

 **ADEG**

# Land & Leut'

FRÜHLING 2015

 *Echt regional!*

## OSTER SCHMAUS

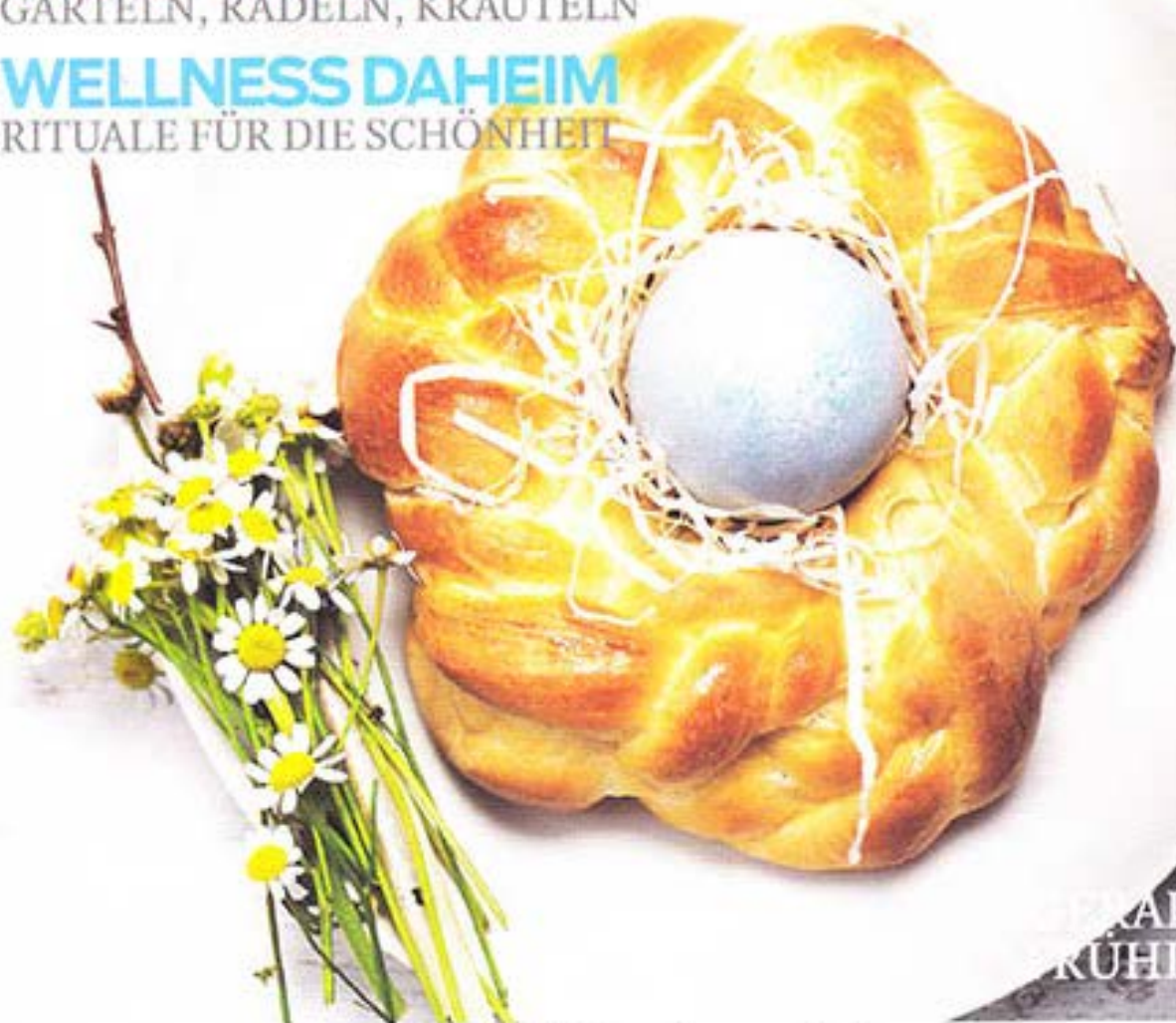
NACH DEM FASTEN FESTE FEIERN

**AB INS GRÜNE**

GARTELN, RADELN, KRÄUTELN

**WELLNESS DAHEIM**

RITUALE FÜR DIE SCHÖNHIT



**EXTRA**

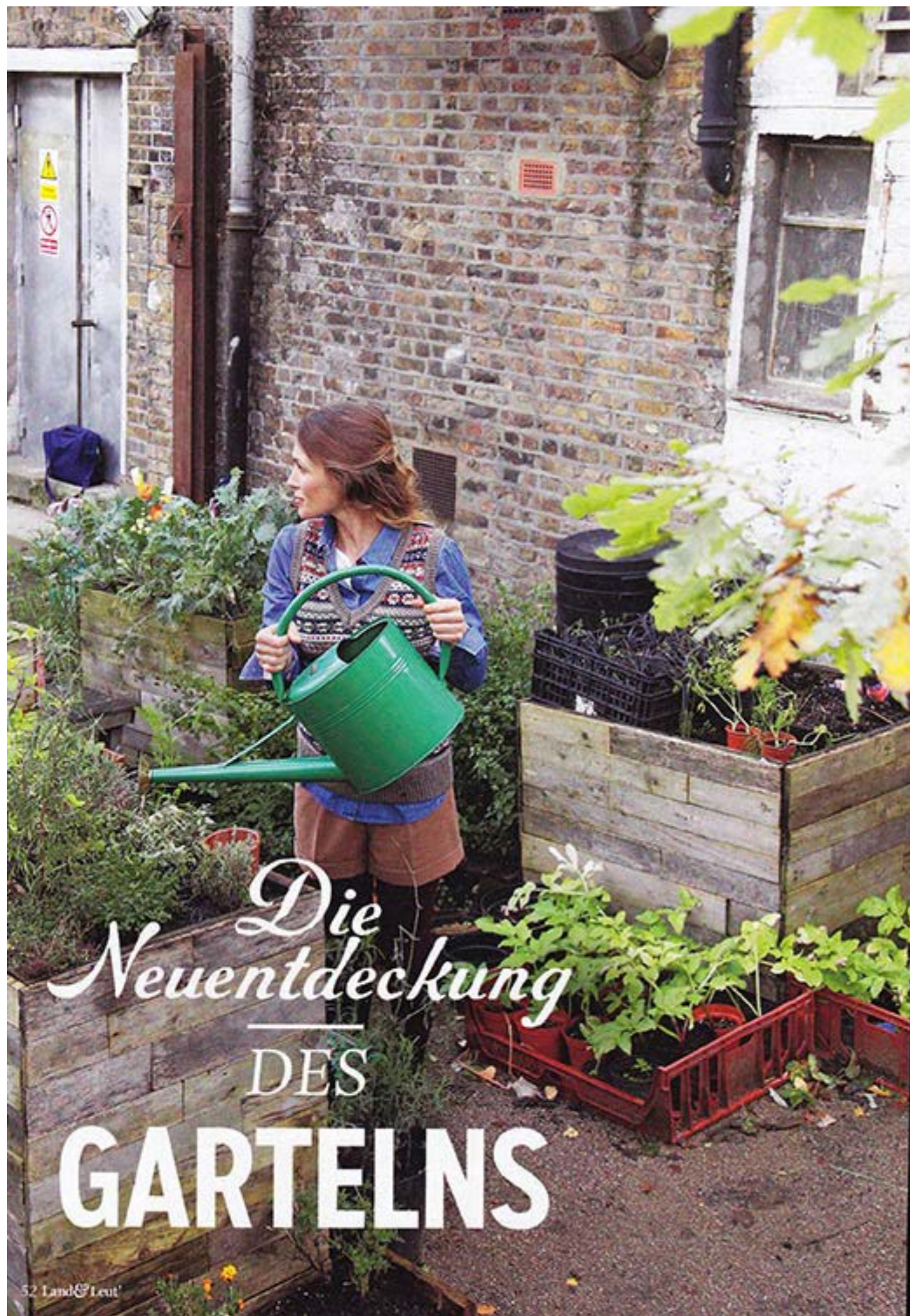
KAUFMANN

ERDHALD HALLERS

KÜHLINGSMENÜ

IHR ADEG MAGAZIN *Willkommen daheim!*





# Die Neuentdeckung DES GARTELS



Was Kürbisse, Bohnen und Hochbeete mit Zusammenhalt zu tun haben und warum Sie jetzt mit dem Gärtnern beginnen sollten. ADEG Kaufmann Andreas Reisinger zeigt es vor!

TEXT Susanne Prosser



Andreas Reisinger und Gabriele Reiterer setzen auf Naturverbundenheit und Eigenproduktion.



**A**us einem Dutzend Bergschuhen vor dem Schuhgeschäft sprießen Blumen in allen Farben heraus, vor dem Installateurbetrieb macht ein Gebilde aus blauen Rohren mit wuchernden Kräutern auf sich aufmerksam: „Junges Garteln“ nennt sich das Projekt, das von ADEG Kaufmann Andreas Reisinger gemeinsam mit der Passailer Masseurin und Kosmetikerin Gabriele Reiterer vor gut einem Jahr ins Leben gerufen wurde. Andreas Reisinger selbst

bewirtschaftet mehrere beachtlich große Hochbeete, die er direkt auf dem Kundenparkplatz aufgestellt hat. „Wer bei mir einkauft, kann sich hier selbst mit Salat und Gurken versorgen. Ich freue mich, wenn meine Kunden dadurch die Lust am Selbsternten auch für sich entdecken.“

