

# Urban

# Gardening

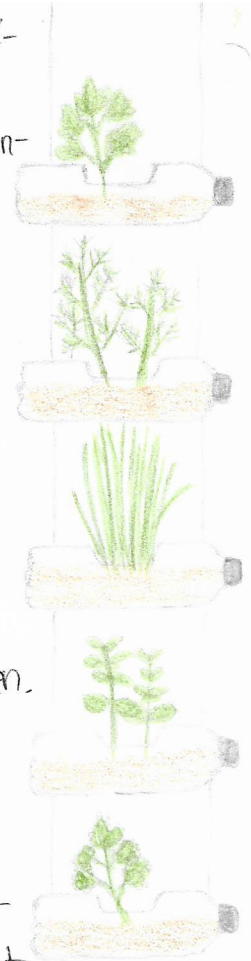


Die urbane Gartenbewegung hat ihre Wurzeln in den New Yorker Gemeinschaftsgärten der Siebzigerjahre. Diese Community Gardens dienen dazu die Stadt grüner zu gestalten, sowohl mit Blumenbeeten als auch Gemüseanbau zur Selbstversorgung.

Diese Gartenmodelle wie z.B. die Gemeinschaftsgärten sollen vor allem zur Verschönerung und Bereicherung des Lebens in der Stadt, der Herstellung neuer Gemeinschaft und dem Schutz der Umwelt beitragen. Um in dicht besiedelten Großstädten überhaupt Platz für Blumen und Pflanzen zu finden, muss man schon etwas kreativ werden, u.a. Beete an ungewöhnlichen Orten anlegen. Dies kann z.B. die Bepflanzung von öffentlichen Beeten auf Bürgersteigen oder von Hauswänden und Dächern sein. Oftmals gibt es in Städten kleine unbenutzte Flächen, die dann als Gemeinschaftsgärten von der Nachbarschaft genutzt werden. Dort geht es darum beim Gärtnern gemeinsam voneinander und zusammen zu lernen und ein Bewusstsein zu schaffen. Oft werden in den Gärten auch verschiedene Workshops angeboten, wie z.B. Infos über Wurmkompost, Stadtgärten im Klimawandel, Nachhaltigkeit oder auch Kurse. Es soll über Nachhaltigkeit gedacht werden, alles Wissen erlernt werden und Aufmerksamkeit regionale Produktion von geschaffen werden. Sol im Rahmen einer friedlichen Gemeinschaft stattfinden.



Ein Beispiel für einen Gemeinschaftsgarten ist die Gruppe „düsselgrün“ im W&Z-Park in der Nähe des Düsseldorfer Hauptbahnhofs. Eine wichtige Grundlage ist, dass man kein Profi im Gärtnern sein muss, sondern während des Gärtnerns voneinander und miteinander zu lernen. Der öffentliche Garten soll zum weiteren einladen, ein Ort der Gemeinschaft sein. Jeder kann sich dort engagieren und kreative Ideen zur Umsetzung vor Ort sind immer willkommen. Jede Woche findet ein offener Gartentreff statt, bei dem man gerne spontan vorbeischauen kann. An diesem Tag in der Woche wird auch immer geerntet und jeder kann etwas mit nach Hause nehmen wenn man möchte. Im Herbst und vor allem Winter, wenn der Garten ruht, wird die Zeit dazu genutzt, kreative Ideen im Handwerk umzusetzen, z.B. durch das Bauen von Pflanzkisten/Hochbeeten oder Sitzmöglichkeiten. Zu diesen Terminen ist natürlich auch jeder herzlich willkommen vorbeizuschauen, mitzuhelfen oder auch eigene Ideen einzubringen. Einmal im Monat gibt es außerdem ein Offenes Planungstreffen, bei dem alle möglichen Dinge angesprochen werden können, Organisatorisches geklärt wird oder z.B. Termine für Workshops etc. festgelegt werden. Die Gemeinschaft „düsselgrün“ steht außerdem in Kooperation mit einigen anderen Organisationen, die sich u.a. auch stark für das Thema Nachhaltigkeit einsetzen. Zum Beispiel veranstalten sie das jährliche „SAATGUT Festival Düsseldorf“ mit, auch dort spielt das Thema Nachhaltigkeit eine große Rolle. Es geht um einige Ziele der Agenda 2030 wie z.B. Maßnahmen zum Klimaschutz, Schutz der Lebens an Land und unter Wasser, Nachhaltige Gemeinden und nachhaltige/Produktion & Konsum. Die Kooperation mit den „Wormkisten-freunden“ brachte dem Gemeinschaftsgarten 2016 eine Wurmkompost-Station mit verschiedenen Kompostbehältern. Für diese Kompost-Station kann man immer melten Küchenabfälle vorbeibringen, vor Ort kann



