

AUSGABE 01 | 2021

# INGRÜN

DAS MAGAZIN DER QUALITÄTS-GARTENBAUER

präsentiert von:



**HILGENHAUS**

Grün ist unsere Leidenschaft

SEIT 1988

[hilgenhaus-gruenbau.de](http://hilgenhaus-gruenbau.de)

# FITNESS IM GARTEN

TITELSTORY | S. 4

*GARTENBILD DES JAHRES*

GEWINNSPIEL | S. 12

*GALABAU: HINTER DEN KULISSEN*

FOTOREPORTAGE | S. 14



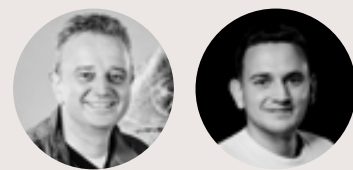
*Liebe Gartenfreunde,*

sind Sie auch schon voller Tatendrang? Verspüren Sie auch schon diese Energie und die Lust aktiv zu werden? Ja, dann los, schlüpfen Sie in Ihr Arbeitsoutfit, schütteln Sie den Staub von den Gartenhandschuhen und packen wir es an. Und wenn Sie fertig sind, genießen Sie ein leckeres Feierabendgetränk und blättern Sie ganz entspannt im neuen INGRÜN. Das klingt doch nach einem Plan, oder?

Die neue Ausgabe kommt nämlich mit einigen Highlights, die Sie über das ganze Jahr begleiten. Zum Beispiel unser Gewinnspiel „Gartenbild des Jahres“. Außerdem haben wir einen Gartenpflegekalender entwickelt, der sich im Laufe der vier INGRÜN-Ausgaben vervollständigt. Diesen können Sie nach Ihren Wünschen individualisieren, damit Sie immer wissen, was genau wann in Ihrem Garten zu tun ist. In der Rubrik „Hinter den Kulissen“ gewähren wir Ihnen Einblicke in unsere Arbeit und unsere Unternehmen. Den einen oder anderen Schmunzler werden wir Ihnen damit vielleicht auch entlocken.

In diesem Sinne, einen frohen Start ins neue Gartenjahr, bleiben Sie gesund und bis bald.

Herzlichst, Volker und Timo Hilgenhaus mit Team  
GALANET-Partner seit 2020



04

TITELSTORY

Fitness im Garten

08

PROJEKTVORSTELLUNG  
Gut Ding hat Weile



10

SPECIAL  
Gartenpflegekalender #1



16

REZEPT  
Spargelrisotto  
Dreierlei

14

GALABAU  
Hinter den Kulissen



18

GALANET  
Neuigkeiten aus dem Verbund

12

GEWINNSPIEL  
Gartenbild des Jahres







## ÜBUNG 1

# AUF LOS GEHT'S LOS

Je nach Fitnessniveau machen Sie einfach einen oder mehrere Durchgänge. Wichtig dabei: Spaß haben, nicht überfordern und alles nicht so eng sehen. Wenn Sie nicht genau wissen, ob und wie Sie eine Übung richtig ausführen, lesen Sie lieber noch einmal nach oder fragen Sie eine Sportskannone Ihrer Wahl.



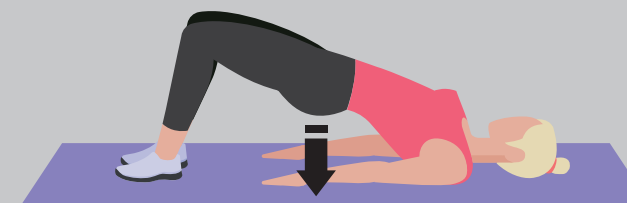
**Aufwärmen nicht vergessen!** Wir empfehlen, Ihr Herz-Kreislauf-System erst einmal auf Temperatur zu bringen. Zum Beispiel mit dem guten alten Hampelmann. Klingt komisch, sieht aus wie früher im Sportunterricht, aber er ist immer noch eine perfekte Aufwärmübung. 10 Minuten wären optimal.

