

„Iss, was um die Ecke wächst“

Regio Challenge lädt zu bewusster Ernährung ein

HANNOVER. Das ganze Jahr über gibt es viele leckere Lebensmittel aus der Region Hannover zu entdecken. Und besonders im Spätsommer ist das Angebot reichhaltig, weshalb vom 1. bis 30. September wieder die „Regio Challenge“ stattfindet. Die Herausforderung: sich einen Monat lang so viel wie möglich bewusst regional oder sogar bio-regional zu ernähren. Gegessen werden darf, was um die Ecke wächst und auch dort verarbeitet wird: von Betrieben aus dem 100-Kilometer-Umkreis, aus dem (eigenen)



Die Regio Challenge macht Lust auf regional erzeugte Lebensmittel. Foto: Philipp Schröder / Region Hannover

Schrebergarten oder vom Balkon. Dazu gibt es pro Mahlzeit einen Produktjoker, etwa für den Kaffee am Morgen oder etwas Pfeffer zum Kartoffel-Eintopf. Die Einkaufswege sollten natürlich möglichst klimaneutral zurückgelegt werden.

Die Initiatoren, der Fachbereich Umwelt und Stadtgrün der Landeshauptstadt Hannover und das Team Naherholung der Region Hannover, laden dazu ein, lokale Produzenten, Betriebe und Hofläden kennenzulernen.

Wer mitmachen möchte, findet online Rezept-Ideen, eine Liste aller teilnehmenden Restaurants und Produzenten, Hofladenrouten für kulinarische Ausflüge, einen Saisonkalender zu regionalem Obst und Gemüse, Lernmaterial für Kinder, sowie ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm. Kostproben gefällig? Zu einer Verköstigung und zwei Vorträgen rund um Brote lädt der neue Hofladen Stadt.Land.Genuss, Friesenstraße 24, in Hannover am 31. August und am 14. September ein, jeweils von 10 bis 14 Uhr bei freiem Eintritt und ohne Anmeldung. Die Solidarische Landwirtschaft (SoLaWi) Wild-

wuchs, Göxer Straße 27 in Gehrdlen, erklärt am 1. September ab 14 Uhr, was vegane Landwirtschaft ist. Dazu gibt es eine Führung durch die Gemeinschaftsgärtnerei und Snacks. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung unter email@solawi-wildwuchs.de erforderlich. Die Food-Bloggerin Kim-Liza Wagner und die Ernährungsberaterin Michaela Rönicke zeigen in einem Kochkurs, wie man mit einer regionalen Gemüsekiste kocht, am 2. September bei Heuhüpfer e.V. in Hemmingen. Die Teilnahme kostet 10 Euro, Anmeldung über michaela@roenicke.de. Auf dem Gut Adolphshof in Lehrte laden kostenlose Hofführungen zum Entdecken ein am 6. und 21. September, jeweils ab 16 Uhr, und am 29. September lockt ab 11 Uhr das Apfelfest mit Tanz, Stockbrotbacken, Zauberei und weiteren Führungen. Ebenfalls auf Gut Adolphshof vermittelt Heilpflanzenexpertin Angela Sarti am 13. September ab 16.30 Uhr Wissen über Wildkräuter und Blüten, zur Teilnahme ist eine Anmeldung unter bildung@adolphshof.de erforderlich. Auf dem Kronsberg finden am 7. und 21. September zwei Mittmachten der Solawi Hannover statt. Dabei wird der Permakulturanbau vorgestellt. Die Bioland-Gärtnerei Kiebitz lädt am 19. September zu einem Spaziergang durch die Obstanlagen in Sehnde-Rethmar, und Wissenswertes zu heimischen Obstsorten gibt es am 28. und 29. September auf der Obstplantage Hahne in Laatzen. Während der Mobilitätswoche Limmer locken eine Schnippeldisco am 16. September ab 16 Uhr auf den Margarethe-und-Max-Rüdenberg-Platz (Anmeldung unter hannover@slowfood.de) und das Brotzeit- Buffet am 17. September mit Besuch der Bio-Handwerksbäckerei Backwerk ab 16 Uhr (Anmeldung unter buer0@backwerk.bio). Das Team der Regio Challenge lädt am 21. September zu einem gemeinsamen Rundgang über den Bauernmarkt am Molkeplatz ein, los geht es um 10.30 Uhr, die Anmeldung ist erforderlich unter info-bauernmarkthannover@web.de. **R/HR**