Bei Bedarf gibt es auch Sprechstunde. Des  
kurse im  
und  
lernen  
man  
lernen, was rein darf und was besser nicht.  
einmal im Monat eine Wurmkompost-  
werten gibt es seit 2016 auch Imker-  
düsselgrün, bei denen man theoretisches  
praktisches Wissen rund um Bienenhaltung  
kann. Ein anderes ähnliches Projekt findet  
in Düsseldorf Oberbilk, den Gemeinschafts-  
garten „Altenstraße“. In dem sehr dicht besie-  
delten Stadtteil ist eine grüne Oase entstanden,  
deren Pflege und Verantwortung in die Hände  
der Nachbarschaftsgruppe gelegt wurde. Das  
Gemeinschaftsgarten-Projekt wird u.a. finanziert  
mit Mitteln des Landes.



liche Freizeitangebote wie musikalische Projekte oder Yoga-Kurse im Freien. Der Garten finanziert sich über Spenden, dabei werden auch Hochbeete- und Quadratmeter-Patenschaften vergeben. Beispielsweise beträgt eine Hochbeet-Patenschaft pro Jahr 25 €, eine Patenschaft für einen Quadratmeter Garten 12 €.

Das Urban Gardening gibt es mittlerweile also in vielen verschiedenen Städten Deutschlands und es wird immer bekannter und beliebter. Es ist jedoch auch wichtig ein paar Dinge zu wissen und zu planen,



damit das Gärtnern erfolgreich abläuft. Für das urbane Gärtnern auf öffentlichen Plätzen/Flächen benötigt man eine Zustimmung des zuständigen Grünflächenamts. Um eine Erlaubnis der Flächennutzung zu erhalten, ist ein überzeugendes Konzept von großer Bedeutung. Hierbei spielt vor allem die sichergestellte Betreuung des Gartens auf längere Sicht eine große Rolle. Aber es gibt auch genügend andere Fragen, die man sich im Vorfeld selbst stellen sollte, um einen tollen Gemeinschaftsgarten aufzubauen, z.B. Gibt es einen Wasseranschluss? Wer kann regelmäßig gießen / Unkraut jäten? Welche möglichen Sponsoren gibt es? und noch vieles anderes. Es ist aber auch sehr wichtig, sich überhaupt mit dem Thema Gärtnern und allem was dazu gehört auseinanderzusetzen. Man muss die richtigen Pflanzen finden, die zu dem ausgewählten Standort passen. Dabei schaut man, wie die Bodenqualität (nährstoffreich/ärm, trocken/feucht) und die Sonnenmenge (Sonne/Schatten/halbschattig) ist, je nachdem kommen nämlich ganz unterschiedliche Pflanzen zur Bepflanzung



in Frage. Bei der Bepflanzung der Beete muss ebenfalls noch das Wuchsverhalten der einzelnen Pflanzen und der notwendige Abstand berücksichtigt werden. Eine beliebte Form einen urbanen Garten anzulegen ist die Hochbeet-Variante, welche sich sehr gut für Gemüse und Kräuter eignet und zudem viel rücken schonender ist als auf tiefer gelegten Flächen.

Es findet hierzulande und auch generell in vielen Teilen der Welt eine rasante Entwicklung des Urban Gardening statt als eine Gegenentwicklung zur Naturentfremdung, zur Digitalisierung, zu Convenience-Produkten

„Urban Gardening“ hat also die Chance, langfristige und sich immer weiterentwickelnde Bewegung mit nachhaltigen Konsequenzen für die Umwelt und die Menschen



usw. Das eine wickelnde Querschnitt zu werden.

