß duschen, den Letzten erwischte das Wasser eiskalt. Irina war immer unter den ersten dreien und Jagoda vermutete, dass dem Zufall da ein wenig nachgeholfen wurde. Sie selbst war oft die Letzte und musste dann auch noch das Bad putzen. Reine Schikane.



Dennoch, mit dem Haus hatten sie es hier im Vilstal, inmitten des größten zusammenhängenden Gurkenanbaugebiets Niederbayerns, immer noch gut getroffen. Andere Saisonarbeiter lebten in engen, blechernen Wohncontainern, in denen die Luft stand, und hockten dort so eng aufeinander wie die Gurken, die sie tagsüber in Gläser stopften. Die hatten keine große Küche und kein eigenes Bad.

„Pause“, rief Bauer Herbert, wie er es immer tat, wenn er an den Feldrand kam. Alle zwanzig Gurkenpflücker rollten sich erst auf den Rücken und dann von ihren Matratzen, um sich im Schatten einer großen Buche zu versammeln. Die meisten von ihnen rauchten, auch wenn das nicht gerne gesehen wurde.

„Trinkt lieber was bei der Hitze“, rief Bauer Herbert und wies auf die Mineralwasserkisten. „Dass die mir nach der Pause leer sind!“ Dann wendete er umständlich seine Erntemaschine und enthielt sich nicht, den Helfern bevormundend zuzurufen: „Und esst eure Brote.“ Offensichtlich hatte er sich fest vorgenommen, seine polnischen Studentinnen und Studenten so zu mästen, dass diese am Ende der Saison ebenso rundlich waren wie er.

▷



Über mich und meine Heimat



Katharina
Gerwens

wuchs in einem Dorf im Münsterland auf. Nach ihrer Ausbildung zur Journalistin arbeitete sie in verschiedenen Verlagen und ist heute als freie Autorin tätig. Sie lebt mit Mann und Katze in Niederbayern. Gemeinsam mit Herbert Schröger verfasste sie eine Reihe von Niederbayern-Krimis, die im fiktiven Ort Kleinöd spielen. Allein veröffentlichte sie bereits mehrere Krimis, unter anderem die Reihe um Franziska Hausmann, die im Bayerischen Wald spielt.



Mein Tipp:

Inmitten des Gurkenanbaugebiets des Vilstals findet sich der Johannifelsen von Usterling. Mit fast 40 Meter Länge und 5 Meter Höhe gilt er als größte „steinerne Rinne“ in Deutschland. Seit Jahrhunderten wird dem Wasser Heilkraft bei Augenkrankheiten zugeschrieben – Usterling galt daher lange als Wallfahrtsort. Das eindrucksvolle Geotop liegt direkt am Isarradweg, nicht weit von Landau.

Das sollte er ihr büßen

Jagoda, die allein auf einer Bank unter der Buche saß, hätte nicht sagen können, wann und wo ihr die Idee zur Rache gekommen war. Aber ihr Plan war genial. Wenn alles klappte, würde Wiktor mit den Füßen zuerst vom Feld getragen werden. Wie einst die tote Großmutter aus dem Haus. Und er würde auch noch denken, dass sie es gut mit ihm meinte! So trat sie einige Tage später auf ihn zu, lächelte ihn freundlich an und machte ihm ein Angebot, mit dem er so gar nicht rechnen konnte: „Wenn du willst, verlasse ich heute Nacht mein Zimmer, und dann kannst du mit Irina alleine sein.“ Zum ersten Mal sah er sie genau an, schien er sie tatsächlich wahrzunehmen. Sein Staunen war überwältigend. Sie entdeckte zudem verführerische honigfarbene Sprenkel in seinen braunen Augen. Er feixte überrascht und strahlte sie dann mit jenem Lächeln an, auf das sie schon seit Wochen wartete, und obwohl es sie sprachlos machte: Jetzt war es zu spät. „Meinst du das ernst?“

schah. Eigentlich müsste Wiktor nun mit einer Wasservergiftung zusammenbrechen. Stattdessen grinste er siegesgewiss und zwinkerte ausgerechnet Irina zu.



Der Bauer hupte. Alle nahmen wieder ihre Positionen ein. „Moment noch!“, rief Wiktor und verschwand im Gebüsch. Er pinkelte eine Ewigkeit und machte sich dann auf der Tragfläche der Erntemaschine breit. „Ich hab meinen Teil erfüllt“, raunte er Jagoda zu, der zwischen ihnen liegende Havel zog nur die Stirn kraus und gähnte. Eine knappe Stunde später stieß Havel Jagoda an. „Guck mal, da stimmt was nicht.“ Tatsächlich wurde Wiktor von Krämpfen geschüttelt, stöhnte schmerzerfüllt und brach plötzlich bewusstlos zusammen.

Jagoda griff nach der Notfallpfeife. Die Erntemaschine stoppte, und Bauer Herbert rief die Rettungssanitäter, die den bleichen Wiktor umgehend ins Krankenhaus brachten. Dort hing er an einem Tropf mit Kochsalzlösung und wurde mit harntreibenden Mitteln behandelt. Dass er diese Hyponatriämie überhaupt überlebte, war für die Ärzte wie ein Wunder.

Jagoda war die Einzige, die ihn besuchte, auch wenn sie dafür täglich auf zweimal 8,60 Euro Stundenlohn verzichtete. „Wenn ich dich nicht hätte! Du hast mir mein Leben gerettet“, sagte Wiktor bei ihren Besuchen immer wieder, strahlte sie mit seinen goldgesprankelten Augen an und hielt ihre Hand. Dazu knabberte er an Jagodas selbst gebackenen und besonders salzhaltigen Salzstangen.

Buchtipps

Ein Krimi aus dem Bayerischen Wald um eine verschwundene Frau. Piper Taschenbuch, 368 Seiten, 10 Euro



Alles, was glücklich macht!

NEU!