Das Programm der Regio Challenge mit allen Veranstaltungen, Teilnehmenden, Saisonkalender und Rezepten steht auf hannover.de/regio-challenge

Großer Auftritt für Astern

Die Pflanzen sind mit ihrer Farbenpracht ein **HIGHLIGHT IN JEDEM GARTEN**, besonders im Spätsommer und Herbst

Beim Gang durch den Gartenfachhandel staunt man derzeit nicht schlecht: Astern in Hülle und Fülle. Groß, klein und bunt. Kein Wunder: Die zur Familie der Korbblütler gehörende Pflanze umfasst etwa 150 verschiedene Arten. Es gibt beispielsweise bodendeckende Kissen-Astern (*Aster dumosus*) mit dichten Blüten, Glattblatt-Astern (*Aster novibelgii*), die höher wachsen und eine große Farbvielfalt bieten, oder Sommerastern (*Callistephus chinensis*), die als einjährige Pflanzen mit großen Blüten ideal für Beete und als Schnittblumen sind.

Generell blühen Astern von Spätsommer bis Herbst – und bringen somit Farbe in die Gärten, wenn viele andere Pflanzen bereits verblüht sind. Und Bienen, Hummeln und andere Insekten freuen sich über das späte und reichliche Nektarbuffet der Astern.

Die unverwechselbaren kleinen bunten Blüten, die aus vielen strahlenförmig angeordneten Blütenblättern bestehen, machen sie zum Star in Beet oder Kübel. Übrigens verdankt die Pflanze ihren Namen ihrem Aussehen: Er leitet sich von dem altgriechischen Wort „astér“ für „Stern“ ab.

Zur Beliebtheit der Pflanze trägt zudem bei, dass sie ziemlich pflegeleicht ist. Astern können als Staudenpflanzen eine Höhe von wenigen Zentimetern bis mehr als drei Meter erreichen. Es gibt sie als einjährige oder zweijährige Zierpflanzen zu kaufen. Die meisten Arten bilden ein Rhizom aus, oft auch Wurzelstock genannt. Zudem sind Astern ausgezeichnete Schnittblumen und deswegen fast schon Standard in herbstlichen Blumensträußen

Landschaftsgärtner Antonio Warth setzt Astern nicht nur gern in seinem Garten ein, sondern auch bei seinen beruflichen Projekten rund um seine Heimatstadt Karlsruhe. Auf seinem Youtube-Kanal gibt der Experte regelmäßig Ratschläge rund um den richtigen Umgang mit Pflanzen, darunter auch Exoten wie winterharte Bananen oder Hanfpalmen. Und er verrät, wie gute Gartenarbeit gelingt.

EINZUG UND EINGEWÖHNUNG

Astern können sowohl im Frühjahr (von März bis Mai) als auch im Herbst (September bis November) gepflanzt werden. Da-

rauf zu achten ist, dass junge Pflanzen ausreichend Zeit haben, sich vor dem ersten Frost zu etablieren. Je nach Sorte ist ein Pflanzabstand von 30 bis 60 Zentimetern zwischen den einzelnen Exemplaren ideal, um ausreichend Platz für das Wachstum zu gewährleisten. Die Jungpflanzen werden nach dem Einsetzen gut angegossen. Generell benötigen Astern regelmäßig Wasser, mögen aber keine Staunässe. Hochwachsende Arten

und die Weiße Waldaster (*Aster divaricatus*) fühlen sich auch an halbschattigen Orten wohl. Kleinwüchsige Sorten können als herbstblühende Bodendecker verwendet werden, zum Beispiel unter Bäumen.

Expertentipp: Das perfekte Staudensubstrat für Astern sollte locker und durchlässig sein und einiges an mineralischen Bestandteilen beinhalten, unter anderem etwas Sand, Ziegel oder auch Lavabestandteile. Diese Kompo-

ab, was die Pflanze im Frühjahr schneller austreiben lässt.

AUF GUTE NACHBARSCHAFT

Einige Sorten wie beispielsweise die Kissen-Aster bilden im Herbst ein dichtes Polster und eignen sich daher wunderbar als Bodendecker. Aber auch im Ensemble mit anderen Stauden geben sie ein schönes Bild im Garten ab.