Als ich vor ein paar Jahren meine Schwester in Berlin besucht habe, habe ich das erste Mal so richtig Erfahrungen und Eindrücke bezüglich Gemeinschaftsgärten sammeln können. Auf dem Tempelhofer Feld, einem ehemaligen Flughafengelände, mitten in Berlin bietet sich z.B.



besonders viel Platz für solche Projekte. Diese Chance nutzen verschiedene Gruppen, weswegen es auf dem Gelände unterschiedliche Gemeinschaftsgärten gibt. Einer dieser Gemeinschaftsgärten ist der „Gemeinschaftsgarten Allmende-Kontor“. Dort engagieren sich über 500 Gärtner/innen ehrenamtlich auf 5000m<sup>2</sup> Fläche. Es geht auch hier um ein zwangloses Miteinander, darum einen Lern- und Lebensort für alle zu schaffen. Außerdem geht es vor allem in einer Großstadt wie Berlin darum, für Menschen ohne eigenen Garten die Möglichkeit zu schaffen interkulturell zu gärtnern, draußen an der frischen Luft zu sein und von- und miteinander lernen zu können. Aus diesem Grund sind innerhalb der Gärten verschiedenste Sitzmöglichkeiten z.B. aus alten Paletten gebaut worden, um die Menschen einzuladen in den Gärten zu verweilen. Solche Gemeinschaften zeigen, wie notwendig der Zugang zu der Natur und das Gärtnern für die Stadtbewohner/innen ist. Auch dort gibt es Workshops aller Art wie z.B. zum Kompostieren oder zur biologischen Mäusebekämpfung. Das Projekt soll ebenfalls als Anregung dazu dienen, ähnliche Projekte auch an anderen Orten in Berlin oder generell in der Welt zu gründen. Ein weiterer Gemeinschaftsgarten auf dem Tempelhofer Feld ist der „Rübezahl Gemeinschaftsgarten“



mit einer Fläche von 600m<sup>2</sup> zum gemeinsamen Gestalten. Auch dort geht es um zwangloses Gärtnern und es werden viele verschiedene Projekte angeboten. Es gibt Kurse zum Imkern, Gemüseanbau, Gärtnern mit Kindern, aber auch unterschied-





Das Gärtnern in Hochbeeten wird immer beliebter (z.B. auch beim Urban Gardening in Gemeinschaftsgärten) und dies hat verschiedene Gründe. Es bietet eine rückschonendere



Alternative zum Traditionellen Gärtnern, da alle Pflanzenarbeiten im Stehen erledigt werden und man so weder Hocken noch Knien muss. Außerdem sind Hochbeete besonders gut geeignet für Gemüse und Kräuter und bieten aufgrund des Aufbaus einen guten Schutz vor Ungeziefer wie z.B. Schnecken.

Hochbeete gibt es in zahlreichen Formen, Größen etc. als Bausätze erhältlich, man kann sie aber auch selbst anlegen. Das beliebteste Material hierfür ist Holz (auch in unserem Seminar haben wir uns dafür entschieden → siehe Bild). Am besten sollten die Eckpfosten auf Steilen gelagert werden und die Innenseiten mit Teichfolie oder ähnlichem ausgekleidet werden. Dies soll das Holz vor der verrottenden Füllung und der Feuchtigkeit schützen.

Wichtig ist außerdem einen Platz mit genügend Sonnenlicht zu wählen. Um z.B. einem Eindringen von Wühlmäusen vorzubeugen, sollte man am Boden um das Hochbeet einen feinmaschigen Draht befestigen. Besonders wichtig beim Anlegen eines Hochbeets sind die

verschiedenen Schichten des Beetes. Oft wird empfohlen schichtweise zu arbeiten, unten großes Material wie Äste oder Zweige zu verwenden, nach oben immer feineres Material zu benutzen) und schließlich mit einer Erdschicht abzuschließen. Die Idee dahinter ist, dass das Material sich unterschiedlich schnell zersetzt und somit kontinuierlich Nährstoffe freigesetzt werden, was wiederum den Pflanzenwuchs fördert. Die Füllung sackt jedoch stetig, weshalb auch immer wieder Erde nachgefüllt werden muss. Nach einigen Jahren muss das Beet zur optimalen Nutzung dann komplett neu geschichtet werden. In der untersten Schicht sollte man also mit großen Ästen und darauf aufbauend kleineren Zweigen beginnen. Als nächste Schicht verwendet man z.B. Grünabfälle, Laub und darauf aufbauend dann unvorfernten Kompost. Die oberste Schicht setzt sich aus nährstoff- und humusreicher Erde zusammen, hierbei kann man fetze Komposterde und Garten-/Humuserde im Verhältnis 1:1 mischen.



