

# IM GARTEN eine heimische Hecke pflanzen

In naturnahen Hecken leben Vögel, Insekten oder auch Igel. Besonders die Früchte heimischer Sträucher sind für sie eine wichtige Nahrungsquelle. Wer einen lebendigen Garten und etwas für die Umwelt tun will, sollte heimische Sträucher pflanzen. Sie sind anspruchsloser, robuster und weniger pflegeaufwändig. Falllaub kann im Herbst einfach unter die Hecke gefegt werden. Das bietet weitere wertvolle Unterschlupfmöglichkeiten für Kleintiere und zudem bildet sich guter Humus. Nur alle paar Jahre wird die Hecke ausgelichtet. Das heißt, man schneidet von unten alte, dicke Triebe heraus. So erneuert sich der Strauch aus der Basis. Bitte nicht in Form schneiden!

## Das braucht man

**Platzbedarf:** 0,5 m Abstand zum Nachbarn muss man bei einer Heckenhöhe bis zu 2 m einhalten. Wird die Hecke höher als 2 m, braucht man 2 m Abstand zum Nachbarn (gemessen wird in der Mitte des Triebes, der der Grenze am Nächsten ist). Eine einreihige Hecke braucht ca. 1,5 m Platz.

\* Spaten, scharfe Gartenschere, Pflanz Erde (nur bei schlechtem Boden)

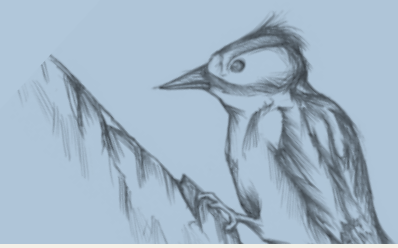


## SO WIRD'S GEMACHT

Die beste Pflanzzeit ist der Herbst, so lange der Boden nicht gefroren ist. Dann kann man auch sogenannte wurzelnackte Pflanzen kaufen, die günstiger sind. Zuerst Wurzeln und Triebe ca. um 1/3 einkürzen, das fördert den neuen Austrieb. Der Abstand zwischen den Pflanzen sollte ca. 1 – 1,5 m betragen. Das Pflanzloch sollte so groß sein, dass die Wurzel gut Platz hat und so tief wie vorher gesetzt werden kann. Die Grube sollte locker sein. Den Erdaushub evtl. mit Pflanz Erde mischen und um die Wurzel einfüllen. Pflanze etwas rütteln und auf die richtige Höhe ziehen. Am Schluss noch alles vorsichtig antreten und gut einwässern. Im ersten und evtl. noch im zweiten Jahr muss bei Hitze gegossen werden.



# Totholz im Garten



Totholz ist ein wertvoller Lebensraum für verschiedenste Pilze, Insekten oder kleine Säugetiere. Viele Käfer legen ihre Eier im abgestorbenen Holz ab. Für den Gartenbesitzer ist Totholz von Vorteil, denn dort leben viele Nützlinge, die gegen unliebsame Schädlinge wirksam sind. Auch viele Wildbienen brauchen Totholz und sie sorgen dafür, dass die Pflanzen im Garten bestäubt werden.

## Das braucht man

- \* Gartenschere
- \* Säge
- \* verschieden starke Stämme  
(kann man beim Waldspaziergang sammeln)
- \* Reisig  
(z.B. vom Pflegschnitt der Hecken oder Obstbäume)
- \* eventuell Spaten
- \* Baumpfähle