# FITNESS IM GARTEN

7 Übungen für Ihre grüne Muckibude

*Nicht nur der Garten benötigt nach dem Winter eine kleine Fitnesskur. Auch wir sind froh, wenn wir wieder in die freie Natur dürfen, um überschüssige Energie oder vielleicht auch die einen oder anderen Winterpfunde loszuwerden. Also, nicht lang schnacken, Sportzeug packen!*

## ÜBUNG 2



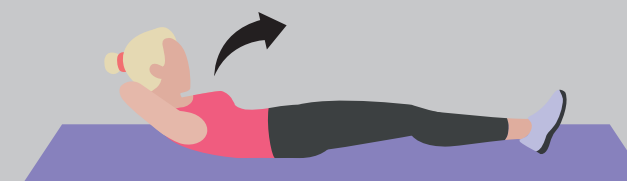
### ÜBUNG 1: RUMPF IST TRUMPF

Hüftbreiter Stand, gute Körperspannung, gerader Rücken, nach vorne schauen. Gut für die Beine, gut für den Po, gut für den Rumpf. 10 Ausfallschritte rechts, 10 Ausfallschritte links.

### ÜBUNG 2: IMMER AUF ACHSE

Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln. Vom Boden wegdrücken. Schultern, Becken und Knie bilden eine Linie. 15 Sekunden halten, langsam ablegen. Das Ganze 5 Mal. Der untere Rücken dankt es. Und auch Po und Oberschenkel haben Spaß dabei.

## ÜBUNG 3



### ÜBUNG 3: ÜBUNG MIT CRUNCH

Der absolute Klassiker. Simpel, effektiv und jedermann bekannt. Wichtig: Nur die Schulterblätter anheben, unteren Rücken immer am Boden lassen und kein Hohlkreuz machen. 1 Minute langsam hoch und runter.