Hier sieht man ein Bild unserer Hochbeete im Innenhof auf dem Campurgelände zu Beginn des Semesters, als die Beete grad angelegt wurden.

Wenn im Herbst dann die letzten Früchte geerntet wurden, sollte man die Pflanzen zurückschneiden, faule Pflanzenteile entfernen und das Hochbeet ruhen lassen. Die verbliebenen Wurzeln und Pflanzen können als Mulch im Beet bleiben. Im kommenden Frühling muss man das Beet dann umgraben und mit frischem Kompost anreichern.

Wichtig ist natürlich auch, dass man sich erstmal darüber Gedanken macht, was man überhaupt anpflanzen will, Gemüse, Kräuter oder /und Zierpflanzen? Dabei ist zu schauen, was sich wann besonders gut eignet und den richtigen Standort für die einzelnen Pflanzen zu finden. Da in Hochbeeten eine höhere Nährstoffkonzentration vorliegt, sollte man zu Beginn vor allem Blumen mit einem hohen Nährstoffbedarf (Starkzehrer wie z.B. Sonnenblumen, Geranien). Große Blumen sollte man dabei am besten in der Mitte des Beets, kleinere am Rand pflanzen.

Beim Gemüseanbau ist die Anlage von Mischkulturen besonders wichtig, besonders gut zusammen eignen sich z.B. Tomaten mit Bohnen, Mohlrabi und Kopfsalat, Paprika mit



Man kann eine gute Zuordnung der Kräuter im Hochbeet zu gewährleisten, sollte man kleine Schilder mit Beschriftung anbringen. Kleine Kräuter kann man auch sehr gut als Stückenfüller in das Gemüse-Hochbeet pflanzen, so wie wir es teilweise auch bei unserem Hochschulgarten gemacht haben. Im Gegensatz zu einem Beet am Boden liegt die Temperatur im Hochbeet um einiges höher, wodurch die Erde schneller austrocknet. Daher sollte man, besonders im

Sommer, regelmäßig die Pflanzen wässern, ohne regelmäßiges Gießen können die Pflanzen also einen warmen Sommer im Hochbeet nicht überstehen.

Eine natürliche, biologische Schädlingsbekämpfung ist ebenfalls sehr wichtig. Hierbei ist die Vorbeugung mit natürlichen Barrieren (das Hochbeet selbst, ein feinschichtiger Draht) das A und O. Man kann jedoch auch



bestimmte Pflanzen gegen bestimmte Schädlinge einsetzen. Die Aromen vieler Pflanzen sind für manche Schädlinge unattraktiv. Gegen Nacktschnecken helfen z.B. stark riechende Kräuter wie Thymian oder Rosmarin oder Weihrauch, gegen Blattläuse helfen Pflanzen wie Lavendel, Salbei oder Zwiebel, die ätherische Öle enthalten. Meistlich wirkt gut gegen Kartoffelkäfer, Knoblauch gegen Wühlmäuse. Ameisen sind eher Nützlinge als Schädlinge, wenn es jedoch zu viele werden, helfen mediterrane Kräuter wie Thymian, Majoran oder Lavendel. Es gibt aber auch die Möglichkeit andere Nützlinge gegen die Schädlinge einzusetzen, d.h. sich Unterstützer im Kampf gegen die Schädlinge zu holen. Marienkäfer sind gute Unterstützer im Kampf gegen Blattläuse, auch Florfliegen helfen gegen Blattläuse. Bei allen Nützlingen gilt, dass man auf das Populationsverhältnis achten muss. Wenn die Zahl der Nützlinge überhand nimmt und nicht mehr genügend Schädlinge vorhanden sind, dann kann es sein, dass andere Pflanzen befallen werden. Man muss also stetig beobachten und Überpopulation vermeiden. Manchmal hilft es auch schon, lästige Insekten wie Blattläuse abzuspitzen, hierbei die Pflanzen von unten mit einem starken Strahl abspitzen.

