



18.02.2008

02/2008

Gültstein



seit 1992

Obst & Gemüse als Medizin



Krankheiten mit der richtigen Ernährung vorbeugen und ohne Nebenwirkungen behandeln.

Schadstoffarmes Obst und Gemüse richtig auswählen, zubereiten und lagern. Mit dieser neuen Serie wollen wir laufend übers Jahr 2008 berichten.

Heilendes Obst – Der Apfel

Der Apfel hat zahlreiche symbolische Bedeutungen: von Evas Apfel der Versuchung im Paradies über den mittelalterlichen Reichsapfel bis zum Namen einer Computerfirma und zum Test für gesundes Zahnfleisch im Werbespot. Besonders wichtig jedoch: Der Apfel versorgt die Menschen mit köstlichen Vitaminen und anderen Nährstoffen.

Herkunft: Urheimat des Apfels ist Mittelasien. Von dort verbreiteten sich Baum und Früchte im Laufe vieler Jahrhunderte bis nach Europa und in alle Kontinente. Die Gene in den Apfelkernen, die Träger der Erbinformation, veränderten sich bei dieser Entwicklung, passten das Obst den klimatischen Bedingungen an. So entstanden Hunderte von Sorten.

Wirkstoffe: Äpfel enthalten kaum Eiweiß, viel Wasser, wenig Kohlenhydrate, unbedeutende Mengen an Fettsäuren in der Schale, dafür einen köstlichen Reichtum an Vitaminen und Spurenelementen. Wenn der Apfel am Baum heranwächst, reichern sich in ihm hohe Konzentrationen von Vitamin C an.

Dieser Biostoff fühlt sich im Apfel besonders wohl, weil ihn die Bioflavonoide und andere Pflanzenschutzstoffe vor vorzeitiger Oxidation schützen. So wird jeder Apfel im menschlichen Darm zum Kombipräparat gegen allerlei Wehwehchen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

1. landesweite Streuobstpflegetage 01.03. bis 08.03. 2008 finden in diesem Jahr zum ersten Mal in Baden-Württemberg statt.

Diese Aktion wurde von unserem Landesverband (**LOGL**) initiiert.

Mit diesen Aktionstagen soll das Interesse der Bevölkerung auf die erhaltenswerte Kulturlandschaft der Streuobstwiesen geweckt und verstärkt werden.

Das Ziel der Streuobstpflegetage ist es, möglichst viele Streuobstbäume im Land während den Aktionstagen fachgerecht zu schneiden. Es sollen insbesondere solche Bäume geschnitten werden, die längere Zeit nicht gepflegt wurden. Dies können gemeinde- und kreiseigene Bestände aber auch Bäume von Privatpersonen sein.

Mit dieser Aktion möchten auch wir als Obst- und Gartenbauverein unsere Fachkompetenz und unser Engagement zum Erhalt der Streuobstwiesen darstellen.

Wir nutzen die Gelegenheit am Do 28.02.2008 ab 19 Uhr in der Alten Turnhalle in Herrenberg zur theoretischen Einstimmung mit unserem Fachberater Manfred Nuber.

Den praktischen Teil gehen wir am 8. März ab 13.30 Uhr bei der Hutner Hütte im Gültsteiner Baumfeld an.

Hierzu freuen wir uns auf viele aktive Mitmacher/Helfer, die sich dort mit ihren Schnittwerkzeugen einfinden sollen.

Selbstverständlich kann, darf, soll auch an weiteren Bäumen in dieser Zeit und darüber hinaus geschnitten werden.

Zur Öffentlichkeitsarbeit: am 1. März 2008, Auftaktveranstaltung in Gärtringen. Hier erfolgt quasi der Startschuss für diese landesweite Aktion mit Vertretern des Landkreises, des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum, des LOGL, des Kreisverbandes sowie der Presse.