## So wird's gemacht

- Die einfachste Variante ist, Stämme an einer geeigneten Stelle im Garten einfach aufeinander zu schichten. Genauso kann man mit Reisig verfahren. Schichtet man unten dickere Äste mit Hohlräumen, können sich dort auch kleine Säugetiere wie Igel oder Siebenschläfer verkriechen.
- Man kann auch im Voraus eine kleine Grube graben, die dann mit harten Ästen oder Laub befüllt wird. Legt man auf der Sonnenseite einige Steine aus, finden z.B. Eidechsen gleich eine Sonnenterrasse.
- Hat man eine geeignete Stelle, kann man einen Reisig-Zaun errichten. Dazu werden zwei Reihen Pfähle im Abstand von ca. 50 cm in den Boden geschlagen und das Holz dazwischen aufgeschichtet bzw. zwischen den Stämmen längs eingeflochten, so dass eine möglichst stabile „Wand“ entsteht.
- Will man Pflanzbeete oder Hecken einfassen, kann man dazu einfach etwa armdicke Äste verwenden, die als Grenze ausgelegt werden.
- Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hauptsache, man entfernt nicht immer gleich alles Schnittgut und lässt auch mal was im Garten liegen.



# EINEN STEINHAUFEN ANLEGEN

Ein Steinhauken ist die einfachste Art, im Garten ein Biotop anzulegen. Viele Kleintiere sonnen sich gerne auf warmen Steinen. Im Winter finden sie in den Hohlräumen zwischen den Steinen Schutz. Damit Reptilien einziehen, braucht es mindestens eine Grundfläche von 1,5 × 1,5 Meter.

Früher gab es in der Landschaft entlang der Felder sogenannte Lesesteinwälle und viele Mauern wurden ohne Beton trocken aufgeschichtet. Diese wertvollen Lebensräume fehlen heute oft. Am besten ist ein sonniger und eher ruhiger Platz im Garten, dann werden dort sicher bald viele Tiere einziehen.

## Das braucht man

- \* Steine verschiedener Größe  
(kann man bei einem Spaziergang auf dem Albertus-Magnus-Weg sammeln)
- \* es gehen auch alte Ziegelsteine oder sogar Bauschutt
- \* alte Steinplatten
- \* etwas Schotter Körnung 0/32
- \* Schaufel/Spaten
- \* zum Bepflanzen verschiedene Sorten  
von Thymian oder Mauerpfeffer,  
Ochsenzunge oder Natternkopf

## So wird's gemacht

- Die Grasnarbe sollte entfernt und eine Schicht Kies ausgebracht werden.
- Darauf stapelt man zuunterst die größten Steine so dass sie stabil liegen aber auch Hohlräume bilden.
- Dann möglichst stabil und luftig weiter bauen. Als oberste Lage sind größere flache Steine oder Platten ideal als Regenschutz.
- Befüllt man Hohlräume mit Schotter und wenig Humus kann man vereinzelt trockenheitsverträgliche Pflanzen setzen.
- Man sollte jedoch nicht zu viel Erde einbringen damit der Steinhauken nicht zuwächst und dadurch zu sehr beschattet wird.





# EIN INSEKTENHOTEL aus einer OBSTKISTE

In einer traditionellen abwechslungsreichen Kulturlandschaft gibt es eine Vielzahl von Lebensräumen auch für Insekten. Auf engstem Raum kann man das in einem Insektenhotel imitieren. Ohrwürmer und Marienkäfer lieben Holzwohle, Wildbienen löchriges Hartholz, Schilf- und Bambusröhrchen, Schmetterlinge bevorzugen dünne Ästchen und viele Käfer brauchen morsches Holz als Kinderstube. Viel Material lässt sich bei einem Waldspaziergang sammeln. Und wie in der Landschaft sorgt eine möglichst große Vielfalt an verschiedenen Insekten dafür, dass Schädlinge wie Blattläuse nicht so leicht überhandnehmen.

## DAS BRAUCHT MAN

- \* Obst- oder Weinkiste
- \* Lochziegel
- \* Holzspan-Obstkorb
- \* evtl. 2 Dachziegel oder ein Brett, etwas breiter als die Kiste tief ist
- \* Akkuschrauber / Bohrmaschine mit Holzbohrern 3, 4, 6, 8, 10 mm
- \* Schleifpapier, Hammer, Säge, Gartenschere, Holztacker
- \* 6-Eck Drahtgeflecht (Größe entsprechend Kistenöffnung)
- \* Füllmaterial: Tannenzapfen, Hartholzstücke (z.B. Eiche, Esche), morsche Rundhölzer, Schilf-/Bambusrohr, Baumrinde, Ästchen, Holzwohle, Stroh, Laub ...
- \* evtl. für „Dachbegrünung“ etwas Erde, Hauswurz und Mauerpfeffer

