

# „Im Sommer ist das unser Wohnzimmer“

Sieger des Wettbewerbs „Garten-Lust“: **MARION MÜLLER UND RÜDIGER BREDE** haben in Stöcken ein verwildertes Grundstück in ein grünes Idyll verwandelt. Hier finden sogar Gottesdienste statt.



Ein Paradies auf zwei Ebenen: Marion Müller und Rüdiger Brede haben von ihrem Platz auf der Terrassentreppe den perfekten Blick auf ihren preisgekrönten Garten. Foto: Tobias Woelki

**HANNOVER.** Marion Müller erinnert sich noch, als wäre es gestern gewesen. „Die Brennnesseln standen hüfthoch, überall wucherten Brombeeren.“ Und doch verliebte sie sich 1993 sofort, als sie zusammen mit ihrem Lebensgefährten Rüdiger Brede und zwei kleinen Kindern die Erdgeschosswohnung am Alve-er Weg in Stöcken besichtigte. Denn hinter dem Zaun um die Terrasse entdeckte sie den verwilderten Garten, der längst ein Idyll ist. „Es war irre viel Arbeit“, sagt die heute 66-Jährige.

Arbeit, die sich gelohnt hat. Das 300 Quadratmeter große

Areal wurde beim diesjährigen Wettbewerb „Garten-Lust“ als Hannovers schönster Privatgarten ausgezeichnet. „Jede Pflanze hier hat eine Geschichte“, erzählt Müller. 135 Jahre alt ist der Backsteinbau, in einem schmalen Nebengebäude waren früher Plumpsklo und Waschtube. Davor und durch die Küchentür zugänglich erstreckt sich die Terrasse mit vielen Pflanzkübeln, Hochbeeten, einem Gartentisch mit sechs Stühlen und Sonnensegel. „Im Sommer ist das unser Wohnzimmer. Wir sitzen hier, unterhalten uns, schauen in die Sterne.“

Über vier Stufen gelangt man in den Garten, den Müller „mein Refugium“ nennt. „Es ist nach und nach gewachsen.“ In den ersten Jahren standen hier Sandkiste und Schaukel. Die beiden Söhne sind heute 33 und 35 Jahre alt, Kinder toben immer noch durch den Garten von Müller und Brede (die seit vier Jahren verheiratet sind). „Sie nennen das einen Zaubergarten“, erzählt die 66-Jährige.

Im hinteren Teil des Gartens spannt sich eine rote Hängematte zwischen einem Baum und einem eisernen Pfosten („dazu hat uns eine Mieterin aus Brasi-

lien inspiriert“). Eine alte Holzstür ist Rankhilfe für eine Kletterrose. In einer Badewanne breiten sich Kürbisse und Dahlien aus. An einer Leiter hängen Schöpfkellen – in denen Sukkulenten wachsen.

„Ich habe Ideen, mein Mann setzt sie dann um“, erzählt die 66-Jährige. Rüdiger Brede, von Beruf Maschinenbauer, hat viele Stunden in die jeweiligen Projekte gesteckt. Er hat Trockenmauern angelegt, Pflaster gelegt, eine geschützte Sitznische geschaffen, einen kleinen Brunnen gebaut, bei dem das Wasser aus einem Löwenkopf sprudelt.

Das Paar plant für die Zukunft. „Manche der Obstbäume sind sehr alt. Man muss mitdenken und die neuen Schattenspendler frühzeitig heranziehen.“ Wie den Ahorn, der erst lange im Topf auf der Terrasse stand, nun aber seine Äste im Garten ausbreitet.

Als Jugendliche hat Müller in einer Baumschule ihr Taschengeld aufgebessert. Auch von ihrer Mutter hat sie viel gelernt. „Ich habe gegraben, sie hat im Gemüsegarten gesät – Erbsen, Spargel, Kartoffeln.“ Manche Rituale hat die 66-Jährige übernommen.