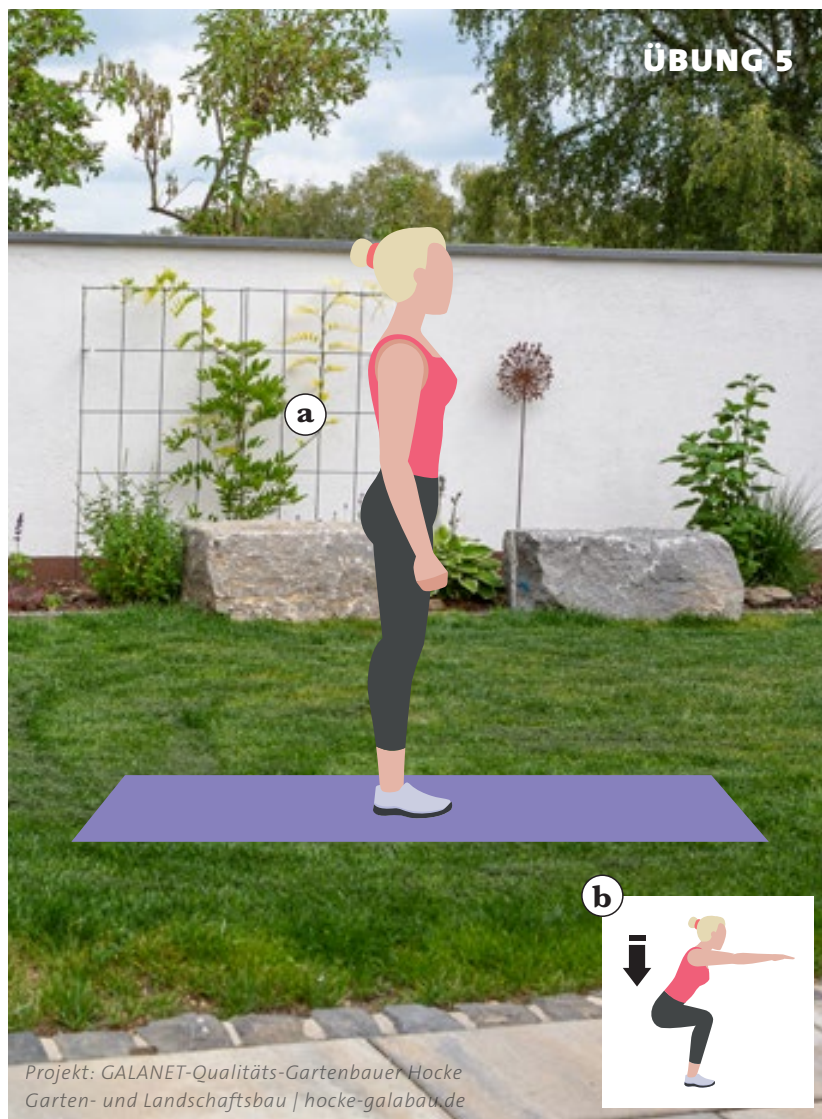


## ÜBUNG 4



Projekt: GALANET-Qualitäts-Gartenbauer  
Burri & Achermann Gartenbau AG  
burri-achermann.ch

## ÜBUNG 5



### ÜBUNG 4: TRIZEPSRATOPS

Hauptsache stabil: am Stuhl, an der Gartenmauer, an der Bank – Dips sind so ziemlich überall möglich und sind eine Top-Übung für die Arme. Durchstrecken, anwinkeln, durchstrecken, anwinkeln. 10 Wiederholungen.

### ÜBUNG 5: LIEBER SPÄT ALS KNIE

Füße parallel, hüftbreit stehen, dann die Füße ganz minimal nach außen drehen. Alles anspannen und runter bis die Beine rechtwinklig sind. Und langsam wieder hoch. 1 Minute lang.

### ÜBUNG 6: STABILE LAGE

Der Unterarmstütz geht überall. Im Rasen, auf der Terrasse, am Beckenrand, selbst im Gartenhäuschen. 1 Minute halten. Schaffen Sie das? Auf die Unterarme, fertig los.

### ÜBUNG 7: PUSH UP AND DOWN

Der Allrounder unter den Allroundern. Trainiert Koordination, Kraftausdauer, Beweglichkeit und vieles mehr. Anfänger: Füße auf den Boden, Hände erhöht. Fortgeschrittene: Füße nach oben, Hände nach unten. Noch Fragen?

Projekt: GALANET-Qualitäts-Gartenbauer Hocke  
Garten- und Landschaftsbau | hocke-galabau.de

## ÜBUNG 6



Projekt: GALANET-Qualitäts-Gartenbauer J. W. Karl GartenDesign GmbH & Co. KG | karl-gartendesign.de

## ÜBUNG 7



Projekt: GALANET-Qualitäts-Gartenbauer  
GartenWerk Dukat GmbH & Co. KG  
dukat.de



### EXPERTEN-TIPP

### NACH DEM SPORT IST VOR DEM SPORT

Damit Sie nach dem Sport schnell wieder zu Kräften kommen, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung das A und O. Ein Grill im Garten eignet sich dafür perfekt. Je mehr Gemüse auf Ihrem Grillrost liegt, desto besser.