Die Idee des Projektes begann im Kleinen und entpuppte sich als Lebensphilosophie. Heute können einerseits die Einwohner und Touristen an Workshops zum Thema Gärtnern und Kochen mit Kräutern und Gemüse von Garten und

Balkon teilnehmen, andererseits werden Weiterbildungen für Hausmittel aus Omas Zeiten angeboten. „Die jungen Mütter sind daran besonders interessiert“, sagt Andreas Reisinger mit leuchtenden Augen, „Hausmittel gegen Schnupfen oder Bauchschmerzen bei den Kleinen werden von den Omas ja heute kaum mehr überliefert.“ Auch gesunde Rezepte, mit denen Eltern ihre Kinder für Gemüse begeistern können, stünden hoch im Kurs. „Das Bedürfnis ist da, nur das Wissen fehlt. Und diese Lücke schließen wir. Das ist →





Touristen zücken angesichts der ungewöhnlichen Kreationen gern den Fotoapparat.

natürlich toll, weil die Eltern im Lebensstil ja die ersten Vorbilder für die Kinder sind.“

Künftig soll die Vernetzung mit Schulen und Kindergärten noch mehr ins Zentrum des Projektes rücken.

### Gemeinschaftsgärten blühen auf

In Städten ist das gemeinschaftliche Gärtnern an öffentlichen Plätzen längst zum fixen Bestandteil geworden. So wurden in „Karls Garten“ – mitten im Stadtzentrum von Wien – auf Initiative der Stadt über 50 Obst- und Gemüsesorten biologisch angebaut, die von den Anrainern gemeinsam gepflegt werden. Dieses sogenannte „Urban Gardening“ oder auch „Urban Farming“ schafft eine Naturerfahrung, die man als Stadtmensch anders nicht machen könnte. Auch in Wien-Hietzing und an vielen weiteren Orten wurden Selbsternteflächen bepflanzt. Es entspricht dem Zeitgeist, dass Menschen jetzt ihr eigenes Gemüse selbst anbauen und ernten wollen. Slow Food und Nachhaltigkeit gehören laut Deutschem Zukunftsinstitut sogar zu einem von 18 Megatrends, die das Leben von morgen weiterhin beeinflussen werden.

### Gemüsebeete für alle – auch am Land!

So weit, so gut. Doch warum braucht man solche Gemeinschaftsgartenflächen am Land? Liegt dort die Natur nicht für jeden vor der Haustüre? Nein. Denn selbst in den ländlichen Regionen wächst die Zahl an Wohnungen, und auch Reihenhäuser haben oft – wenn überhaupt – nur einen →



### KURZPORTRÄT ADEG KAUFMANN ANDREAS REISINGER

Der ADEG Kaufmann führt 44 Mitarbeiter auf einer Verkaufsfläche von ca. 2500 m<sup>2</sup>, wo er von Lebensmitteln über Kleidung bis hin zu Kochtöpfen ein breites Sortiment anbietet. Eindrucksvoll ist seine Bio-Ecke mit Selbstgemachtem aus der Eigenproduktion: Etwa 70 gesunde und leckere Mittagsmenüs gehen hier täglich über den Ladentisch. Außerdem verkauft er eine eigene Trachtenkollektion und Slow-Food-Fertiggerichte aus dem Glas, von denen an die 10.000 Stück pro Jahr auf den Tischen seiner Kunden landen. Der Führungsstil des 48-jährigen, dessen familiäre Wurzeln in der Landwirtschaft liegen und der den Betrieb in vierter Generation übernommen hat:

„Ich entscheide alles mit meinen Mitarbeitern gemeinsam. Der Teamgedanke muss entstehen, nur so können wir erfolgreich sein!“



Trend „Urban Gardening“: Auch in der Stadt ist der eigene Gemüsegarten unverzichtbar.



## Garteln, kochen und essen bringt Junge und Alte zusammen.

kleinen Garten. „Wenn wir Menschen dazu inspirieren können, das Garteln wieder für sich zu entdecken, dann gibt es mehr regionale Ernährung, mehr Freude, mehr Kommunikation, mehr Lebenslust und Kreativität“, sagt Andreas Reisinger.

Zurück zu den Wurzeln ist sprichwörtlich die Devise, und dabei ist es ganz egal, ob das Garteln an einem öffentlichen Ort in der Gemeinde, in einer Blumenkiste am Balkon oder im Garten eines Reihen- oder Einfamilienhauses stattfindet. Es geht um die grundsätzliche Einstellung, die meist im Kleinen beginnt, und die jeder umsetzen kann.