Eine gute Idee ist z.B. das Anlegen einer Wurmkomposte, mit welcher Küchenabfälle kompostiert werden und so kostenloser Bio-Dünger produziert wird, welcher dann z.B. für das Hochbeet genutzt werden kann. Hierbei wird eine höhere Dichte an Kompostwürmern verwendet. In den verschiedenen Schichten (2-3 Arbeitsschichten für die Wärme + 1 Wasser-Sammel-Schicht) wird organisches Material von den Kompostwürmern in Wurmhumus und Wurmtee verarbeitet, welche dann beide als Bio-Dünger verwendet werden können.



# Heilkräuter in der Heilkunde

Die heutige Heilkunde kennt mehr als 1000 verschiedene Heilpflanzen bzw. Kräuter. Heilkräuter haben verschiedene Wirkungen auf unseren Organismus. Wie und auch in welchem Maß diese Heilkräuter wirken, ist heute noch der Inhalt vieler wissenschaftlicher Untersuchungen. Jedoch ist bekannt, dass bestimmte Inhaltsstoffe in bestimmte Zustände sind, bestimmte Wirkungen auszulösen und auch somit gegen Krankheiten oder Beschwerden helfen zu können. Viele Kräuter haben eine breite Zusammensetzung verschiedener Wirkstoffe. Das folgende ist ein kurzer Überblick über die unterschiedlichen Wirkungen von Heilpflanzen (die wichtigsten Begriffe, die im medizinischen Kontext verwendet werden):

- adstringierend → zusammenziehende, stopfende Wirkung
- antibakteriell → krankheitserregende Bakterien effektiv bekämpfen
- beruhigend (sedativ) → beruhigende, entspannende Effekte
- durchblutungsfördernd → durchblutungsfördernde Wirkung meistens z.B. bei rheumat. Erkrankungen gewünscht
- entzündungshemmend → Vorgehen gegen bestimmte Entzündungsherde im Körper
- gallenflussfördernd → Produktion von Gallensäften wird angeregt
- krampflösend → Muskulaturentspannung und damit Beschwerden entgegenwirken
- krebshemmend → Krebszellen hemmen
- schleimlösend → zähen Schleim lindern
- schmerzlindend → Schmerzreize unterdrücken
- tonisierend/vitalisierend → positiver Effekt auf gesamten Organismus
- verdauungsfördernd → Produktion von Magensaft wird angeregt → Verdauungsprozesse beschleunigt
- wasserreibend → wasserreibende Wirkung → Durchspülung
- wundheilungsfördernd → Wundheilung, entzündungshemmend, fördert Wundverschluss, bildet Schutzschild

Im Folgenden werden einige Kräuter und deren Wirkung und Verwendung benannt:

- Baldrian → beruhigend, einschläffördernd, krampflösend, Stress abbauend  
→ Verwendung bei Schlaflosigkeit, Stress, Unruhe, Migräne, Angstzustände

- Brennnessel → entwässernd, harntreibend, schmerzlindend  
→ Verwendung bei Hautkrankheiten, Blasenbeschwerden



● Fenchel → entkrampfend, schleimlösend, verdauungsfördernd  
→ Verwendung bei gripptalen Infekten, Husten, Bronchitis, Magenkrämpfen

● Gundermann → adstringierend, hustenreizlösend, entzündungshemmend  
→ Verwendung bei Husten, Bronchitis

● Kamille → entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell, beruhigend  
→ Verwendung bei Reizmagen, Übelkeit

● Kümmel → krampflösend, verdauungsfördernd  
→ Verwendung bei Magen-Darm-Beschwerden, Verdauungsbeschwerden, Magenkrämpfen

● Lavendel → beruhigend, krampflösend, antibakteriell  
→ Verwendung bei nervösen Unruhezuständen, Stress, Reizmagen, Magenkrämpfen

● Melisse → beruhigend, krampflösend, stressabbauend  
→ Verwendung bei nervösen Unruhezuständen, Stress, Übelkeit, Muskelverspannungen