**SYLVIA NIETFELD**

Nietfeld GmbH  
GALANET-Partner seit 2010





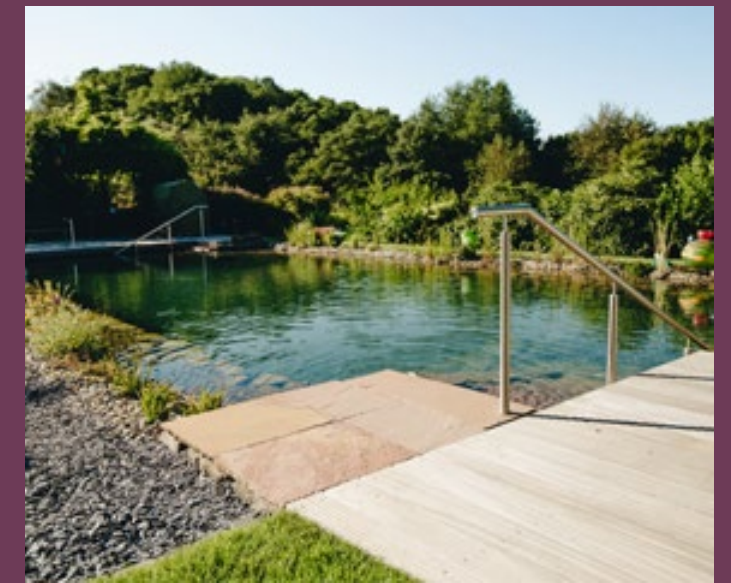
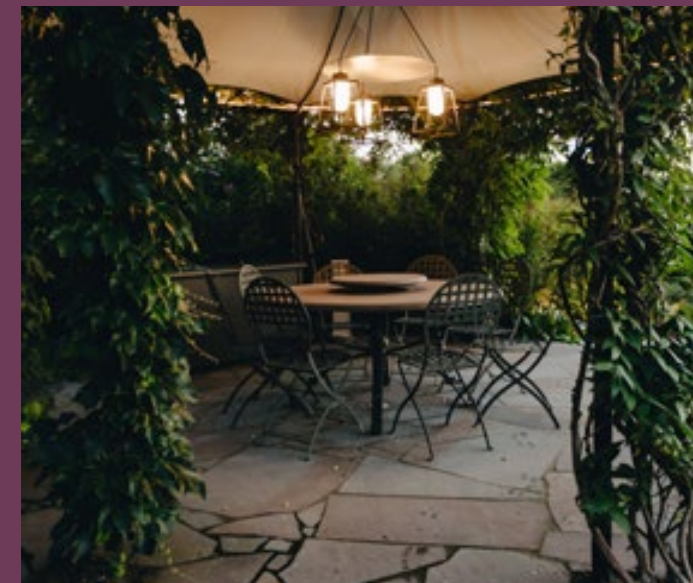
# GUT DING HAT WEILE

Projektvorstellung von Nico Weber Garten- und Landschaftsbau



## MATERIALIEN AUF EINEN BLICK

- Beläge aus bergischer Grauwacke. Unsere Philosophie: Warum Importprodukte verwenden, wenn die Gegend um uns herum so viel Gutes zu bieten hat?
- Bewässerung von Hunter
- Bepflanzung mit über 40 Jahre alten Bäumen



Ein weiser Mann hat einmal gesagt: Ich liebe es, wenn ein Plan funktioniert. Bei diesem Bauprojekt hat er funktioniert. Zwar etwas anders als vorgesehen, aber trotzdem hervorragend. Ursprünglich waren wir nämlich nur für den ersten der drei Bauabschnitte angefragt: Natursteinarbeiten, Dachbegrünung, automatisches Bewässerungssystem. Geplante Bauzeit: ca. zwei Monate. Zu Bauabschnitt eins gesellten sich aber nach und nach die Bauabschnitte zwei und drei: Die Tiefbauarbeiten für eine Garage sowie die Bepflanzung des Gartens, da auf den Architektenplänen nur eine einfache Begrünung vorgesehen war. Und so wurden aus zwei Monaten, die wir eingeplant hatten, ganze acht Monate.

Alles in allem ein tolles Projekt, nicht nur weil unser Pflanzenguru Henrik Fischer sein ganzes Können beim Bepflanzungskonzept zeigen konnte oder weil es jeden Mittag Essen vom Caterer für die Jungs gab. Sondern, weil die Zusammenarbeit zwischen allen Parteien super war und das Endergebnis sich mehr als sehen lassen kann.



**NICO WEBER**

Nico Weber  
Garten- und Landschaftsbau  
GALANET-Partner seit 2020



# WINTERRUHE

**GARTENPFLEGE  
KALENDER**

**#114**

Als stolzer Gartenbesitzer wissen Sie: Es gibt immer etwas zu tun. Und damit Sie nicht vergessen, wann und wie oft Sie bestimmte Arbeiten ausführen sollten, haben wir einen Gartenpflegekalender für Sie erstellt. Dieser besteht aus vier Teilen und ergänzt sich in den nächsten INGRÜN-Ausgaben. Die wichtigsten Maßnahmen haben wir für Sie schon einmal notiert, Sie finden aber genügend Platz für eigene Notizen. Einfach immer die jeweilige Doppelseite vorsichtig heraustrennen und zum Beispiel in Ihre Garage oder Ihre Gartenhütte hängen. Guten Start ins Gartenjahr und gute Gartenpflege!

1	2
3	4

DIESER KALENDER GEHÖRT:

---



---

## JANUAR

### MASSNAHMEN

Gartenrundgang machen und überprüfen, ob auf den ersten Blick alles o.k. ist. Aber Achtung: Liegt Schnee auf dem Rasen, bitte nicht unbedingt betreten.