„Wir haben zwar einen eigenen Brunnen, aber beim Gemüsewaschen in der Küche fange ich das Wasser auf und verwende es zum Gießen.“

Das Paar plant übrigens schon neue Projekte: Kirschlorbeer raus, bienenfreundlicher Holunder rein – die frühere Sozialarbeiterin im Werkstatttreff Mecklenheide will den Garten noch klimafreundlicher gestalten. Und ihn öffnen. Neulich hat sie mit Freundinnen hier Seife gekocht. Einmal im Jahr findet ein Gottesdienst der Stöckener Kirchengemeinde hier statt. „Der Altar steht dann zwischen dem Apfelbaum und den Hortensien.“ Kirche und Garten – das passt. „Das Grün ist wichtig für die Seele.“

Auch ein preisgekrönter Garten verändert sich weiter. „Ich habe immer eine Liste im Kopf, halte die Augen offen“, gesteht Müller, die sich noch eine Felsenbirne wünscht. Auch Steinsame stehen auf dem Wunschzettel („Die blühen blau“) oder ein Hochbeet für Kartoffeln. „Und vielleicht ein Outdoor-Backofen.“ Ihr Blick wandert zum Maschinenbauer in der Familie. Es gibt noch viel zu tun in Hannovers schönstem Privatgarten.



Guten Appetit! Paprikasamen enthalten Ballaststoffe, die die Verdauung fördern. Foto: Karolin Krämer

## Paprikakerne sind doch gesund

Über den Geschmack von Paprikakernen lässt sich streiten, doch essbar sind sie.

Es handelt sich sogar um kleine Nährstoffbomben.

Es ist meist der allererste Schritt nach dem Aufschneiden einer Paprika: Die Samen im Inneren des Gehäuses werden entfernt. Aber müssen die Kerne überhaupt raus oder können sie mitgegessen werden? Hartnäckig hält sich der Irrtum, dass Paprikakerne giftig seien. Dabei sind die Samen grundsätzlich unbedenklich und können ohne Sorge mitgegessen werden, erklärt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

In den Kernen stecken sogar wertvolle Nährstoffe, die für die Gesundheit von Vorteil sein können. „Paprikasamen enthalten Ballaststoffe, die die Verdauung fördern“, erläutert Hannah Zeybig, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale.

Außerdem lieferten die Samen sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Polyphenole sowie weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften, darunter antioxidative, antimikrobielle, entzündungshemmende, anti-diabetische sowie krebshemmende Wirkungen.

Zeybig würdigt zudem die gegen Übergewicht wirkende Eigenschaft der Kerne, die auch eine gute Quelle für ungesättig-

te Fettsäuren seien, die den Fettstoffwechsel positiv beeinflussen können, wenn sie mitverarbeitet oder gemahlen werden.

Vom Geschmack her sind die Kerne selbst neutral bis leicht bitter. Viele Menschen stören sich an ihrer bitteren Note und an ihrer festen Konsistenz. Wer diesen nicht mag kann die Kerne natürlich einfach entfernen.

Im übrigen können auch schwarze oder dunkelgefärbte Kerne unbedenklich mitgegessen werden. So lange die Paprika selbst keine Flecken oder Stellen aufweist, kann die Schote wie gewohnt verwendet und verzehrt werden – auch mit Kernen. Nur bei bereits matschigen oder muffig riechenden Kernen sollte die Paprika entsorgt werden.

Bei Gewürzpaprikas wie Peperoni, Chili und Spanischer Pfeffer hingegen sollte man laut der Verbraucherschützer vorsichtig sein: Die Samen dieser schärferen Sorten enthalten den Stoff Capsaicin, der für die Schärfe verantwortlich ist. Dieser könne zu Reizungen im Mund und Magen-Darm-Trakt führen. Daher sei es ratsam, die Samen schärferer Paprikasorten nicht oder nur in sehr kleinen Mengen zu verzehren.