Zum
Verschenken
oder selber
Freuen!



EXTRA

Wind-Spiel

Ein Sternenhimmel
für dein Zuhause!

Zum Basteln, Bestaunen
& Träumen!



Lebens-Freude
Kraftvoll mit
Mond-Meditation

Nr. 5 / SEPTEMBER & OKTOBER 2018

Inspirierungen für Leib & Seele.

Herzstück

Kleiner Urlaub für die Seele!

Jeder einzelne Tag hält Momente der Muße & Erkenntnis für uns bereit.

Finden und nutzen wir sie!
Denn sie sind die Schätze,
die unser Leben funkeln lassen.

Alles, was
glücklich
macht!



WENIGER HABEN,
MEHR SEIN!

Wir schreiben uns
To-be-Listen statt
To-do-Listen!



Pflück
das Glück!



Super-Food
Unglaublich,
was in Algen steckt



Wald-Geheimnis
So findest du
deinen Kraft-Ort

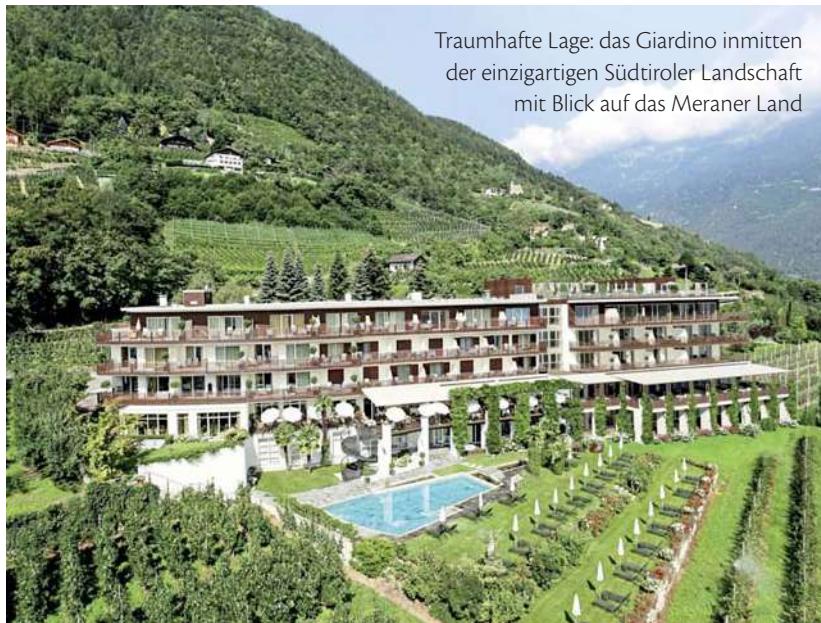


Zauber-Frucht
Warum den Kelten
der Apfel heilig war

Jetzt im Zeitschriftenhandel

Landrätsel

MITMACHEN & GEWINNEN



Traumhafte Lage: das Giardino inmitten der einzigartigen Südtiroler Landschaft mit Blick auf das Meraner Land

Ihr Gewinn

Im Giardino finden Sie in exklusivem Ambiente Ruhe, Lebensfreude, Genuss und Inspiration. Die Liebe zum Detail und die edlen Materialien garantieren Wohlbefinden pur. Täglich werden sie mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnt. Die Beauty-, Wellness- und Saunawelt mit Skypool über den Dächern empfängt Sie in schlichter Eleganz und sinnlicher Atmosphäre. Wir verlosen zwei Nächte für zwei Personen.

www.giardino-marling.com

So geht's: Jedes der vier Rätsel ergibt Buchstaben, die den Lösungssatz bilden. Diesen schicken Sie uns bitte per Post oder E-Mail zu. Die Adressen finden Sie rechts unter dem Kreuzworträtsel.



Stilvoll abtauchen im Skypool

1 Was ist richtig?

Wenn Sie unser Heft aufmerksam gelesen haben, wissen Sie bestimmt die Antworten auf folgende Fragen:

- 1 In welcher deutschen Stadt wurde das bekannte Brettspiel „Mensch ärgere Dich nicht“ erfunden?

F Bremen J Leipzig
H Frankfurt A München

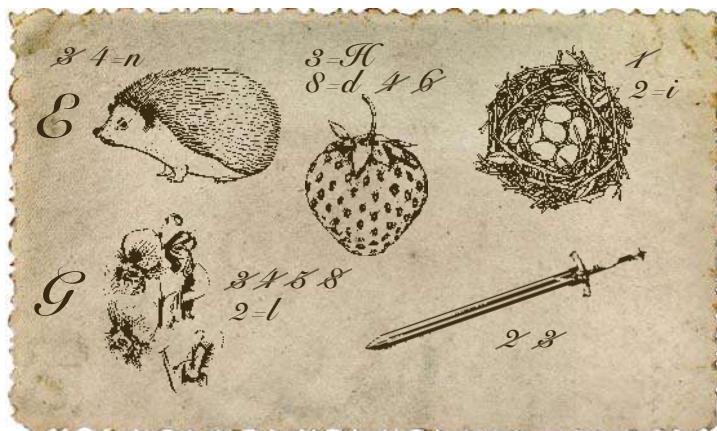


2 Rebus

Die Buchstaben 2, 10 und 11 sind die Buchstaben 4, 5 und 6 der Gesamtlösung.

LÖSUNG:

- 4 5 6



- 2 Wie viel Prozent seines Körpergewichts verliert ein Igel während des Winterschlafs?

G 1–15 Prozent E 15–30 Prozent
B 30–45 Prozent K 45–60 Prozent

- 3 Wenn sich Stare sammeln, um gemeinsam in den Süden zu ziehen, vollführen sie eindrucksvolle Flugmanöver am Himmel. Man nennt diese auch ...