## SO WIRD'S GEMACHT

Unten wird der Ziegelstein eingestellt und die Löcher unbedingt mit auf Länge geschnittenem Schilf und Bambus befüllt (nur in die Löcher ziehen keine Insekten ein). Bambus so ablängen, dass am Ende ein Knoten das Rohr verschließt und die offenen Enden nicht zersplittert sind. Etwas versetzt darüber legt man den Spanholzkorb, so dass sich verschiedene Abteilungen ergeben. Korb beliebig, aber dicht befüllen. Bleibt dahinter noch Raum, füllt man diesen mit Rinde oder Ästen dicht auf. In die Hartholzstücke verschieden große Löcher bohren (nicht ins Stirnholz sondern quer zu den Holzfasern). Danach glatt schleifen, es sollen keine Splitter aus dem Bohrlochrand absteigen. Die schweren Stücke unten dicht einfüllen, bis alles fest verklemmt ist. Kiste weiter befüllen bis alles streng sitzt. Öffnung mit Drahtgeflecht und Tacker verschließen. Auf jeden Fall sollte man von oben für Schutz vor Nässe sorgen, indem man zumindest ein breites Brett schräg darauf legt. Besonders schön ist ein richtiges Ziegeldach, das man mit etwas Erde und Hauswurz begrünen kann.





## Wildkrautsuppe IM FRÜHLING

Wildpflanzen enthalten oft mehr Vitamine und Mineralstoffe als Kulturpflanzen. Im Frühling schmecken Wildkräuter besonders gut. Man kann die jüngeren Austriebe der Kräuter jedoch den ganzen Sommer über sammeln. Nehmen Sie eine bunte Mischung von essbaren Wildkräutern, die Sie sicher erkennen, zum Beispiel Giersch, Sauerampfer, Löwenzahn, Taub- oder Brennnessel, Gänseblümchen, Felsen-Mauerpfeffer, Schafgarbe, Sauerklee oder Vogelmiere. Achten Sie nur darauf, bittere und scharfe, milde und süßliche Kräuter gut zu mischen. Wenn Sie unsicher sind – einfach ausprobieren. Die Suppe schmeckt immer wieder anders. Man sollte etwas abseits der Wege und Straßen sammeln.

### Das braucht man

- \* Topf, Kochlöffel, Pürrierstab
- \* 50 g Butter
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 50 g Kartoffel
- \* 50 g Sellerie
- \* 2 Handvoll Wildkräuter
- \* 1 l Wasser
- \* 250 ml Sahne
- \* Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat
- \* Zum Garnieren Wildblüten: Gänseblümchen, Taubnesselblüten, Sauerklee

### So wird's gemacht

Zwiebel, Knoblauch, Kartoffel und Sellerie schälen und würfeln. Die Butter erhitzen und alles darin andünsten. Mit Brühe aufgießen und kochen bis das Gemüse weich ist. Die Wildkräuter waschen, Blättchen abzupfen bzw. harte Stiele entfernen, grob hacken. Die Kräuter einrühren und die Suppe nochmal kurz aufkochen lassen. Die Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe pürieren. Mit den Blüten garnieren.



## Rübenkraut IM HERBST

Wer sich im Herbst mit Vitaminen versorgen will, findet in und um Regensburg eine uralte Alternative zum Sauerkraut. Auf dem Markt bieten viele Winzerer Gemüsebauern noch das traditionelle „Ruamkraut“ an, in Österreich oder der Schweiz auch als Saure Rüben bekannt. Weiße Herbstrüben werden grob geraspelt, eingesalzen und milchsauer vergoren. Es kann fertig wie Sauerkraut gekauft und mit gedünsteter Zwiebel und Kümmel zubereitet werden. In Österreich wird es oft noch mit Sauerrahm verfeinert. Es passt hervorragend zu Schweinebraten, Fingernudeln, Reiberdatschi oder Würschtln.

