Leben & genießen wie im Süden

Sinnliche Erfahrungen im Beet

Sehen, riechen und schmecken: Mediterrane Kräuter verschaffen uns sinnliche Erfahrungen. Die immergrünen Halbsträucher können mehr, als nur dekorative Beigabe oder würzende Prise im Essen zu sein: Durch ätherische Öle wirken harziges Rosmarin, zitroniger Thymian, duftendes Basilikum und bitterer Salbei gesundheitsfördernd für Menschen und verbreiten Wohlgeruch. Zudem locken sie mit ihren Blüten Bienen und Schmetterlinge an.



Ein duftender Kräutergarten lässt sich mit mediterranem Salbei, Rosmarin und Thymian auf kleinstem Raum verwirklichen. Werkfoto: GMH/PRE

Sonniger Platz

Mediterrane Kräuter wachsen langsam und werden deshalb am besten vorgezogen im Topf gekauft. Der Fachhandel garantiert gesunde, ungespritzte Pflanzen - auf Wunsch auch in Bioqualität. Da die Kräuter gut in Töpfen, Kübeln und Kästen gedeihen, lässt sich selbst auf kleinstem Raum ein Kräutergarten verwirklichen. Damit die Kräuter möglichst viele Aromastoffe produzieren, sollten sie an einem sonnigen, geschützten Platz stehen. Idealer Zeitpunkt für die Ernte ist im Hochsommer. Doch selbst im Winter können die Blätter der mehrjährigen Pflanzen noch gepflückt werden. Ein regelmäßiger Rückschnitt sorgt dafür, dass die Kräuter kompakt bleiben und der Neuaustrieb angeregt wird.

Ätherischen Öle

Schon durch die Berührung steigen die Düfte der Pflanzen in die Nase, denn die Öle stecken in feinen Drüsenhaaren. Ein Standort in der Nähe des Sitzplatzes ist deshalb ideal. Zudem sollen die ätherischen Öle Mücken vertreiben. Die Auswahl ist groß. Thymian (Thymus vulgaris) breitet sich kriechend aus und wird nur knapp 20 Zentimeter hoch. Weniger bekannt ist Berg-Bohnenkraut (Satureja montana), das mit seinem würzig-pfeffrigen Aroma gut zu Gemüse und Fleisch passt und nur etwa 30 Zentimeter groß wird. Rund zehn Zentimeter höher wird Oregano (Origanum heracleoticum), ein Klassiker der mediterranen Küche. Die blauen Blüten des Gewürz-Salbeis (Salvia officinalis) sind im Juni und Juli eine echte Bienenweide. Die großen, silbrigen Blätter der 40 Zentimeter hohen Pflanze sehen das ganze Jahr über schön aus.

Essbare Blüten

Eine langlebige Variante zu den typischen Kräutertöpfen ist Strauch-Basilikum (Ocimum basilicum). Die Sorte „African Blue“ wird bis 80 zu Zentimeter groß, bildet purpur-grüne Blätter sowie violette Blütenähren. Sie sind - wie die Blüten aller Kräuter - essbar und zudem aromatisch. Rosmarin (Rosmarinus officinalis) kann zu einem Busch von gut einem Meter heranwachsen und blüht von April bis Juni in einem auffälligen Hellblau. Für Gefäße bietet sich auch die kleinbleibende, kriechende Variante an. Die Pflanzen sollten an einem geschützten, möglichst frostfreien Platz überwintern und sind deshalb besonders gut für Kübelbepflanzung geeignet.

Wohnzimmerflair



Sommerliches Must-have für die Terrassen-Lounge sind Steh- und Bodenleuchten. Sie lassen echtes Wohnzimmerflair unter freiem Himmel entstehen und setzen neben jeder Sitzgruppe, jeder Liege und jedem Tisch ein Highlight. Erhältlich sind die Wohlfühlleuchten auch mit Akku zum Aufladen oder ganz auf Strom verzichtend mit Solar. Tipp: Auf Wiese und weichem Boden eignen sich Dekoleuchten mit Erdspieß ganz besonders. Werkfoto: lampenwelt.de

Muscheln: Keine Angst vor Meeresfrüchten

Wer einmal Jakobsmuscheln in der Pfanne mit etwas Pesto zubereitet, wird feststellen: Das ist so kinderleicht wie das Braten von Hähnchen - und mindestens genauso lecker.