W Zugwolken G Schwarze Sonne
P Starenballett V Hoher Schwarmstieg

- LÖSUNG: 1 2 3

3 Bilderrätsel

Welche Ausschnitte finden Sie als große Bilder in unserem Heft?



- 1 Reiter L
2 Kürbisse U
3 Dahlien S
4 Torte R
5 Wiese D
6 Baby Q

LÖSUNG:

- 7 8 9

4

Kreuzworträtsel

Die Buchstaben für den Lösungssatz hier eintragen:

LÖSUNG:

- 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

Nacktheit	↓	Medi-ziner	Dauer-bezug (Kurz-wort)	↓	Körper-haare ent-fernen	Schrei-vogel, Sichler	↓	Kultbild der Ost-kirche	Hart-schal-en-frucht	schon	↓	Fest-, Lob-gesang	Vater (Kose-name)	↓	vordring-lich	↓	Stadt in NRW, am Hellweg	↓
Garten-häuschen	→			↓	säftige Kern-frucht	→				↓		Laub rechen	→					13
→			Lehre vom Licht	→			14	Grund-modell	→						Kfz-Z. Landkreis Rostock		erfolg-reiches Musi-kstück	
große Tür, Einfahrt	→		↓	Boden-erhebung		Braten-saft, Tunke	→				24	Oper von Piotow	→					
Abk. für Europäische Zentralbank	→		10			eng-lische Prin-zessin	↓	Fähig-keit zur Wahr-nehmung			27	Segel-bebefhl			Wohlgemachk,-geruch		starker Drang; äußerer Druck	
Trauer-spiel von Goethe		poetisch: Löwe		Südasiat	→					↓	Weinglas		Aus-gleich, Entschä-digung	→				
→					Milch-produkt, Brot-aufstrich	Früchte	→			↓		Ab-schnitt der Woche		Frau Jakobs im A. T.		Steuer-vorrich-tung; Steuerer		
Staat in West-europa	Fluss durch Lissabon		flieder-blau, hell-violett	Küchen-gerät, Raspel	→	12				↓	Spaß; Unfug	Ahorn-kirsche	→					
→					Bundes-staat der USA	Wohnungs-wechsel	→			↓		11	Einwohner der griech. Hauptst.	Gebets-schluss-wort	→	17		
nord-deutsch: Brot-schnitte		politi-scher Fana-tiker		Fehllos bei der Lotterie	→					↓	ein Europäer		geneigte Berg-seite				25	
Monats-name, Heu-mond	→				ab-wegig, fälsch-lich	Sport-bekleidungs-stück	→			↓				eng-lisch: eins		Urein-wohner Neusee-lands	schwarzer, metallisch glänzender Singvogel	
→							22	Uni-versum		↓	in der Tiefe		Detek-tivfigur bei Doyle	→				
nage-tierähn-licher Säuger	Blumen-fülle		landwirt-schaftliches Gerät		König von Sparta		frei machen, fortschaffen	→		↓	26				Sorte, Gattung	→	18	
unent-geltlicher Lotterie-schein	→						psy-chisch			↓	Zucht-losigkeit		römi-scher Kaiser	→		15	Künst-ler-werkstatt	
→					21	Auf-sehen, Skandal	→			↓			Schreib-waren-artikel		Abend-mahl-brot	→		
Fahne		wunder-tätige Schale der Sage		spanisch: Hurra!, Los!, Auf!	→			Bestand-tatsäch-licher Vorrat	der größere Teil	↓							deut-scher Dichter (Theodor)	
→						Zitus-frucht	→			↓	20		Zwi-schen-raum, Fuge		frühere schwed. Pop-gruppe	→		
ein Tas-teninstru-ment spielen	Gebirge in Marokko		amerik. Autor (Edgar Allan)	ägypti-sche Göttin	→			rissig, uneben		↓	Pelz russischer Eichhörnchen		dt. Mittel-gebirge (Schwä-bische ...)		persön-liches Fürwort			
schnell, blitz-artig	→					Delikt, Ver-gehen	→			↓				griechi-sche Vorsilbe: lebens-				
→				23	Alphabet	→		englisches Bier	→				vorzugs-weise	→				
Getreide-speicher		Bad an der Lahn	→			getrock-netes Gras	→		19	Besitz, Ver-mögen					Körper-glied	→	16	