# KRÄUTERBEET MIT WEINBERGKLIMA ANLEGEN

Das besondere Klima der Winzerer Höhen machen sich die Regensburger Weinbauern zunutze. Häufig sieht man den Kalkstein, da die Bodenschicht oft nur sehr dünn ist. Das sorgt für trockene Verhältnisse und gute Wärmespeicherung. So entsteht ein fast mediterranes Klima. Das ist ideal für Kräuter des Südens.

In einem Beet mit Weinbergklima gedeihen mediterrane Gewürze wunderbar und brauchen außer gelegentlichem Schnitt kaum Pflege oder viel Gießwasser. Am besten geeignet dafür ist das sonnigste Plätzchen im Garten oder eine nach Süden geneigte Fläche.

## DAS BRAUCHT MAN

- \* Natur und Lesesteine  
z. B. von Feldrändern mindesten 15 × 15 cm
- \* Spaten, Schaufel
- \* Kalkschotter Körnung 0/32
- \* mediterrane trockenheitsverträgliche Kräuter: Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran, Bohnenkraut, Salbei, Echtes Eisenkraut, Lavendel ...

## SO WIRD'S GEMACHT

- Bewuchs oder die Grasnarbe entfernen und ca. 20 – 30 cm tief ausheben
- Zuerst halb mit Kalkschotter auffüllen und dann Steine als Umrandung möglichst stabil auf dem Schotter platzieren.
- Danach ganz auffüllen und Kräuter direkt in Schotter pflanzen, dabei nach Wuchshöhen zusammen gruppieren.
- Hat man mehr Steine oder einen nach Süden gerichteten Hang, kann man die Steine auch gestuft übereinander stapeln und so in die Höhe bauen.
- Die verschiedenen Thymiansorten können auch mit sehr wenig Substrat in Steinritzen wachsen.



# EINEN ObSTbaum RICHTIG PFLANZEN

In Gärten sind heute oft nur noch kleine Obstbäume, sogenannte Büsche oder Stamm-  
büsche zu finden. Dabei haben größere Bäume wie Hoch- oder Halbstämme viele Vor-  
teile. Sie können bis über 100 Jahre alt werden und bieten im Sommer Schatten, um da-  
runter zu sitzen, man kann die Hängematte daran hängen und sie sind im Alter Lebens-  
raum für seltene Tiere wie z. B. den Gartenschläfer. Ein Halbstamm setzt die Krone  
bei 1,60 m an, ein Hochstamm bei 2 m. Je nach Sorte beträgt der Kronendurchmesser  
6 - 8 m. Zwetschgen oder Birnen bleiben meist schmaler.

## DAS BRAUCHT MAN

- \* Baumpfahl 2,5 m lang
- \* Kokosstrick
- \* Hochstamm- oder Halbstamm
- \* Spaten
- \* Hammer
- \* bei schlechtem Boden evtl. Pflanzerde
- \* 1,5 × 1 m Wühlmausschutz aus 6-Eck Drahtgeflecht 13 mm Maschenweite
- \* mind. 20 l Wasser

## SO WIRD'S GEMACHT

Rasen entfernen und das Pflanzloch ca. 50 × 50 × 50 cm ausheben. Die Seitenwände  
lockern. Das Drahtgeflecht rund in das Loch stellen, so dass es oben übersteht. Zuerst  
Baumpfahl in westlicher Richtung im Loch einschlagen. Grobe Brocken des Aushubs  
zerkleinern, ggf. mit Pflanzerde mischen und in das Loch einfüllen, bis die Pflanztiefe  
aus der Baumschule erreicht ist. Dann erst den Baum einstellen und Wurzel einfüllen.  
Bevor ganz aufgefüllt ist, Drahtgeflecht umknicken, damit die Wurzel auch von oben  
geschützt ist. Drahtgeflecht überdecken, Erde festtreten und Gießrand formen, der ver-  
hindert, dass das Gießwasser wegläuft. Den Baum mit Kokosstrick fixieren, indem man  
den Strick in Form einer Acht um Stamm und Baumpfahl legt und das Zwischenstück  
umwickelt, so dass ein Abstandshalter entsteht, Enden verknoten. Den Baum noch groß-  
zügig eingießen. In den ersten Jahren sollte bei anhaltender Hitze gegossen werden.