## Das ist ja die Höhe!

Um Obst und Gemüse zu züchten, benötigt man viel Platz. Oder nicht? Kräuter und andere Pflanzen kann man auch senkrecht anbauen

Traurig lässt das Basilikum seine Blätter hängen. Das aromatische Küchenkraut braucht einfach mehr Platz, damit seine Pflanze richtig wachsen kann. Aber der Balkon ist schon voll, oder der Platz auf der Terrasse ist zu klein. Dafür gibt es eine Lösung: Vertical Farming (gesprochen: wörtli farming).

Dieser englische Begriff heißt auf Deutsch so viel wie senkrechte Landwirtschaft. „Es ist ein Modell für die Stadt, weil man dabei auf kleinster Fläche viel produziert“, erklärt die Landschaftsarchitektin Grit

Bürgow. Anstatt ein Feld oder ein Beet flächig zu bewirtschaften, werden Pflanzen übereinander angebaut, etwa senkrecht an einer Wand.

Aus den Löchern eines dicken Rohrs wächst dann zum Beispiel Schnittlauch heraus. Das sieht auf den ersten Blick ein wenig merkwürdig aus. Schließlich sprießen die Halme des beliebten Lauchgewächses nicht aus dem Boden, wie man es eigentlich kennt.

Trotzdem können Pflanzen auch senkrecht wachsen. Aber wie geht das genau?

### FRISCH GEDUSCHT

Auf einer Anlage für Vertical Farming in Berlin stehen Kunststoffrohre an einer Holzwand. Dahinter sind Duschkabinen für Sportler installiert. An dieser Wand sprießen Kräuter und Salat. Sie hängen in kleinen Körben. „Das sind Netztöpfe“, sagt die Expertin. „Die Wurzeln wachsen durch das Netz und sehen aus wie ein Haarzopf“, erläutert die Expertin.

An diesen Zöpfen ranken die Pflanzen in die Rohre. Im Netztopf selbst sind die Wurzeln umgeben von Blähton. Das sind

kleine braune Kugeln, aus gebranntem kaltarmen Ton, die der Pflanze Halt geben. Das Wasser bekommen die Pflanzen aus der Dusche. Wenn eine Sportlerin oder ein Sportler duscht, wird das Wasser aufgefangen und gesäubert. Danach fließt es in einen Tank für die Pflanzen.

### PLATZ GESPART

Hier werden noch einige wichtige Nährstoffe dazugegeben. Dann wird das Wasser von oben in die Rohre auf der anderen Seite gepumpt, wo es die langen

Wurzeln aufnehmen. Dadurch, dass man in die Höhe pflanzt, benötigt man nur ganz wenig Platz. „Wir können hier pro Flächeneinheit ungefähr zehnmal mehr produzieren wie horizontal auf einem Feld“, erklärt Bürgow. Durch den ständigen Wasserkreislauf sind die Pflanzen versorgt. So kann man auch viele Pflanzen mehrfach im Jahr ernten. „Schnittlauch kann man einfach kurz schneiden und dann wächst der wieder nach“, erzählt Bürgow. Die an der Duschwand wachsenden Kräuter werden in einer Bar verwendet. Viel frischer geht es nicht.



Aufrecht: Diese Vertical-Farming-Anlage hängt an der Rückwand von Duschen eines Beachvolleyball-Platzes in Berlin. Foto: Finn Huwald/dpa

**2.999,00 €**  
inkl. Montage und MwSt.

**Jetzt Termine sichern, damit die Haustür vorm Winter noch kommt!**

## Maik OTHMER

Haustür- und Terrassendachstudio

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter  
Fon 0 50 66 / 90 26-0  
www.tischlerei-othmer.de

Bäckerstraße 3A  
31157 Sarstedt-Hotteln

Montag bis Freitag 9 – 18 Uhr  
Samstags 10 – 13 Uhr

Sonntags Schautag  
von 13.00 – 17.00 Uhr

Folgen Sie uns auf

Heizen Sie nicht ihr Geld zum Fenster raus!

**Alu-Haustür des Monats Oktober**  
Wärmeged. Alu-Haustür komplett inkl. Montagearbeiten  
in 20 verschiedenen Farben lieferbar

Jetzt in Energiesparfenster investieren und staatliche Förderung erhalten!