Bei Schnee: Sträucher und Hecken vorsichtig davon befreien, damit sie unter der Last nicht abknicken.

Winterschutz kontrollieren und evtl. verstärken.

Vorräte checken: Ist genug Dünger für das Gartenjahr da? Genug Rasensamen zum Nachsäen?

#### PLATZ FÜR EIGENE NOTIZEN:

---



---

## FEBRUAR

### MASSNAHMEN

Equipment überprüfen.  
Sind alle Schläuche in Ordnung? Ihr Werkzeug etc.?

Was macht der Rasenmäher?

Messer scharf? Akkus in Ordnung?

Winter- und Verjüngungsschnitt bei Bäumen und Sträuchern.

Rodungsarbeiten sind bis Ende Februar möglich.

Auf scharfes Werkzeug achten!

#### PLATZ FÜR EIGENE NOTIZEN:

---



---

## MÄRZ

### MASSNAHMEN

Das Gartenjahr für den Rasen nimmt Mitte/Ende März Fahrt auf: letztes Laub und kleine Äste entfernen, Frühjahrsschnitt ausführen (nicht unter 4 cm), je nach Zustand vertikutieren. Düngen – am besten mit einem Streuwagen. Löcher und braune Stellen nachsäen.

Anfang des Monats: Gräser handbreit über dem Boden zurückschneiden.

Rosen, Sommer- und Herbstblüher wie Rispenhortensien oder Bartblumen auf Schäden oder Krankheiten kontrollieren und zurückschneiden.

Beete harken, Böden pflegen.

#### PLATZ FÜR EIGENE NOTIZEN:

---



---



### WINTERZEIT IST PLANUNGSZEIT

Der Garten hält Winterschlaf. Jetzt ist die beste Zeit, um Ideen zu spinnen, Inspiration zu sammeln und neue Projekte zu planen. Keinen Plan? Oder keine Ideen? Dann holen Sie sich Hilfe!



### SOS GARTENNOTFALL- KONTAKT:

---



---

### GIESSEN NICHT VERGESSEN!

Auch wenn es nass und kalt ist, immergrüne Pflanzen oder Topfpflanzen, die Sie eingewintert haben, benötigen trotzdem Wasser. Draußen bitte nur gießen, wenn es frostfrei ist.

### HILFE BEI DER GARTEN- PFLEGE

Melden Sie sich rechtzeitig beim GALANET-Qualitätsgartenbauer Ihres Vertrauens! Adresse verlegt? Dann finden Sie sie schnell und unkompliziert in der Postleitzahlensuche auf

[galanet.org](http://galanet.org)

### DER RASEN-DREIKLANG



Mähen, düngen, bewässern – das sind die drei Maßnahmen, die Sie und Ihren Rasen das ganze Jahr über begleiten. Wir empfehlen: Mähen Sie bei einer Höhe der abgetrockneten Grasnarbe von 6 – 8 cm auf 4 – 6 cm. Beim Düngen verwenden Sie bestenfalls NPK-Lang-

zeitdünger. Drei Düngergaben pro Jahr sind optimal. Bei der Bewässerung bitte beachten: Das Wasser sollte bis zu 15 cm tief eindringen. Dafür benötigen Sie ca. 15 bis 20 Liter pro Quadratmeter. In der Regel reicht einmal die Woche, bei starker Trockenheit auch öfter.





**GARTENBILD  
MACHEN UND  
TOLLE PREISE  
GEWINNEN**

WIR SUCHEN: 

# DAS GARTEN- BILD DES JAHRES


## MITMACHEN & GEWINNEN

*Liebe Leserinnen und Leser,*



wir alle lieben Gärten und freuen uns über Inspirationen. Deshalb starten wir diese Aktion und suchen das Gartenbild des Jahres 2021. Sind Sie Gartenbesitzer mit Instagram-Account? Haben Sie eine gute Fotokamera, ein Smartphone oder ähnliches, mit dem Sie schöne Bilder schießen können? Es muss auch nicht

immer der ganze Garten zu sehen sein. Oft ist es die Perspektive, die ein schönes Bild ausmacht oder einfach nur eine Detailaufnahme Ihres Lieblingsplatzes. Machen Sie mit und freuen Sie sich über tolle Preise sowie eine ganze Menge an neuer Inspiration für Ihren eigenen Garten.