Der Pflanzschnitt der Krone ist sehr wichtig. Am einfachsten geht das natürlich, bevor  
der Baum gepflanzt ist.

Eine Anleitung zum Pflanzschnitt, zur Jungbaumpflege, Bilder zur Pflanzung sowie  
Sortenempfehlungen finden sie hier: → [lpv-regensburg.de/arbeitsbereiche/streuobst](http://lpv-regensburg.de/arbeitsbereiche/streuobst)





# Regional einkaufen und kochen

In Zeiten der Globalisierung und Massentierhaltung haben es die lokalen Landwirte immer schwerer, besonders wenn sie nicht auf Monokultur, sondern auf landschaftsgerechte Produktion setzen. Das Projekt Juradistl ist Teil der Bayerischen Biodiversitätsstrategie. Ziel des Projekts ist, Landwirte in der Oberpfalz zu unterstützen, die mit ihren Schafen und Rindern Biotope beweidet. Die so landschaftsschonend erzeugten Produkte werden unter dem Namen Juradistl vermarktet.

## • Käse von Regensburger Weiden vom Biohof Koller •

### MITTWOCH

8:00 – 12:00 Uhr Zeitlarn, Parkplatz Hotel Bartholomäus  
13:30 – 17:30 Uhr Burgweinting, Einkaufszentrum BUZ  
14:00 – 18:00 Uhr Hofladen Keltenstraße 5, Kareth

### DONNERSTAG

9:00 – 12:00 Uhr Regenstein, Bauernmarkt  
13:30 – 17:30 Uhr Bauernmarkt Regensburg beim Landratsamt

### Freitag

8:00 – 12:00 Uhr Prüfening, bei Bäckerin Klein  
13:00 – 18:00 Uhr Hofladen Keltenstraße 5, Kareth

### Samstag

8:00 – 12:00 Uhr Lappersdorf, Marktplatz

## Juradistl-Lammschäufel mit Wurzelgemüse

Zum Glück wird Lammfleisch immer beliebter und wer Juradistl-Weidelamm kauft, verhält sich auf jeden Fall klimaneutral, achtet das Tierwohl und unterstützt den Artenschutz.

### Das braucht man

- \* Brett, Messer, Bräter mit Deckel
- \* 1 Juradistl Lammschäufel  
(Bezugsadressen: [www.juradistl.de](http://www.juradistl.de))
- \* Rosmarin- und Thymiansträußel, Salz und Pfeffer
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 500 ml Olivenöl
- \* 200 g Gelbe Rüben
- \* 100 g Sellerie
- \* 100 g Pastinaken
- \* 100 g Zwiebeln
- \* 125 ml Wasser oder Brühe
- \* 125 ml Dunkelbier, Regensburger Rotwein oder Wasser

### So wird's gemacht

Kräuter und Knoblauch fein hacken, mit der Hälfte des Öls, Salz und Pfeffer mischen und Fleisch damit gründlich einreiben. Restliches Öl in einem Bräter erhitzen und Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten, Hälfte der Flüssigkeit zugeben, mit Deckel im Ofen bei 160° 90 Min. schmoren. Nach der Hälfte der Garzeit das grob gewürfelte Gemüse zugeben und ohne Deckel fertig garen. Zwischendurch weiter Flüssigkeit angießen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, einige frisch gehackte Kräuter zum Schluss zugeben. Passt zu traditionellen Kartoffelknödeln oder mediterran mit Kartoffelgnocchi.



# HOLLERMUS

## ein uraltes Bayerisches Kompott

Die Beeren des schwarzen Holunders kann man von August bis September ernten, sobald sie eine kräftige, dunkle Farbe erreicht haben.