Zertifizierung von Obstbaubetrieben/Nebenerwerbsobstbau

An unserer Jahreshauptversammlung am 24. Januar 2008 kam der Wunsch auf, dass man versucht, dieses Thema in einer Interessengruppe aufzuarbeiten. Ziel soll sein, dass sich diese Gruppierung diesem annimmt und so weit möglich Licht ins Dunkel bringt bzgl. Aufwand; Kosten, Rentabilität. Wobei eine vermutlich kostengünstige Gruppenzertifizierung mit Priorität anzustreben wäre. Dies wird angeblich bereits versuchsweise im Baden praktiziert.

Kontaktaufnahme unter Tel. 72973 Helmut Krauß.

Martin,

Sohn von Ulrike + Axel Blase/Binder hat am 13.01.2008 das Licht dieser Welt erblickt.

Wir freuen uns mit den glücklichen Eltern.

Es ist eine große Verantwortung, sagt die Vorsicht.

Es ist eine enorme Belastung, sagt die Erfahrung.

Es ist das größte Glück, sagt die Liebe.

Es ist euer Kind, sagen wir. Einzigartig und kostbar.

Wenn Du auch nur einen Bruchteil erhältst von der

Offenheit und dem Vertrauen, mit denen Du der

Welt jetzt gegenüber trittst, dann bist Du nicht

vergebens Kind gewesen! **Willkommen im Leben!**



Der Garten im Februar

Stauden teilen. Astern, Margeriten, Iris, Phlox und andere mehrjährige Blütenstauden können durch Teilung vermehrt werden. Das geschieht am besten im zeitigen Frühjahr vor dem Austrieb oder im Herbst, wenn sie wieder in den Boden einziehen. Dazu werden gesunde kräftige Horste ausgegraben und in mehrere gut bewurzelte Stücke zerteilt. Danach bekommen die "Jungpflanzen" neue Plätze auf gut gedüngtem Boden.

Gewusst wie! Verblühte Primeln sollte man nicht gleich auf den Kompost werfen. An einer halb- schattigen, leicht feuchten Stelle im Garten entwickeln sie sich zu stattlichen Pflanzen.

Heide nach der Blüte zurückschneiden. Schnee- und Besenheide, die jahrelang nicht geschnitten wurden, quittiert dies mit spärlichen Blüten, ungleichem Wuchs und kahlen Trieben. Selbst ein radikaler Rückschnitt ins alte Holz nützt dann nicht mehr. Vermeiden lässt sich dies durch rechtzeitiges Zurückstutzen nach der Blüte. Selbst Jungpflanzen, die im Herbst gesetzt wurden, sollte man im folgenden Jahr nach der Blüte zurückschneiden. In der Regel werden die Gewächse um ein Drittel gekürzt. Ausgenommen sind Sorten, die von Natur aus gedrungen wachsen und nicht zum Verkahlen neigen.

Für Nachschub sorgen. Reißen Sie, wenn Sie Lauch ernten, nicht gleich die ganze Pflanze aus dem Boden. Schneidet man Lauchstangen wenige Zentimeter über der Erde ab, treiben sie wieder aus und können erneut geerntet werden. Das Gleiche gilt auch für Grünkohl. Dabei lässt man den Strunk so hoch wie möglich stehen und erntet die mittleren Blätter. In der Folgezeit treibt der Strunk immer wieder aus und liefert frischen Nachschub. Butterkohl kann man ähnlich wie Wirsing behandeln, d. h. den Kopf im Ganzen ernten, oder – ähnlich wie Pflücksalat - das Herz stehenlassen. Dann lässt sich dieser Kohl über eine längere Zeit ernten weil sich ständig neue Blätter bilden.