### UND SO GEHT'S

- 

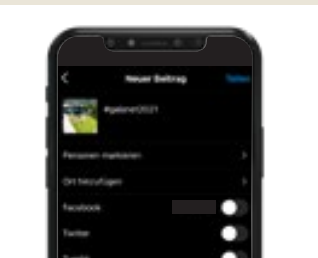
**Foto machen**


- 

**Auf Instagram hochladen**


- 

**Den Hashtag #galanet2021 verwenden**



#galanet2021

### AUSLOSUNG

Eine kompetente Jury aus Gartenliebhabern und Fotografen wählt am Ende die schönsten Bilder aus. Danach werden die Gewinner von uns kontaktiert und auf unserem Instagram-Account veröffentlicht.



Ab sofort können Sie uns auch auf Instagram folgen:  
[Instagram.com/galanetgaerten](https://www.instagram.com/galanetgaerten)

#### DIE GALANET-FOTOTIPPS

- Besonderheiten des Gartens herausfinden und durch gezielte Perspektivauswahl oder besondere Lichtstimmung hervorheben
- Den Bildern Leben einhauchen durch Menschen, Tiere oder Accessoires
- Kontraste bauen Spannung auf
- Mit Ebenen spielen: Was passiert im Vordergrund? Was im Hintergrund?
- Die Lichtstimmung ist morgens und abends am schönsten





Galabau  
**HINTER DEN  
 KULISSEN**  
 Eine Fotoreportage  
 Teil 1

# TEAM WORK

Als treue INGRÜN-Leserinnen und -Leser haben Sie in der Vergangenheit jede Menge wunderschöne Gärten gesehen, viele Tipps und Tricks rund um den Garten sowie Inspirationen für eigene Projekte bekommen. In den nächsten Ausgaben möchten wir Ihnen an dieser Stelle einen kleinen Einblick in die andere Seite gewähren – nämlich in unsere. Unsere Arbeit, unsere Mitarbeiter, unsere Maschinen und alles, was zum Alltag eines Garten- und Landschaftsbauers gehört. Wie Sie sicherlich an den Bildern erkennen können, macht unsere Arbeit uns und unseren Mitarbeitern einen Riesenspaß. Und wir sind alle miteinander dankbar, dass wir in so einer schönen Branche aktiv sein dürfen. Das liegt uns auch sehr am Herzen. Wir sind der Meinung: Nur wer Spaß an der Arbeit hat und gerne zur Arbeit kommt, kann Bestleistungen bringen. Unsere Mitarbeiter sind unsere wichtigsten Erfolgsfaktoren. Und deshalb fördern und wertschätzen wir sie entsprechend. Viel Spaß!



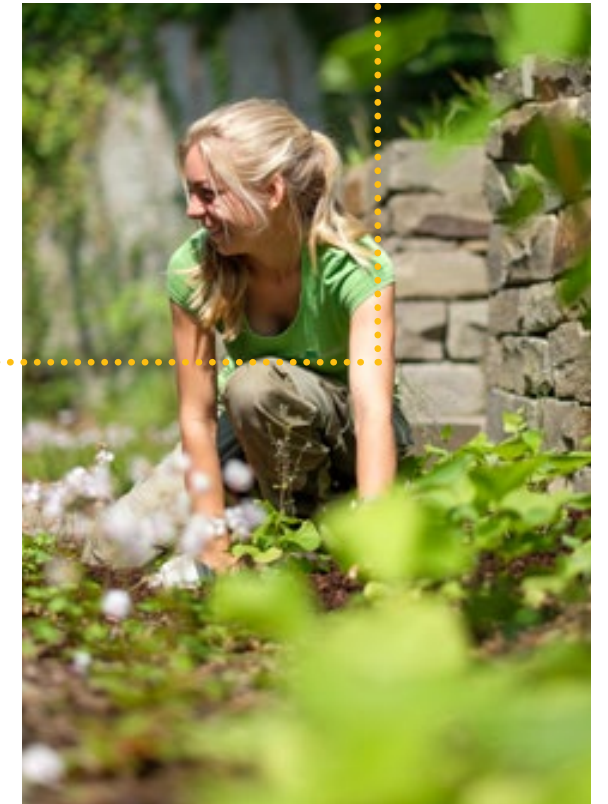
**TEAMWORK  
 IST, WENN  
 ALLE AM  
 GLEICHEN  
 STRANG  
 ZIEHEN.**