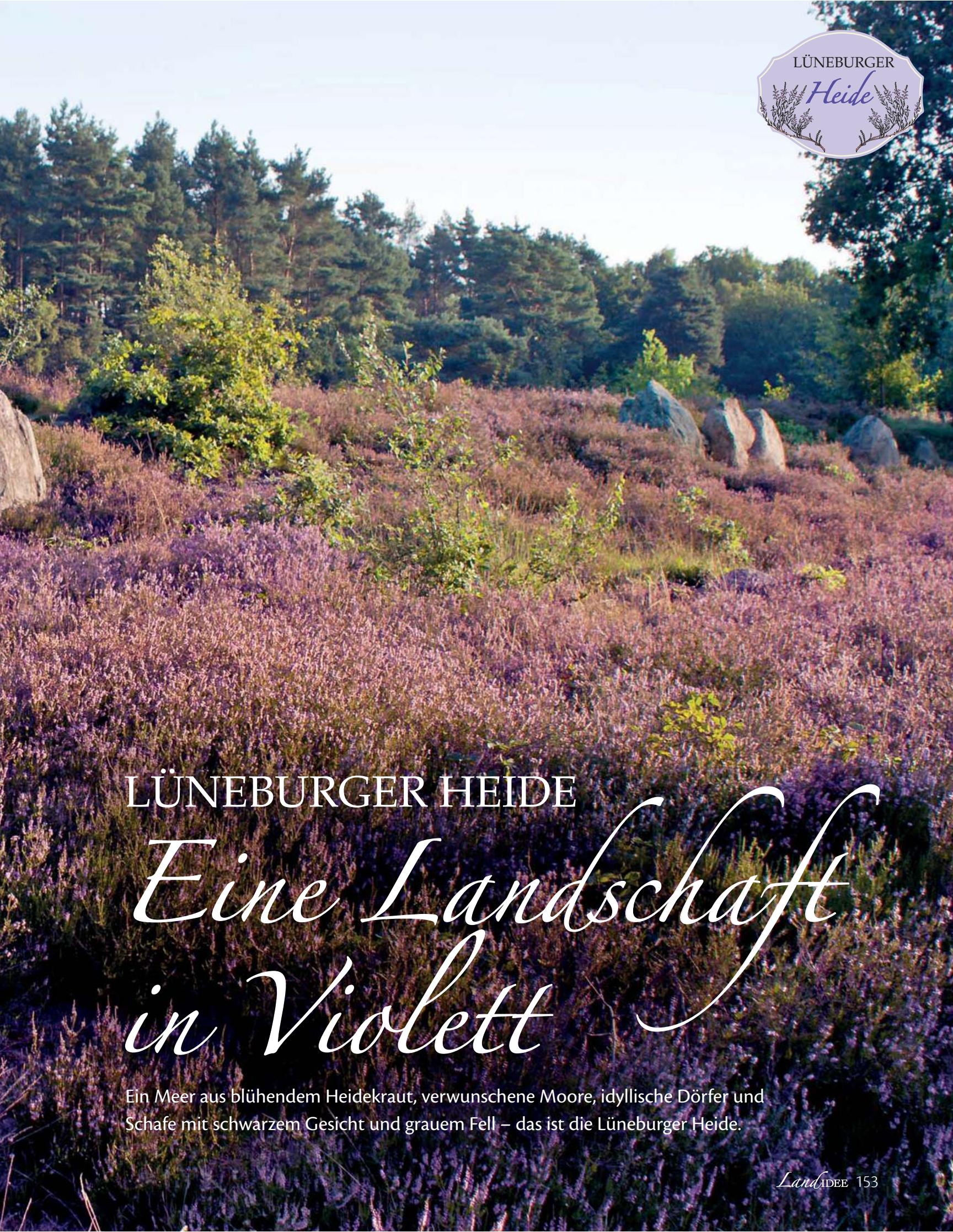
LÖSUNGSSATZ:

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

Bitte senden Sie den Lösungssatz an Redaktion Landldee, Stichwort: LandRätsel, Marcel-Breuer-Straße 18, 80807 München oder an landldee.leserservice@funke-zeitschriften.de (Betreff: LandRätsel). Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Einsendeschluss ist der 9.10.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Soweit im Rahmen des Gewinnspiels personenbezogene Daten von Teilnehmern erhoben, verarbeitet und genutzt werden, werden diese von LandlDEE ausschließlich zum Zwecke der Durchführung des Gewinnspiels erhoben, verarbeitet und genutzt und nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nur im Rahmen der Gewinnspielabwicklung. Der Lösungssatz der Ausgabe 3/18 lautete „Nasser Mai schafft Milch herbei“. Gewonnen hat Markus S. aus 61352 Bad Homburg. Herzlichen Glückwunsch! Wir wünschen Ihnen schöne, erholende Tage!



„Auf der Lüneburger Heide, in
dem wunderschönen Land, ging
ich auf und ging ich unter, allerlei
am Weg ich fand“, schrieb der
leidenschaftliche Heidedichter
Hermann Löns über die Region



LÜNEBURGER HEIDE

Eine Landschaft in Violett

Ein Meer aus blühendem Heidekraut, verwunsene Moore, idyllische Dörfer und Schafe mit schwarzem Gesicht und grauem Fell – das ist die Lüneburger Heide.



AUSSICHTSPUNKT

Der Wilseder Berg, die höchste Erhebung der Lüneburger Heide, ragt im Herzen der Landschaft 169 Meter in die Höhe. Er ist vor allem bei Wanderern ein beliebtes Ziel und ermöglicht einen fantastischen Ausblick über die Ebene. Auch mit dem Fahrrad ist er gut zu erreichen

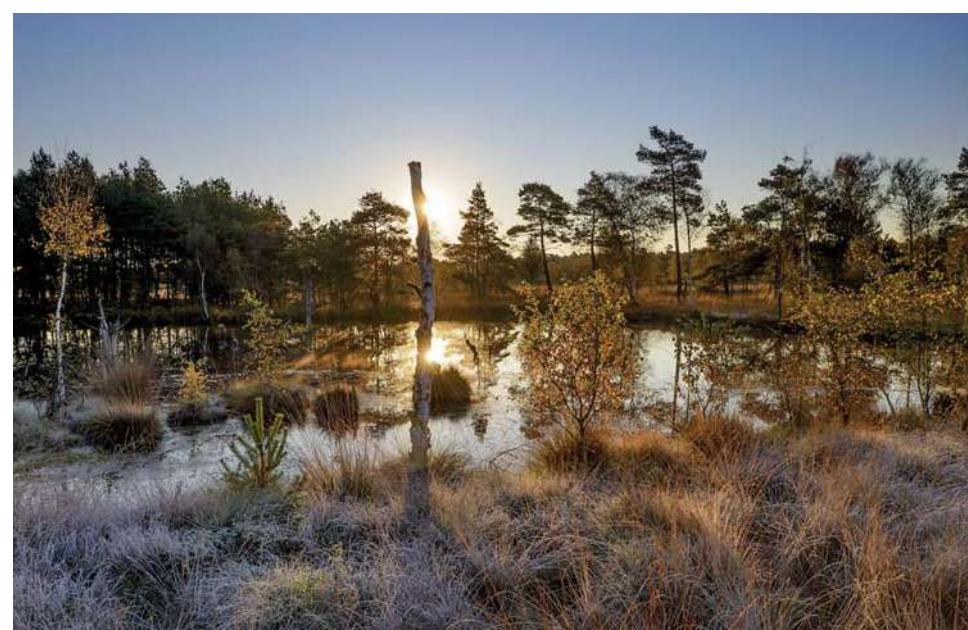


Blüten, Moore und Bienen



WÜRZIGER HONIG IN STROHKÖRBN

Im August und September produzieren emsige Bienen den beliebten Heidehonig, eine regionale Spezialität. Die Korbimkerei mit Unterständen hat hier eine lange Tradition



