

„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

em Eintritt und ohne Anmeldung. Die Solidarische Landwirtschaft (SoLaWi) Wildwuchs, Göxer Straße 27 in Gehrdren, 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 Röncke zeigen in einem Kochkurs, wie man mit einer regionalen Gemüsebox kocht, am 2. September bei Heuhüpfen e.V. in Hemmingen. Die Teilnahme kostet 10 Euro, Anmeldung über michaela@roencke.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 Mitmachtage 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 der Margarethe-und-Max-Rüdenberg-Platz (Anmeldung unter hannover@slowfood.de) und das Brotzeit-Buffer am 17. September mit Besuch der Bio-Handwerksbäckerei Backwerk ab 16 Uhr (Anmeldung unter bueno@backwerk.bio). Das Team der Regio Challenge lädt am 21. September zu einem gemeinsamen Rundgang über den Bauernmarkt am Moltkeplatz ein, los geht es um 10.30 Uhr, die Anmeldung ist erforderlich unter info-bauernmarkthannover@web.de. **RHR**

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



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

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) 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 Höfläden 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 Verkostung 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 frei-

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

Einzug und Eingewöhnung

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

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 nährstoffar-

ten, 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 Bil-



Astern bevorzugen sonnige bis halbschattige Standorte.

Foto: Laura Nijssen/Unsplash

ausreichend Platz für das Wachstum zu gewährleisten. Die Jungpflanzen werden nach dem Einsetzen gut angegossen. Generell benötigen Astern regelmäßige Wasser, mögen aber keine Staunässe. Hochwachsende Arten 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

men Standorten. Bergastern sind für Steingärten geeignet und vertragen auch Trockenperioden gut. Die Großblatt-Aster (*Aster macrophyllus*), die Wild-Aster (*Aster ageratoides*) 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 Komponenten lüften den Boden und machen es den Pflanzen leichter, zu wurzeln. Schwere Lehm Böden, die verdichtet

dung neuer Knospen und die allgemeine Gesundheit. Einige hohe Sorten freuen sich über eine Stütze, damit der Herbstwind sie nicht zu Fall bringt.

Auf gute Nachbarschaft

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 ab, was die Pflanze im Frühjahr schneller austreiben lässt.

Der Entdeckertag der Region lockt mit 40 Erlebnistouren

Die **magaScene** gibt Tipps für große und kleine Entdecker

REGION HANNOVER. Zum Nulltarif in der Region Hannover auf Erlebnistouren gehen: Der 37. Entdeckertag am Sonntag, 8. September, ist zugleich Gratis-Fahr'n-Tag. Ob es mit dem Traktor durch die Obstplantage in Gleidingen, hoch hinaus auf den Waldberg in Empelde oder mit Boot und Angel über den Großen Teich in Ricklingen geht: Ein Fahrschein ist in den Tarifzonen A/B/C nicht vonnöten, um das Ausflugsziel zu erreichen. Alle Busse, Stadtbahnen und Nahverkehrszüge im GVH können vom frühen Morgen bis in die Nacht „für lau“ genutzt werden – allein für eine Fahrt in die Nachbarlandkreise muss man ein Ticket kaufen.

„Die Region Hannover mit ihren 21 Städten und Gemeinden steckt voller Leben, Kultur, Geschichte und Zukunftsideen. Das spüren wir besonders am Entdeckertag“, so Regionspräsident Steffen Krach: „Bei hoffentlich sommerlichem Wetter werden wieder mehr als 100.000 Einwohnerinnen und Einwohner die Gelegenheit nutzen, ihre Region zu erkunden. Am besten mit Bus und Bahn – und das kostenfrei: Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr haben wir auch den diesjährigen Entdeckertag wieder mit dem ‚Gratis-Fahr'n-Tag‘ des GVH verbunden.“