Holunderbeeren sind sehr reich an Vitamin C, Eisen und helfen bei Erkältungskrankheiten. Roh sind die Beeren leicht giftig.

Das Hollermus ist ein uraltes Rezept mit den Früchten des Herbstes.

### Das braucht man

- \* Großen Topf, Brett, Messer, Waage, Reibe, Schraubdeckelgläser, Backofen, tiefes Backblech, Geschirrtuch
- \* 400 g Holunderbeeren
- \* 300 g Zwetschgen
- \* 300 g Birnen  
(geschält, ohne Kerngehäuse)
- \* Saft einer unbehandelten Zitrone
- \* geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- \* 2 Zimtstangen
- \* 100 g Zucker



### So wird's gemacht

Holunderbeeren waschen, von den Dolden streifen. Zwetschgen waschen und entsteinen. Birnen waschen, schälen, vierteln, Kernhaus herausschneiden und in Scheiben schneiden. Das Obst im Topf knapp mit dem Wasser bedecken, Zucker und Gewürze zugeben und erhitzen. Will man es gleich essen, ca. 5 Minuten kochen, bis die Birnen weich aber noch bissfest sind. Soll das Mus eingeweckt werden, nur erhitzen, heiß in Gläser füllen und zuschrauben. Zum einwecken Backrohr auf 90°C vorheizen, Tuch in das Blech legen und in den Ofen schieben. Dann halb mit heißem Wasser befüllen, Gläser einstellen ohne dass sie sich berühren und so 20 Minuten sterilisieren, um es haltbar zu machen.

Das Hollermus schmeckt gut zu warmen Mehlspeisen wie Dampf- oder Rohrnudeln, Kaiserschmarrn oder auch Milchreis.





# BUHECKERN IN DER KÜCHE: BUHECKERN PESTO

Eine Buche muss mindestens 40 Jahre alt sein, um Bucheckern zu produzieren. Die Früchte der Rotbuche sind etwa 1,5 cm große dreikantige Nüsschen die meist zu zweit in einem gestielten, vierteiligen Fruchthecher mit weichen Stacheln sitzen.

Bucheckern werden ab September reif und können am besten an trockenen Herbsttagen unter den Bäumen gesammelt werden. Weil die Nüsschen oft aus den Hüllen herausfallen ist ein Trick, die Kerne mit Kehrblech und Besen vom Boden aufzufegen und zu Hause sauber auszusortieren. Hohle Nüsschen entfernt man am schnellsten, indem man sie in eine Schüssel mit Wasser gibt und die schwimmenden, leeren Schalen entfernt. Die dunkle Schale entfernt man, indem man die Spitze mit einem kleinen Messer abknipst. Roh sind Bucheckern leicht giftig, nach dem Erhitzen jedoch völlig ungefährlich und sehr schmackhaft und reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Man kann sie über Salate streuen, ins Müsli mischen oder ein schmackhaftes Pesto zubereiten.

## **Das braucht man** für ca. 4 Portionen Nudeln oder Gnocchi

- \* Pfanne, Blitzhacker, Messer, Brettchen
- \* 40 g Bucheckern, geröstet
- \* 75 g Petersilie
- \* ½ Zehe Knoblauch
- \* 65 g Parmesan, gerieben
- \* 150 ml Sonnenblumenöl oder teils Olivenöl
- \* 1 Spritzer Zitronensaft
- \* ¼ TL Salz
- \* etwas Pfeffer
- \* 500 g Nudeln oder Gnocchi

## **So wird's gemacht**

Geschälte Bucheckern in der Pfanne ohne Öl ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze und ständigem Schwenken rösten. Wenn sie abgekühlt sind im Blitzhacker kurz hacken. Dann grob geschnittene Petersilie und Knoblauch und alle weiteren Zutaten dazugeben und zu einer nicht zu feinen, halbflüssigen Paste mixen. Falls nötig, mehr Öl zugeben und nach Geschmack nachwürzen. Teigwaren nach Packungsangabe kochen und Pesto darübergeben.