EIN ORT FÜR DIE EWIGKEIT

Besonders im warmen Licht der aufgehenden Sonne ist diese Landschaft einen Ausflug wert: das Pietzmoor bei Schneverdingen, das größte zusammenhängende Moor der Region

Unterwegs mit den Schafen



BLÜTENWUNDER

Sie prägt das Landschaftsbild wie keine andere: die Besenheide (*Calluna vulgaris*) mit ihren violetten Blüten

LANDSCHAFTSPFLEGE

Die Heidschnucken sind die tierischen Landschaftspfleger der Lüneburger Heide. Ohne die Mithilfe der Schafe würden sich schon bald überall Gräser, Bäume und Sträucher ausbreiten



BESENHEIDE-BAD

BEI RHEUMATISCHEN BESCHWERDEN

ZUTATEN: 2–3 Handvoll blühende Triebspitzen

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Triebspitzen von der Besenheide abzupfen und mit einem großen Messer oder einem Wiegemesser grob zerkleinern.
- 2 In einen Topf geben und 1 l kochendes Wasser dazuschütten.
- 3 Die Mischung 10–15 Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb abseihen.

ANWENDUNG: Sud in das 36–39 Grad warme Badewasser geben und 10–15 Minuten darin baden. Die Anwendung soll bei Rheuma und Gicht hilfreich sein. Eine im Sud getränkete Auflage unterstützt die Heilung von Ekzemen und Hautentzündungen. Als Tee wirkt Besenheide harntreibend und blutreinigend, und lindert Stoffwechselerkrankungen wie Rheuma.

ERHOLUNG PUR

Die Natur erleben, im Einklang mit sich selbst sein und langsam zur Ruhe kommen – die Lüneburger Heide lädt dazu ein, zum Beispiel auf einer der vielen Sitzgelegenheiten





GLOCKENHEIDE-TEE

BEI FIEBRIGEN ERKÄLTUNGEN

ZUTATEN: 2 TL frische oder
1 TL getrocknete Blüten

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Blüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen.
- 2 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

ANWENDUNG: Bei Erkältungskrankheiten mehrmals täglich eine Tasse trinken.
Die Inhaltsstoffe wirken auswurffördernd, fiebersenkend, entzündungshemmend, stärkend und unterstützen das Abhusten.



DIE HEIDELANDSCHAFTEN ERKUNDEN

Die Besucherparkplätze der Lüneburger Heide sind zwar mit dem Auto bequem über die A7 zu erreichen, das malerische Naturschutzgebiet ist jedoch eine autofreie Zone. Viel schöner sind sowieso die Kutschfahrten, die überall in den Orten angeboten werden



SÜSSES VOM BAUERNHOF

Einst verwöhlte Ria Springhorn in der Scheune ihres Heidebauernhofs nur die Vereine des Ortes mit Kuchen und Torten. Inzwischen ist daraus ein zauberhaftes Café geworden

☒ Rote-Grütze-Torte

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM (28 CM DURCHMESSER)

Für den hellen Biskuit: 4 Eier, 130 g Zucker, 100 g Mehl, 20 g Stärke, 1 Msp. Weinstein-Backpulver, 1 Pck. Vanillezucker, etwas Salz

Für den dunklen Biskuit: 4 Eier, 130 g Zucker, 1 EL warmes Wasser, ½ Pck. Vanillezucker, 85 g Mehl, 25 g Stärke, 1 Msp. Weinstein-Backpulver, 8 g Kakao, etwas Salz, 100 g Zartbitter-Kuvertüre

Für die Rote Grütze: 200 g Wald-Heidelbeeren, 200 g Himbeeren, 100 g Sauerkirschen, 100 g Zucker, 1 Pck. Rote-Grütze-Pulver, 400 ml Sauerkirschsaft

Für die Quark-Mascarpone-Mousse: 300 g Quark, 300 g Mascarpone, 1½ Zitronen, 150 g Puderzucker, 8 Blätter weiße Gelatine, 1,1 l Schlagsahne

Außerdem: 150 ml Schlagsahne, 1 Pck. roter Tortenguss

1 Für die Biskuits jeweils die Eier mit dem Zucker 10–15 Minuten cremig rühren. Die restlichen Zutaten sieben und unter die Eiermassen heben. In je eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und nacheinander etwa 40 Minuten bei 160 Grad Ober-/Unterhitze backen. Nach dem Abkühlen die Böden einmal durchschneiden.

2 Für die Grütze die Früchte mit Zucker und 300 ml Kirschsaft aufkochen. Mit dem restlichen

Saft das Rote-Grütze-Pulver anrühren. Unter die Fruchtmasse rühren und noch einmal kurz aufkochen, dann abkühlen lassen.

3 Für die Mousse die Sahne steif schlagen. Quark und Mascarpone verrühren, dann Puderzucker und Zitronensaft untermischen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und nach Gebrauchsanleitung gut mit der Quarkmasse vermischen. Zum Schluss die Schlagsahne unterheben.

4 Die untere der beiden dunklen Biskuitscheiben mit der geschmolzenen Kuvertüre bestreichen. Nach dem Abkühlen mit der Schokoladenseite auf eine Tortenplatte legen und mit einem Tortenring umstellen.

5 900 g Mousse mit 550 g Grütze vermengen und zur Seite stellen. Auf dem untersten Boden die restliche weiße Creme verteilen. Darauf die restliche Grütze glatt streichen. Einen hellen Boden auflegen (den anderen einfrieren), mit der Mousse-Grütze-Creme bestreichen und mit dem dunklen Boden zudecken. 150 ml Sahne steif schlagen und auf der dunklen Biskuitdecke verstreichen.