**SCHWINDELERREGEND.  
 TROTZDEM: WIR GEHEN  
 FÜR SIE HOCH HINAUS.**



**EINE ECHTE MÄNNER-  
 DOMÄNE – ODER?**



## JOBSEEDS

Weitere Einblicke in unsere Arbeit erhalten Sie in unserem Youtube-Kanal. Viel Spaß mit unseren Filmen.



**QR-CODE JETZT SCANNEN!**

<https://www.youtube.com/channel/UCdHNAz6wSp1TclUUpJnogew>



### BASISZUTATEN:

1 Zwiebel · 30 g Butter · 1 EL  
Olivenöl · 250 g Risotto (Carnaroli  
oder Arborio) · 300 g grüner  
Spargel · Weißwein nach Belieben ·  
1 l Gemüsebrühe · 50 g Butter ·  
30 g Parmesan · Salz ·  
Pfeffer

### VARIATIONEN ZUM ERGÄNZEN:

Garnelen und 1 Bio-Zitrone  
oder 150 g Speck  
oder 100 g Raspadura-Käse

Für alle, die sich schon seit Anfang des Jahres darauf freuen, dass die Spargelsaison beginnt, präsentieren wir Ihnen ein wunderbar einfaches und abwechslungsreiches Rezept. Es muss ja nicht immer der Klassiker mit Kartoffeln, Schinken und Sauce Hollandaise sein. Wir machen ein leckeres Spargelrisotto in drei verschiedenen Varianten. Eine für Vegetarier, eine für Fischliebhaber und eine für alle, die partout nicht auf Fleisch verzichten möchten. Viel Spaß beim Nachkochen und genießen!

### SCHRITT 1: SPARGELRISOTTO ZUBEREITEN

Dafür die Zwiebel ganz fein hacken, in Butter und Olivenöl mindestens 5 Minuten leicht anbraten. Reis dazu, ein paar Minuten anrösten bis er durchsichtig wird. Harte Spargelenden abbrechen, restlichen Spargel in Scheiben schneiden (ca. 1 cm), kurz mit anbraten und mit Weißwein ablöschen. Wenn der Alkohol weitgehend verdampft ist, eine Kelle heiße Brühe dazugeben. Und dann immer im Wechsel: rühren, was das Zeug hält, 1 Kelle Brühe dazu geben, rühren, Brühe, rühren und so weiter und so fort. Das dauert bestimmt 15 Minuten, bis der Reis gar ist. Dann: Herd abdrehen, Butter und Parmesan einrühren. Salzen, wenn nötig, und pfeffern.

### SCHRITT 2: FINISHING UND ENTSCHEIDUNG

Wenn Sie richtig hungrig sein sollten: Guten Appetit! Das Risotto schmeckt jetzt schon hervorragend. Wir hätten aber noch die drei Variationen auf Lager! Einfach am Ende die Zutat mit dem Risotto vermengen, auf die Sie Lust haben: Den Vegetariern unter Ihnen empfehlen wir Raspadura-Käse. 100 Gramm davon einrühren und ein paar Raspeln als Garnierung darüber geben – fertig. Die Fischliebhaber schnappen sich eine Pfanne, braten Garnelen mit ordentlich Knoblauch und Zitronenabrieb an. Und ab damit ins Risotto. Die Karnivoren nehmen sich ebenfalls eine Pfanne zur Hand und zaubern knusprige Speckstreifen. Ein Traum!