Dafür ist jetzt Zeit

- Bei starkem Frost die Triebspitzen der Frühjahrsblüher abdecken.
- Sobald der Boden aufgetaut ist, können Obst- und Ziergehölze sowie Stauden, Gräser und Kräuter gepflanzt werden.
- Reifer Gartenkompost ist ein ideales Bodenverbesserungsmittel; volle Silos werden jetzt geleert.
- Im Februar ist die beste Zeit für den Schnitt von Obst- und Ziergehölzen; jetzt sind keine Frostschäden mehr zu befürchten, und die Gehölze sind noch in der Safruhe. Sobald die Schnittwunden "bluten", ist die Zeit zum Schneiden vorbei.
- Kübelpflanzen, die ihre Erde durchwurzelt haben, jetzt umtopfen. Diejenigen, die schon zu treiben beginnen, gießen und bei Bedarf zurückschneiden
- Frühkartoffeln zum Vorkeimen in eine flache Kiste legen und an einen hellen Ort stellen.
- Frühbeet für die erste Aussaat vorbereiten.
- Tomaten, Paprika und Auberginen am Zimmerfenster aussäen.
- Zimmerpflanzen ab und zu mit kalkfreiem Wasser besprühen.
- Gelbtafeln gegen die Weiße Fliege anbringen.

Die nächsten Termine

www.ogv-gültstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

23.+24.02.08	Bewirtung der Landmaschinen- und kleingeräteausstellung Firma Claas Württemberg und Hagenlocher-Motorgeräte in der Heerstraße in Zusammenarbeit OGVG - TVG
28.02.2008	19 Uhr Theoretische Einführung zur landesweiten Streuobstpflgeaktion
08.03.2008	13.30 Uhr Praktische Streuobstpflge bei der Hutner Hütte
08.03.2008	Markungsputzete 9 - 12 Uhr Start bei der TV-Halle
05.04.2008	Schnittkurs - Pottpory in kleinen Hausgärten
10.04.2008	Vereinsabend Thema: Säulenbäume für den Haus- und kleingarten

Mit freundlichen Grüßen
Obst- und Gartenbauverein
Gültstein

Unsere Ortsvereine 2008 – Bitte immer weitergeben!
Die nächsten danken es euch.



Obst & Gemüse als Medizin

Der Apfel ist auch Omas Liebling: Schon unsere Ahnen kultivierten ihn, weil er eine wahre Pektinbombe ist. Äpfel bestehen bis zu 30% aus diesem Faser- bzw. Ballaststoff, der den Cholesterin- bzw. Blutfettspiegel senkt sowie Giftstoffe wie Blei und Quecksilber bindet. Sogenannte Malic- bzw. Tartarinsäuren im Apfel hemmen schädliche Fermentbildungen und Bakterienansiedlungen im Darm.

Heilen mit Äpfeln:

- senken Blutdruck, Cholesterin- und Blutfettwerte
- kräftigen das Immunsystem, Herz und Kreislauf
- stabilisieren den Blutzuckerspiegel
- kräftigen die Gefäße, vor allem schwache Venen
- reinigen den Darm
- kräftigen das Zahnfleisch

Rezepte/Zubereitungsvorschläge:

Apfeljoghurt für 6 Personen:

4 Äpfel, 2 Becher Joghurt, 2 TL Rosinen, 2 TL Orangensaft.

Zubereitung: Äpfel samt Schale in sehr kleine Stücke zerteilen, vorher Kerne entfernen. Mit Joghurt, den gut gewaschenen Rosinen und dem Orangensaft vermengen.

Bratapfel. Es kann nur einen geben: den Boskop. Mit seiner festen Schale und dem säuerlichen Geschmack ist er die ideale Besetzung im großen Bratapfelreigen. Zu ihm passt jede Füllung - und sie bleibt auch während des Bratens dort, wo sie hingehört, nämlich im Innern.

Rezept für leckere Bratäpfel für 4

Personen: 4 Äpfel, 1 EL Mandelblättchen, 1 EL Rum, 2 EL Rosinen, 4 EL Himbeermarmelade, 4 Würfel Zucker, Butter. Und so wirds gemacht: Die Äpfel waschen, trocknen. Mit dem Apfelsausstecher das Kerngehäuse entfernen. Jetzt in eine gut gefettete Auflaufform geben. In jeden Apfel 1 Stück Zucker geben. Mandelblättchen, Marmelade, Rosinen und Rum miteinander verrühren und die Äpfel damit füllen. Mit Butter bestreichen und im vorgeheiztem Backofen bei 200 Grad Celsius braten. **Guten Appetit.**

Schau - Schau - stets zum OGV
so bist Du auch in 2008 wieder schlau