6 Torte 3–4 Stunden in den Kühlschrank stellen, danach mit einem Messer vom Rand lösen. Die restlichen Früchte auf die Tortendecke legen und darauf den nach Packungsanleitung zubereiteten Tortenguss verteilen.

Zubereitungszeit: circa 60 Minuten
+ Kühlen, Backzeit: 1 Stunde 20 Minuten

Zu Gast in der Heide

EINE FAMILIENTRADITION

Schon seit über 200 Jahren bewirtet Familie Neven auf dem LindenHof Gäste. Traditionelle Gerichte, verbunden mit modernen Kochstilen – so beschreiben die Besitzer Rebecca Gieser-Neven und Thomas Gieser ihre Küche



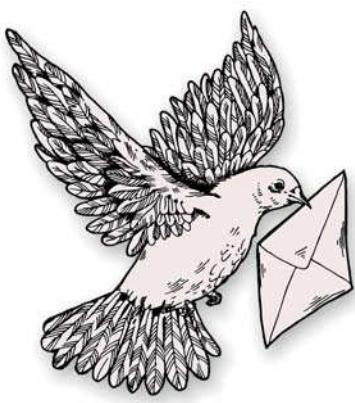
AUSFLUGSTIPPS

LandHaus Zum LindenHof
Hauptstraße 18, 21439 Marxen
E-Mail: info@landhaus-zum-lindenhof.de
www.landhaus-zum-lindenhof.de

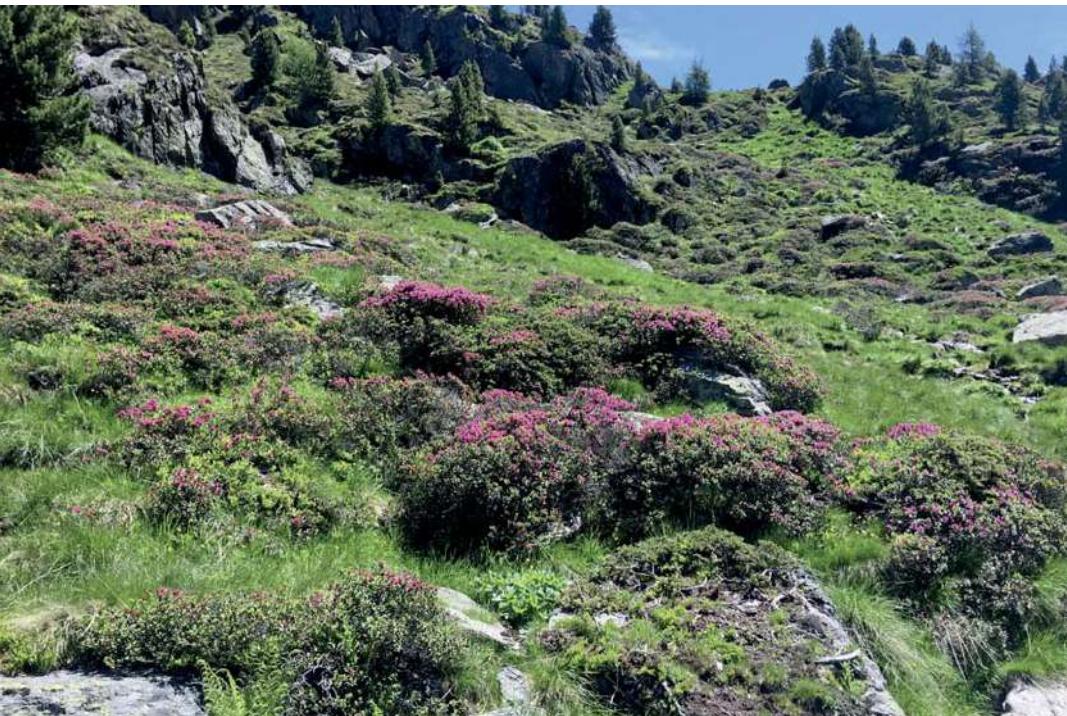
Bauerncafé Ole Müllern Schün
Alte Dorfstraße 6, 29328 Müden/Örtze
E-Mail: info@ole-muellern-schuen.de
www.scheunenbaeckerei.de



Noch mehr Rezepte verrät Ria Springhorn in „Ria's Meisterwerke“, erhältlich für 22,90 Euro auf der Website des Bauerncafés



Leserbriefe



MEIN INTENSIVSTER MOMENT

Liebes LandIdee-Team,
inspiriert vom Reisetipp in Heft 3, sind wir ins wunderschöne Osttirol gefahren. Im Nationalpark Hohe Tauern haben wir tatsächlich Murmeltiere, eine Kreuzotter und Gämsen gesehen. Neben der Stille haben uns besonders die Alpenrosen und die vielen Wasserfälle beeindruckt. Einfach mal nur schauen – ein herrlicher Moment.
Vielen Dank, Eva und Bernhard Weiss

Haben Sie auch so einen tollen Augenblick, den Sie fotografiert haben und nun gerne mit uns und den Lesern der LandIDEE teilen möchten? Dann schicken Sie ihn doch bitte an unseren Leserservice und schreiben in ein paar Sätzen, wie es dazu gekommen ist. Wir freuen uns über Ihre schönen Bilder und Ihre persönlichen Momente.

Zauberhaftes Aquarell

Liebes LandIdee-Team,
ich habe gerade begonnen Aquarelle zu malen. Bis jetzt habe ich nur das eine Bild fertiggestellt, aber da wären noch sehr viele Motive in Ihrem Heft, die mir sehr gut gefallen würden. Ich würde mich sehr freuen, wenn sie auf der Leserbriefseite Platz fänden für mein erstes Aquarell. Bin ganz gespannt und kann es kaum erwarten, mein erstes Bild in der LandIdee zu sehen.