Expertentipp: Am besten kommen Astern mit schönen Ziergräsern wie Reitgras (*Clama Agrostis* Karl Förster) oder Lampenputzergräser zur Geltung. Spätblühende Sorten oder Sommerastern lassen sich perfekt mit dem Purpur Sonnenhut (*Echinacea*) oder mit dem Rudbeckia (Gelber Gartensonnenhut) kombinieren.

MEHR DAVON

Wie die meisten Pflanzen können Astern auf drei Weisen vermehrt werden: durch Teilung, Stecklinge oder Aussaat. Im Frühjahr oder Herbst, alle zwei bis drei Jahre, können sie geteilt werden. Die Pflanze wird ausgegraben, dann der Wurzelballen mit einem scharfen Messer gestaltet.

Die Teilstücke kommen danach wieder in die Erde. Stecklinge werden im späten Frühjahr von jungen Trieben genommen: Dafür werden etwa zehn Zentimeter lange Stücke abgeschnitten, die unteren Blätter entfernt und in feuchte Anzuchtterde gesetzt. Die Erde gleichmäßig feucht halten. Astern lassen sich im Frühjahr in Anzuchtschalen aussäen: Die Samen leicht mit Erde bedecken und feucht an einen hellen, warmen Ort setzen. Die Sämlinge können nach den Eisheiligen Mitte Mai ins Freiland.

Expertentipp: Bei der Aussaat von Astern sollte man die Samen im Frühjahr abschneiden, da diese durch den vorangegangenen Winter keimfähig sind.

GEFUNDENES FRESSEN

Vor allem wenn Dauernässe und Kälte die Pflanzen schwächen, sind einige Sorten ein beliebter Schmaus für Schnecken.

Expertentipp: Man kann in die Nähe der Astern den Gelben Sonnenhut (*Rudbeckia*) pflanzen. Dieser verströmt einen Duft, den Schnecken meiden.



Astern bevorzugen sonnige bis halbschattige Standorte.

Foto: Laura Nijssen/Unsplash

freuen sich über eine Kompostgabe im Frühjahr.

Expertentipp: Bei kleinen Sorten wie der Kissen-Aster (etwa die Sorte *Dumosus*) reicht es, wenn drei bis vier Pflanzen pro Quadratmeter gesetzt werden. Großwüchsige Sorten wie *Aster divaricatus* sollten einzeln gepflanzt werden, damit sie andere Pflanzen nicht verdrängen

EIN PLATZ FINDET SICH IMMER

Urformen der Astern stammen aus Amerika, Afrika und dem eurasischen Raum. Das heißt: Sie bevorzugen sonnige bis halbschattige Standorte. Astern mögen in der Regel Böden mit mittlerem Nährstoffgehalt. Magerere Böden sollten durch Zugabe von Kompost verbessert werden. Die Bergaster (*Aster amellus*) und die Sommeraster (*Callistephus chinensis*) bevorzugen kalkhaltige Böden und gedeihen auch an nährstoffarmen Standorten. Bergastern sind für Steingärten geeignet und vertragen auch Trockenperioden gut. Die Großblatt-Aster (*Aster macrophyllus*), die Wild-Aster (*Aster ageratoides*)

nennten lüften den Boden und machen es den Pflanzen leichter, zu wurzeln. Schwere Lehmböden, die verdichtet sind, können damit ebenfalls verbessert werden.

DAS MÖGEN ASTERN

Während der Wachstumsperiode kann man die Astern verwöhnen, indem man mit Mulch die Bodenfeuchtigkeit bewahrt. Auch das regelmäßige Entfernen von welken Blüten tut der Pflanze gut. Es fördert die Bildung neuer Knospen und die allgemeine Gesundheit. Einige hohe Sorten freuen sich über eine Stütze, damit der Herbstwind sie nicht zu Fall bringt.

Expertentipp: Über eine jährliche Düngung mit Bodenaktivator oder Kompost freuen sich alle Sorten. Eine mineralische Mulchschicht aus Lava lieben vor allem Astern aus dem Lebensbereich „Stein“, darunter die Alpen- oder Bergaster (*Aster alpinus*). Der Mulch sorgt dafür, dass der Boden nicht so schnell austrocknet und gibt zugleich Schutz vor Unkräutern. Zudem gibt der aufgeheizte Lavamulch Wärme an den Boden

Meine Familie ist hier.
**Unsere Jobs
gleich nebenan.**

**Jobs für
NIEDERSACHSEN**

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de