Mit gutem Gewissen genießen: In der Familie der Kammmuscheln, zu denen auch die echten Jakobsmuscheln gehören, lohnt es sich, auf die Herkunft und Fangmethoden zu achten. Wild gefangene Jakobsmuscheln aus zertifizierten Fanggebieten (zum Beispiel Marine-Stewardship-Council-zertifiziert, kurz MSC) gelten als besonders nachhaltig. Es ist ratsam, auf Muscheln aus Regionen zu setzen, in denen die Bestände gut gemanagt und die Fangmethoden umweltschonend sind zum Beispiel Norwegen, Schottland oder Irland.

Kaum ein tierisches Lebensmittel hat einen so geringen CO_2-Fußabdruck wie Muscheln. Sie müssen nicht gefüttert werden, da sie sich durch Filtration von ihrem Umgebungswasser ernähren und wirken sogar der Überdüngung entgegen. Miesmuscheln werden als sogenannte Hängekulturen an speziellen Seilen gezüchtet und können einfach entnommen werden.



Meeresfrüchte wie Garnelen und Muscheln erfreuen sich in Deutschland wachsender Beliebtheit. Werkfoto: FIZ

Grillsortiment

Der köstliche Duft von brutzelndem Fleisch und Gemüse, das Knistern des Feuers, muntere Gespräche, gelöste Stimmung: Grillen ist weit mehr als nur eine bloße Zubereitungsmethode. Es ist ein Genusserlebnis, das die Sinne anspricht, Glückshormone freisetzt und Familie und Freunde zusammenbringt. Getreu dem Motto „gemeinsam genießen“ bietet ein Hersteller deshalb ein breitgefächertes Grillsortiment, das vom klassischen Schwenkgrill über clevere Kombi-Modelle bis hin zur modernen Outdoorküche alle Feinschmecker-Facetten bedient. Kulinarischen Kreativspielraum bieten zum Beispiel Plancha-grills, auf denen neben klassischem Grillgut auch Spiegelei, Omelette oder Pancake im Nu gelingen, und Kamadogrills mit exzellenter Wärmekapazität. Mehr Lust auf italienische Momente? Dann ist der Pizzaofen des Spezialisten erste Wahl.



Dieser Pizzaofen kann mit Holz oder Gas betrieben werden und eignet sich nicht nur für sämtliche Pizza-Kreationen, sondern auch zur Zubereitung von Frittata, Eintopf oder Braten. Werkfoto: Buschbeck

Edel wie Marmor oder robust wie Eiche



Mit Keramikfliesen in Holz- oder Natursteinoptik lassen sich Wohnräume zeitlos gestalten. Werkfoto: Tile of Spain/Vitacer

Natürlichkeit hält Einzug in die eigenen vier Wände - zum Beispiel mit Holz oder Naturstein als Wand- und Bodenbelag.

Eine ausgezeichnete Alternative sind Fliesen, die das Aussehen von Echtholz oder edlem Marmor aufgreifen und gleichzeitig alle Vorteile von Keramik bieten. So sind keramische Fliesen nicht nur langlebig und wohngesund, sondern auch äußerst pflegeleicht. Im Gegensatz zu Parkettböden müssen Keramikfliesen in authentischer Holzoptik nicht regelmäßig gewachst und geölt werden. Das spart Zeit und Geld.

Feine Strukturen

Auch optisch bereichern von Holz oder Naturstein inspirierte Fliesen das Ambiente: Immer ausgefeiltere, in Spanien entwickelte Inkjet-Drucktechniken und Oberflächenbehandlungen verleihen ihnen extrem feine Strukturen und eine überzeugende Haptik. Modernste Produktionsverfahren ermöglichen außerdem alle erdenklichen Formate, darunter auch XXL-Platten, mit denen ganze Wände verkleidet werden können.

Herstellernachweise: **Sinnliche:** Grünes Medienhaus (GMH) - Abt. der Förderungsgesellschaft Gartenbau mbH, Godesberger Allee 142-148, 53175 Bonn, Tel.: 0228/81002-27; **Muscheln:** Fisch-Informationszentrum e.V. (FIZ), Große Elbstr. 133, 22767 Hamburg, Tel.: 040/3892597; **Edel:** Tile of Spain, Jägerhofstr. 32, 40479 Düsseldorf, Tel.: 0211/74005-50; **Wohnzimmerflair:** Lampenwelt GmbH, Seelbüde 13, 6110 Schlitz, Tel.: 0661/296962-1168; **Grillsortiment:** Buschbeck GmbH, Friedrich-Engels-Str. 21, 51545 Waldbröl, Tel.: 02291/9071800;

Redaktionelle Bearbeitung: AST