Eva Geler



■ Liebe
Frau Geler,
das Bild ist
wunderschön.
Vielen Dank,
dass Sie es uns
zeigen. Ihre
Redaktion

Rezepte nachkochen

Ihr habt eine so tolle Zeitung mit tollen Rezepten, wundervollen Tipps und unsere ganze Familie freut sich immer sehr, wenn wieder eine im Briefkasten steckt! Auch die Rezepte werden oft von uns nachgemacht und sie gelingen

tatsächlich immer, so dass wir unsere Familien und Freunde damit verwöhnen dürfen. Einfach klasse! Es wird dann auch immer hinterfragt, woher die Rezepte stammen, und wir konnten so schon sehr oft die LandIdee weiterempfehlen.
Ihre Belinda Stadtmüller

SCHREIBEN SIE UNS

Vielen Dank für Ihre vielen Briefe! Leider können wir aus Platzgründen nicht alle Briefe veröffentlichen, hoffen aber, dass Sie uns weiterhin so zahlreich schreiben. Schicken Sie Ihre Leserbriefe bitte an: Redaktion LandIdee, Münchener Str. 101/9, 85737 Ismaning.

Oder per E-Mail: landidee.leserservice@funke-zeitschriften.de

LESERTELEFON: +49 (0) 89 / 272 70-76 22

Claudia Schwarz, Susanne Deuter und Birgit Kirchmann sind Montag, Dienstag und Donnerstag von 10 bis 15 Uhr an unserem Lesertelefon. In diesen Zeiten können Sie Ihre Fragen direkt an unser Team vom Leserservice stellen.

Unsere Sprechzeiten

Einem Teil der Auflage liegt der Beileger MDR Garten „Herbstzauber“ bei. Sie können diesen gerne gegen einen frankierten Rückumschlag (Porto 1,45 Euro) bestellen beim LandIdee Abo Service, Postfach 10 45 65, 40036 Düsseldorf



Grüne Oase mit Teich

Sehr geehrtes Redaktionsteam,
durch die vielen interessanten Beiträge
bin ich immer wieder inspiriert, auch in
meinem Garten Neues auszuprobieren.
Es begann 2002 mit dem Ausbaggern
eines Naturteiches. Daraus ist in den 15
Jahren inzwischen ein Teichgarten ent-
standen. Über die Jahre ist eine grüne
Oase der Stille gewachsen, in der sich
eine Vielzahl von Tieren wie Libellen in
Grün, Rot und Blau, Frösche, Lurche,
Blindschleichen, Eisvögel und vieles
mehr niedergelassen haben. Ich bin
Landwirt im Landkreis Lüneburg, 64
Jahre alt, und habe mein Ackerland seit
einigen Jahren verpachtet. Der Teich-
garten ist zu meinem Hobby geworden
und inspiriert mich immer wieder aufs
Neue. Wenn ich Ihr Interesse geweckt
habe, sich den Garten einmal anzu-
schauen, kommen Sie doch einfach mal
vorbei. Ich würde mich freuen.

*Mit freundlichen Grüßen
Erwin Bruns aus Vastorf*



Erwischt

Zum allerersten Mal habe ich die Land-Idee von einer Freundin bekommen – schönes Blatt mit vielen brauchbaren Tipps – und

schon gleich einen davon umgesetzt. In der Ferienwohnung auf Amrum gab es ziemlich lästige Fliegen, die glatt in die Falle gegangen sind – leicht veränderter Aufbau. Aber macht ja nix, der Erfolg war da! Ich werde das Heft jetzt auf jeden Fall öfter lesen.

Ihre Claudia Maunz

Herstelleradressen & weitere Infos

S. 6–9 LandBlick

Wer im Herbst oder Winter einen Igel im Freien sieht, sollte ihn nicht sofort ins Haus holen, sondern lieber erst beobachten. Nur verletzte, kranke oder stark untergewichtige Tiere brauchen Hilfe. Wer mehr über die Pflege von Igeln erfahren möchte, findet Unterstützung und Informationen bei entsprechenden Vereinen:

www.tierschutzbund.de
www.pro-igel.de
www.igelschutz-ev.de

S. 30–32 Welt der Spiele

Im Deutschen Spielermuseum in Chemnitz können Besucher 35.000 Spiele aus aller Welt und vieles mehr entdecken. Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre ist der Eintritt frei, Erwachsene zahlen 5 Euro. Geöffnet:

Mittwoch–Freitag 13:00–18:00 Uhr
Samstag, Sonntag, Feiertage 13:00–19:00 Uhr
www.deutsches-spielmuseum.eu

S. 66–73 Leuchtfeuer im Garten

Pflanzen für einen bunten Herbst im Garten und auf dem Balkon gibt es hier:

www.pflanzenversand-gaissmayer.de
www.baumschule-horstmann.de
www.baumschule-newgarden.de

S. 88–92 Erntedankfest

Viele dekorative Körbe finden Sie hier:
www.frank-flechwaren.de
www.weiden-korb.de

S. 100–103 Altes Kleid, neu entdeckt

Wer sein eigenes Dirndl nicht verwenden will, kann sich zum Basteln auch ein gebrauchtes

kaufen, etwa unter www.machtdertracht.de oder www.trachtenmode-second-hand.de

S. 104–105 Wohnideen

Wie man aus etwas Wolle und Pappe viele flauschige Pompons macht, zeigt dieses Video: www.youtube.com/watch?v=xm3_VUmUnI4

Noch einfacher geht es mit einem Pompon-Maker. Den gibt es unter www.idee-shop.com

S. 106–107 Laubdrucke

Stoffmalfarben auf Wasserbasis kann man bestellen unter www.vbs-hobby.com

S. 116–118 Schön über Nacht

Die meisten vorgestellten Produkte sind in ausgewählten Drogerien, Bioläden und Reformhäusern und unter www.najoba.de erhältlich.