Große und kleine Entdecker erwartet ein Potpourri an Aktionen, Spielen und Erlebnissen: Insgesamt wollen in diesem Jahr 40 Orte erkundet werden. Ein Auszug: In Barsinghausen gibt es Musik und einen Flohmarkt am ASB-Bahnhof. Im Besucherbergwerk Klosterstollen geht es stündlich „unter Tage“ in die Kohle-Flöze. Auf eine Zeitreise zwischen Historie und Science-Fiction lädt Burgdorf an drei Orten im Stadtgebiet ein: Die Sorengener Bockwindmühle, das Stadtmuseum und die KulturwerkStadt öffnen ihre Türen für Publikum. Kaffee-Fans sollten sich einen Besuch der Hannoverischen Kaffemanufaktur im Stadtteil Heeßel nicht entgehen lassen. Auf der Festwiese der Pestalozzi-Stiftung in Burgwedel steigt ein inklusives Sommerfest mit vielen Mitmachangeboten für Groß und Klein sowie einem bunten Bühnenprogramm mit Theater und Musik. Wie ein Schwimmbad „hinter den Kulissen“ funktioniert, kann man im Badepark in Garbsen erfahren. Apropos Wasser: Der Campus Maschinenbau der Leibniz Universität Hannover präsentiert Forschungsaktivitäten rund um die Nutzung von Wasserstoff als Kraftstoff der Zukunft. In Gehrdren wird gleich doppelt gefeiert: das Regionserntefest in Ditterke



Freuen sich auf den Entdeckertag: Veranstaltungsorganisatorin Rebecca Kersting, Regionspräsident Steffen Krach und Veranstaltungsorganisator Ingo Papenberg. Foto: Region Hannover, Philipp Schröder

und das Stadtfest mit Livemusik von den Jetlags.

In Hannover locken insgesamt 16 ganz unterschiedliche Ziele zu einem Ausflug ein: vom Schulbiologiezentrum in Burg über das Deutsche Taubblindenwerk in Kirchrode bis zur Roboterfabrik in der Nordstadt. Rund geht es auch beim Entdeckertagsfest in Hannovers City – samt verkaufsoffenen Geschäften am Sonntag! Die Besucher erwartet ein volles Programm auf vier Bühnen (u.a. mit Musik von Kulersche, Sobi, High Fidelity und Tokunbo), dazu die beliebte Sportmeile und jede Menge Info- und Mitmachangebote zwischen Kröpcke und Aegi.

Wer noch auf der Suche nach der passenden Sportart ist, kann beim „Sportkompass“ mit rund 30 Mitmach-Stationen seine Talente austesten. Die Region Hannover selbst präsentiert sich mit ihren Fach- und Servicebereichen, ihren Unternehmen sowie der „Hörregion“ auf dem Opernplatz. Wem es zu trubelig wird, der kann sich auf die „Familienwiese“ zwischen Börse und Georgstraße zurückziehen und in Ruhe Kaffee und Kuchen genießen oder sich im Biergarten am Georgsplatz an einem der Foodtrucks stärken.

Für alle, die den Entdeckertag nicht erwarten können, gibt es schon am Sonnabend, 7.

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 Gar-tensonnenhut*) 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 keimfähiger 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.



September, musikalische Appetithappen. Auf der Regionsbühne am Opernplatz stellen sich ab 15 Uhr fünf Bands aus der Region Hannover dem Votum des Publikums: Torn Paper feat. Benjamin Ertelt (Hannah-Arendt-Gymnasium Barsinghausen), Smyppell (Gymnasium Burgdorf), Fun 5 (Musikschule Hemmingen), Perky (Musikschule Springe) und Dookies (Großburgwedel). Durch das Programm führt Hannovers Swing-König Juliano Rossi aka Oliver Perra.

Alle Infos zum Regionsentdeckertag auf www.entdeckertag.de oder im Programmheft, das in den Städten und Gemeinden ausliegt.



Viele weitere, spannende Neuigkeiten aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Auslegungstellen in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.

DAS RECHT AUF HILFE IST NICHT VERHANDELBAR. SPENDEN FÜR NOTHILFE IN GAZA.

DE69 4306 0967 1018 8350 02
medico.de/nothilfe-gaza



Foto: Mohammed Zaidoun / Anzenberger