### Für Fischliebhaber



### Für Fleischfans



### Für Vegetarier



# SPARGELRISOTTO DREIERLEI







**DAS FACHLICHE NETZWERK**  
*Qualität, die der Kunde sieht*



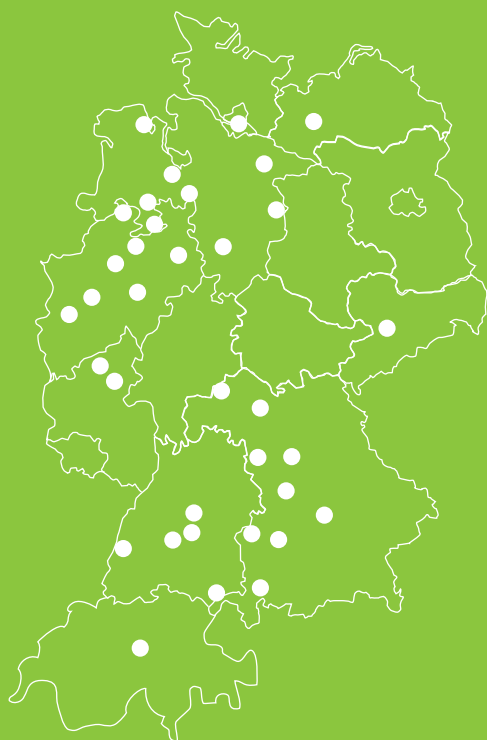
**DAS ORGANISATORISCHE NETZWERK**  
*Qualität, die der Kunde spürt*



**DAS MENSCHLICHE NETZWERK**  
*Qualität, die den Kunden begeistert*

Die größte Stärke des GALANET-Netzwerks und somit jedes einzelnen Mitglieds ist die enge Zusammenarbeit miteinander. Und zwar auf fachlicher, organisatorischer und menschlicher Ebene. Nachdem im letzten Jahr alles ein wenig anders gelaufen ist, als wahrscheinlich jeder gedacht hat, mussten auch wir schauen, wie wir darauf reagieren. Über digitale Kanäle und auch mal mit unkonventionellen Methoden haben wir es trotz-

dem geschafft unser starkes Netzwerk weiter voranzutreiben. Wir bauen selbstverständlich weiterhin auf unser Organisations-system, das wir schon vor über 20 Jahren entwickelt haben und ständig weiterentwickeln. Und wir arbeiten auch an unserer digitalen Zukunft. Damit wir Ihnen die Qualität bieten können, die Sie von uns erwarten.



## DAS GALANET- QUALITÄTSVERSPRECHEN

Wir sind ein Verbund aus qualifizierten Garten- und Landschaftsbauern in Deutschland und der Schweiz. Alle GALANET-Partner haben das gemeinsame Ziel, Ihnen mehr zu bieten, als Sie von uns erwarten: nämlich Begeisterungsqualität. Darum haben wir seit über 15 Jahren ein in unserer Branche einmaliges Organisationssystem entwickelt. Dieses befähigt uns zu hoher Beratungskompetenz, kreativen Gestaltungsideen, hoher Ausführungsqualität, störungsarmer Ablauforganisation sowie außergewöhnlichen Verhaltensweisen unserer Mitarbeiter.

Alle Partner des GALANET-Qualitätsnetzwerkes sehen Sie hier auf der Karte oder im Internet unter

[galanet.org](http://galanet.org)



*Jeder Löwenzahn  
wird irgendwann  
zur Pustelblume.*

SCHÖNEN FRÜHLING!



© funkyteddy | shutterstock.com



URLAUBSGESCHICHTEN  
AUS DEM GARTEN #1:

# AMERICAN BARBECUE

Sie wollten schon immer mal in die USA reisen? Nichts leichter als das. Wie wäre es mit einem Barbecue-Hotspot in Ihrem Garten? Mit allem was dazugehört? Würzige Tipps dazu finden Sie in unserem Blog. Schönen Urlaub!



**GALANETBLOG**

<https://www.galanet.org/blog/urlaubsgeschichten-aus-dem-garten-1-american-barbecue/>



**HILGENHAUS**

Grün ist unsere Leidenschaft

SEIT 1988

**Hilgenhaus Grünbau GmbH**

Damberg 4

59823 Arnsberg-Rumbeck

Tel. 02931 21915

[info@hilgenhaus-gruenbau.de](mailto:info@hilgenhaus-gruenbau.de)

[hilgenhaus-gruenbau.de](http://hilgenhaus-gruenbau.de)