Die Teemischungen und die Einschlaf-Kapseln von Salus kann man unter www.auwaldbio.de bestellen. Die Produkte von Alverde gibt es in allen Filialen von dm und unter www.dm.de

Das Sortiment von Dr. Hauschka kann man bei www.bio-naturel.de kaufen, die Creme von L'Occitane unter <https://de.loccitane.com> und die Creme von Nivea unter www.nivea.de

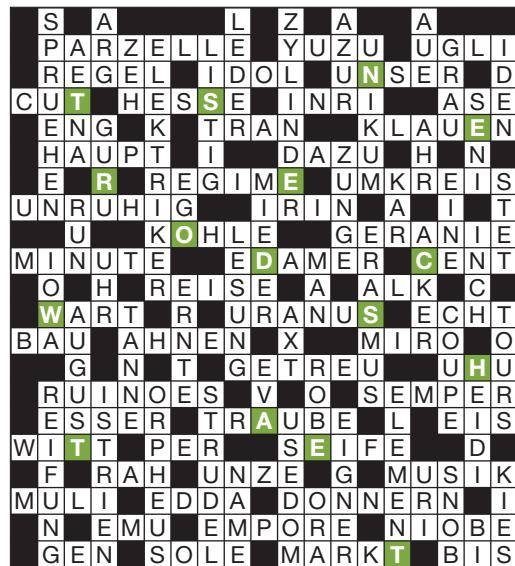
Mehr über „OliPhenolia“ erfahren Sie unter www.oliphenolia.it. Außerdem kann man die Produkte dort über ein Bestellformular ordern.

S. 152–159 Eine Landschaft in Violett

Eine Übersicht über die Qualitätskutschere der Lüneburger Heide finden Sie hier: www.lueneburger-heide.de/service/artikel/4627/qualitaetskutschere-lueneburger-heide.html

Ferienwohnungen, Pensionen und Bauernhöfe finden sich unter www.heideurlaub.de.

AUFLÖSUNG LANDRÄTSEL 4/18



Gesamtlösung:

FOEHN MACHT DAS WETTER SCHOEN

Lösung Frage 1: Was ist richtig?

1. erhöht (F)
2. Steppensand (O)
3. Mojito (E)

Lösung Frage 2: Rebus

Es gelingt, wonach man ringt.

Die Buchstaben 15, 7 und 16 sind die Buchstaben 4 (H), 5 (N) und 6 (M) der Gesamtlösung.

Lösung Frage 3: Bilderrätsel

Schale (A)

Minze (C)

Ziegen (H)

Lösung Frage 4: Kreuzworträtsel

10 (T), 11 (D), 12 (A), 13 (S), 14 (W), 15 (E), 16 (T), 17 (T), 18 (E), 19 (R), 20 (S), 21 (C), 22 (H),
23 (O), 24 (E), 25 (N)

Vorschau

DIE NÄCHSTE LANDIDEE ERSCHEINT
AM 10. OKTOBER

Die schönsten Ideen für
die Zeit der Vorfreude



OH, TANNENBAUM

Drei unterschiedliche Ideen für den Weihnachtsbaum: klassisch in rot-gold, glänzend in kupfer-grün, natürlich mit Beeren und Stroh



SÜSSE SCHLEMMEREI

Marzipan, Vanille, Zimt & Co.: Wir haben den Geschmack von Weihnachten in die Tasse gepackt



KLASSIKER ZUM FEST

Sie sehen aus wie die beliebtesten Weihnachtsplätzchen - aber bei diesen Rezepten bleibt der Backofen kalt: Mit viel Nüssen und noch mehr Geschmack entstehen so leckere Plätzchen. Und das Beste: die sind auch noch gesund



HIMMLISCHE DUFT-GESCHENKE

Mit Hilfe von Aroma-Ölen entstehen zauberhafte Geschenke: Öle, Badekugeln, Lippenpflege

LandIDEE

selbst lesen oder verschenken

6 x Lesefreude
+ Geschenk

12 x Lesefreude
+ Geschenk

Spiralbuch „Landzauber“

Jeden Tag verleitet ein neues Rezept, ein inspirierender Spruch, ein zauberhaftes Bild zum Träumen rund ums Landleben, 365-mal.
(Art.-Nr. 311191)



10 €



10 € dm-Geschenkkarte

Einzulösen in jedem dm-Markt.
(Art.-Nr. 311096)

Landzauber & Reisenthel Coolerbag XS

Set aus dem Spiralbuch „Landzauber“ und dem Reisenthel Coolerbag in der sommerlichen Farbe „spots green“. Thermo-Innenfutter aus hochwertiger Aluminiumfolie. Maße ca.: 27,5 x 15,5 x 12,0 cm
(Art.-Nr. 311192)



25 €



25 € dm-Geschenkkarte

Einzulösen in jedem dm-Markt.
(Art.-Nr. 311184)

L11805C / L11805D

Bestellen Sie noch heute per Telefon oder Internet:



0211 538053-53



www.landidee.info/abo

Ihre Vorteile:

- LandIDEE für Sie oder einen lieben Menschen
- Dauerhaft portofreie Lieferung und 10% Preisvorteil
- Tolles Geschenk zur Wahl – für 1 oder 2 Jahre Lesefreude



Miele

Einfach guten Kaffee genießen.

Freuen Sie sich auf Ihren Lieblingskaffee: Genießen Sie auf Knopfdruck köstliche Kaffekreationen und entdecken Sie unsere Modelle mit selbstständiger, vollautomatischer Entkalkung. Miele Kaffeevollautomaten sorgen für pures Kaffeevergnügen. Tasse für Tasse. Für das, was wir besonders lieben.

Miele. Immer Besser.



Entdecken Sie die Welt der Miele Hausgeräte bei Ihrem Fachhändler oder im Miele Online-Shop unter miele.de.