### Mit den Pflanzen wächst auch das eigene Wohlbefinden

Wer selbst einen Garten hat, weiß: Beim Umgraben, Säen und Jäten vergisst man schnell die Probleme des Alltags um sich herum, beim Wühlen in der Erde und beim Hantieren mit bunten Blumen, aromatischen Kräutern und Gemüse ist man einfach glücklich. Beim Werken in Beet und Wiese ist man zum einen selbst aktiv und kann zum anderen auch entspannen. Und: Hobbygärtner lernen sogar ihre Nachbarn besser kennen! „Etwa wenn man untereinander Triebe und Wurzeln austauscht“, veranschaulicht Cornelia Reiterer.

Bei der Gartenarbeit lernt man nicht nur den Umgang mit Pflanzen an sich, auch sich selbst lernt man besser kennen. Pflanzen zeigen uns Wachstum, Reifen, Leben und Überleben, aber auch Rückzug und Vergehen. In diesem kleinen Fleckchen Erde kann man sich



Sortenvielfalt im eigenen Garten.

### DIE IDEE: URBAN GARDENING

Menschen in der Stadt gemeinsam zum Garteln zu bringen ist der Grundgedanke des Urban Gardening. An belebten Plätzen überall in der Stadt werden Hochbeete aufgestellt oder Flächen mit Blumen, Gemüse, Kräutern und Getreide besät, die von der Bevölkerung gemeinsam gepflegt und geerntet werden. So werden im Gemeinschaftsgarten innsGARTL am Langen Weg in Innsbruck viele seltene Sorten öffentlich angepflanzt.



Im Frühling wieder frisch ans Werk: Nach der Winterpause den Garten in Form bringen.

bewegen, man kann es gestalten und trägt Verantwortung für die Pflanzen, die dort wachsen und gedeihen.

Richtig schön wird es dann, wenn Kräuter, Obst, Gemüse und Salate so weit gediehen sind, dass sie Einzug in die eigene Küche halten. Denn mit dem eigenen Garten gibt es auch ein weites Feld an neuen Geschmäckern zu entdecken. Haben Sie gewusst, dass es über 100 Sorten von Karotten gibt, die unterschiedlich schmecken? Oder haben Sie schon einmal etwas von der Tomatensorte „Grünes Zebra“ gehört? In Passail wird demnächst ein eigener Pflan-

zenmarkt mit Raritätenpflanzen stattfinden. „Durch diese längst vergessenen Gemüsesorten können wir ganz tolle Aromen wiederentdecken.“

Und jahrhundertealte Sorten bringen nicht nur eine wiederentdeckte geschmackliche Vielfalt mit in die Küche, sie sind auch regional angepasst und damit robuster und widerstandsfähiger. Da macht das Kochen mit den frischen Zutaten wieder richtig Spaß. Probieren auch Sie es aus!

Für angehende Gärtner: Jungpflanzenmärkte von Arche Noah finden im Frühjahr an verschiedenen Orten in Österreich statt.

### GARTENARBEIT IM FRÜHLING – JETZT GEHT'S LOS!

Der Boden muss aufbereitet werden, Rasen, Beete und Wege wollen wieder versorgt und in eine schöne Form gebracht werden.

#### RASEN

Rasen braucht nach dem Frost Pflege: Säubern Sie die Fläche von Laub und Ästen. Ist die Wiese unregelmäßig, helfen Sie mit Grassamen nach. Mitte März ist es auch Zeit, das erste Mal den Rasen zu mähen. Anschließend düngen.

#### BEETE KOMPOSTIEREN

Befreien Sie auch die Beete von Laub und Unkraut und füllen Sie diese mit einer etwa 3 cm dicken Kompostschicht auf.

#### PFLANZEN SETZEN

Ab Ende März können Stecklinge gezogen werden. Auch die Samen der ersten einjährigen Blumen wie Sonnenhut und Duftwicke kommen in die Erde. Frühes Gemüse wie Bohnen, Salat und Zwiebel wird nun in einem Beet auf der Fensterbank im warmen Zimmer angebaut. Sie wachsen heran und werden ab April ins Freie gebracht.

#### BEERENSTRÄUCHER & STAUDEN

Wenn Sie im Herbst noch keine Beerensträucher gepflanzt haben, können Sie das jetzt nachholen. Im April ist die beste Zeit, um Stauden zu pflanzen, etwa Hyazinthen oder Rhododendren.

#### RÜCKSCHNITT

Jetzt ist die Zeit, um Obstbäume und Sträucher zu stutzen, im April kommen die Rosen dran.

#### AUSSAAT

Einige Pflanzen können Sie jetzt aussäen, zum Beispiel Kohl oder Kräuter wie Dill, Bohnenkraut, Kresse, Petersilie, Koriander oder Kerbel und einige mehr.