● Pfefferminze → krampflösend, verdauungsfördernd, schmechlösend, antibakteriell  
→ Verwendung bei Blähungen, Magenkrämpfen, Durchfall, Übelkeit

● Salbei → antibakteriell, verdauungsfördernd  
→ Verwendung bei Halsbeschwerden, Bronchitis, Rachenentzündung, Keuchhusten

● Thymian → hustenstillend, antibakteriell, schleimlösend, krampflösend  
→ Verwendung bei Husten, Erkältungen, Grippe, viralen Infekten

● Wermut → verdauungsfördernd, appetitanregend  
→ Verwendung bei Verdauungsbeschwerden, Magenkrämpfen, Reizdarmsyndrom



Es gibt also vielfältige Möglichkeiten Kräuter anzuwenden, sowohl zur Verfeinerung von Gerichten als auch bei medizinischen Beschwerden (Krankheiten entgegenwirken und Ursachen bekämpfen). Dennoch gilt auch bei Kräutern der Verzehr von überschaubaren Mengen, d.h. sie sollten nicht in zu großen Mengen verzehrt werden.

# Rezepte mit Kräutern

Kräuter sind die i-Tüpfelchen bei jedem Gericht. Sie verzaubern eine Speise mit einem leichten Aroma und runden das Ganze erst richtig ab. Zu Salaten sind sie z.B. die perfekte Ergänzung, da sie reich an Vitaminen und ätherischen Ölen sind.

Zwar kann man viele Kräuter auch getrocknet z.B. im Supermarkt kaufen, jedoch ist die getrocknete Variante im Geschmack und Aroma nicht vergleichbar mit dem der frischen Kräuter. Umso besser ist es also, Kräuter im eigenen Garten/auf dem eigenen Balkon anzupflanzen und beim Kochen dann diese frischen Kräuter zu verwenden.

Wie genau man verschiedene Kräuter z.B. in einem Hochbeet anpflanzt, habe ich bereits beim Anlegen eines Hochbeets beschrieben, d.h. die richtige Erde zu verwenden, die richtigen Kräuter nebeneinander und auch an den richtigen Standort zu pflanzen.

Es gibt eine große Vielfalt an Möglichkeiten, mit Kräutern zu kochen, Kräutersuppen, Kräutersalate, Kräuter in vegetarischen Gerichten/mit Fleisch, Rezepte mit getrockneten Kräutern, Kräutertees, Kräutermönaden, Kräuterdips, Kräuterdressing oder Kräutersaucen.

● **Bärlauch:** Der Geschmack von Bärlauch erinnert an Knoblauch, ist jedoch nicht ganz so intensiv. Da er frisch am Besten schmeckt, wird er oft in Salaten, Suppen oder auch als Bärlauchpesto verwendet.

Rezept Bärlauchpesto = 30g Pinienkerne, 30g Bärlauch, 4 EL Gemüsebrühe, 6 EL Olivenöl, 30g Parmesan, Salz, Pfeffer (10 min. Zubereitungszeit) → Pinienkerne in der Pfanne rösten und danach fein hacken, Bärlauch waschen, hacken und mit Pinienkernen in Mixbecher geben, Gemüsebrühe und Öl zugeben, fein pürieren und würzen → innerhalb einer Woche verbrauchen

● **Basilikum:** Basilikum gehört zu den mediterranen Küchenkräutern und wird traditionell mit Tomate und Mozzarella kombiniert.

Rezept Avocado-Tomaten-Nudeln = 200g Spaghetti, 1 Knoblauchzehe, 400g Kirschtomaten, 1 Avocado, 10 Blätter Basilikum, 5 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Chiliflocken, Salz, Pfeffer → Nudeln kochen, Tomaten und Avocado würfeln, Basilikum zerpflücken, Öl/Gewürze hinzugeben und vermengen → Nudeln untermischen

• **Dill**: Auch Dill ist ein beliebter Küchenkraut. Oft wird es als Begleiter zu Fisch oder für Götter-  
salate verwendet, es passt außerdem auch gut zu Quark-Dipps.

Rezept Göttersalat mit Dill = 2 Schalotten, 1 Salatgurke, 0,5 Bund Dill, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, 3 EL  
Weißweinessig, 2 EL Schmand → Schalotten fein würfeln, Gurke schalen + schneiden, Spitzen von 1/2  
Bund Dill fein hacken, Öl in Pfanne erhitzen, Schalotten dünsten, Gurken zugeben mitdünsten,  
würzen, Schmand und Dill untermischen → sofort servieren

• **Koriander**: Koriander bietet zwei Verwendungsmöglichkeiten in der Küche, zum einen können  
die Samen als Würzmittel verwendet werden, zum anderen geben die Blätter Gerichten  
ein exotisches Aroma, weswegen es oft für asiatische Curry verwendet wird.

Rezept Rosenkohl-Curry = 30g Ingwer, 1 Zucchini, 1 Knoblauchzahn, 300g Rosenkohl, 400g  
Süßkartoffeln, 1 EL Butter, 1,5 TL Currypulver, 200ml Kokosmilch, 200ml Gemüsebrühe, Salz,  
1 Limette, 0,5 Granatapfel, 0,5 Bund Koriander → Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch würfeln,  
Rosenkohl schneiden, Süßkartoffeln schneiden, Butter erhitzen, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch kurz dünsten,  
Rosenkohl + Süßkartoffeln dazugeben, Curry dazu, Kokosmilch hinzugeben, garen lassen, Curry mit  
Salz und Limettensaft abschmecken, mit grob gehacktem Koriander und Granatapfelkern servieren

• **Mintze**: Die würzige Frische der Minze verleiht viele Speisen, jedoch gibt es viele verschiedene  
Varianten von Minze. Oft wird Minze auch in Cocktails, aber auch in Salaten, Suppen  
oder Saßspeisen verwendet.

Rezept: Minz-Schokomousse = 150g Schokolade mit Pfefferminzfüllung, 100g Zartbitterkugeln,  
3 EL Schlag Sahne, 20g Schlagsahne, 4 Stiele Pfefferminze → 150g Schokolade + 100g Zartbitterkugeln grob  
hacken und mit 3 EL Schlag Sahne über heißem Wasserbad schmelzen → abkühlen lassen, 20ml  
Schlagsahne steif schlagen, zügig unter handwarme Schokolade heben, Mousse mind. 4 Std.  
Zugedeckt kalt stellen, Mousse mit je 1 Stiel Pfefferminze verzieren

• **Petersilie**: Die Petersilie gehört zu den bekanntesten Küchenkräutern, es gibt sie glatt oder in  
der krausen Variante

Rezept Petersilien-Kräuterquark = 250g Magerquark, 200g Frischkäse, 60ml Mineralwasser, 0,5 Bund  
Schnittlauch, 6 Stiele glatte Petersilie, 6 Stiele Koriander, 6 Stiele Dill, Salz und Pfeffer → Quark,  
Frischkäse und Mineralwasser glatt rühren, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden,  
restliche Kräuter wie Petersilie, Dill fein hacken, Kräuter in den Quark rühren und mit Salz  
und Pfeffer abschmecken

Sucht man im Internet oder in verschiedenen Kochbüchern nach Rezepten mit  
Kräutern, dann findet man unendlich viele Gerichte zu diesem Thema. Zu jedem einzelnen  
Kraut wiederum findet man dann ebenfalls nochmal zahlreiche Gerichte. Entscheidend ist bei der  
Suche nach Rezepten nach saisonalen Kräutern zu suchen, um so speziellere Rezepte zu finden.

# 7000 Eichen - Stadtverwaltung statt Stadtverwaltung



Eines der größten Projekte des Künstlers Joseph Beuys war die Aktion mit dem Titel „7000 Eichen - Stadtverwaltung statt Stadtverwaltung“. Mit diesem Titel wird sein Landschaftskunstwerk in Kassel beschrieben, bei dem er den Mensch als Gestalter seiner zukünftigen Umwelt beschrieb. Beuys entschloss sich, 7000 Eichen, zu denen jeweils ein Barastiel gesetzt werden sollte, zu pflanzen. Damit wollte der Künstler dauerhaft das Bild der Stadt verändern, es sollte eine Art Intervention darstellen, indem er den Lebensraum und das Stadtbild verändern sollte.

Sein Bestreben als Künstler war es, Kunst im öffentlichen Raum zu schaffen und alle Menschen damit zu erreichen. Das Projekt war zunächst sehr umstritten und die Öffentlichkeit war nicht überzeugt davon, was Beuys plante. Trotz der großen Skepsis realisierte er sein Projekt und am Ende begeisterte er viele Karreler. Durch das Pflanzen der Bäume sollte sich seine Idee horizontal und vertikal in der Stadt ausbreiten, dadurch, dass immer mehr Bäume gepflanzt werden sollten und diese mit der Zeit in die Höhe wuchsen. Insgesamt erstreckte sich das Projekt über fünf Jahre. Als Bäume wählte er die Eichen aus, da es für ihn wichtig war, dass die Bäume über 800 Jahre alt werden können.

Das Projekt „7000 Eichen“ startete am 16. März 1982 mit der Pflanzung des ersten Baumes im Zentrum der Stadt vor dem Museum Fridericianum.

Auf dem Platz vor dem Museum wurde der Haufen von Barastielen abgeladen. Dieser Steilhaufen bildete von der Form ein Dreieck, dessen Spitze auf das erste gepflanzte Eichenbäumchen wies. Dies sollte die Besonderheit der ersten

Baumes hervorheben und somit auch die des gesamten Projekts.

Baum und Stein sollten eine Art Lebensgemeinschaft darstellen, der Stein sollte erstens den Baum als Kunstwerk markieren, aber auch noch den Wachstumsprozess sichtbar machen.

Zunächst war der Stein für den Baum der Wächter, das Verhältnis änderte sich jedoch mit der Zeit, je größer der Baum wurde, desto kleiner erschienen die Stele.

Zusätzlich gab es eine Wechselwirkung zwischen den beiden, auf der einen Seite der formbare und bewegliche Baum, auf der anderen Seite die stabile, feste Stele.

Mit jedem in der Stadt gepflanzten Baum reduzierte sich der Steinhäufen vor dem Friciderianum und so konnte man die Fortschritte des Projekts im Auge behalten.

Für das Projekt wurden insgesamt 3,5 Mio. DM benötigt, es gab einige Zuschüsse und große Spendenbeiträge. Jedoch wurde auch bekannt gegeben, dass jeder sich durch die Übernahme der Kosten eines Baumes an der Aktion beteiligen konnte.

Die Übernahmekosten betragen 500 DM pro Baum und jeder Spender erhielt ein unterzeichnetes Baumzertifikat.

Joseph Beuys selbst erlebte die Vollendung seines Projekts nicht mehr, denn er starb 1986 17 Monate vor der Pflanzung der letzten Eiche im Juni 1987. Dennoch wurde das Projekt zu Ende geführt und die letzte Setzung eines Baumes pflanzte Wenzel Beuys, der Sohn des Künstlers, und zwar neben die erste Eiche vor dem Museum Friciderianum.

Heute ist es fast unmöglich, in Kassel den Beuys-Bäumen nicht zu begegnen, sie sind Teil des Alltags in der Stadt. Es sind hohe Bäume in der Stadt herangewachsen, anmutige Alleen sind entstanden. Im Jahre 2012 wurde sogar eine Straße, die „Joseph-Beuys-Straße“, in Kassel nach dem Künstler benannt.

Beuys hatte seiner Zeit selbst alles dafür getan, das Kunstwerk zu finanzieren, er reiste jahrelang in Säcken „7000 Eichen“ quer durch Europa, in die USA und nach Japan. Einen großen Teil der Kosten zahlte er auch aus eigener Tasche.

Im Beisein von Joseph Beuys selbst wurde am 23. November 1983 eine Eiche mit Basaltstele am Rand des Honion-Platzes an der Haroldstraße gepflanzt, somit gibt es seitdem auch eine Düsseldorfer Beuys-Eiche. Die genau 35-jährige Eiche mitsamt der Basaltstele ist weitgehend unbekannt. Wenn man jedoch nicht die Chance hat nach Kassel zu kommen oder noch nie in Kassel war, dann hat man auch in Düsseldorf die Möglichkeit, eine von Joseph Beuys selbst autorisierte Eiche zu besuchen und dadurch an das Projekt „7000 Eichen“ erinnert zu werden und sich damit auseinanderzusetzen.