



04/2008

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 – Die Erdbeere

Der unvergleichliche Geschmack hat die Erdbeere zum Favoriten nicht nur für Kinder gemacht. Im Frühjahr, in der Erdbeerzeit, läuft auch den Erwachsenen das Wasser im Mund zusammen - angesichts der roten, verlockend prallen und saftigen Früchte. Sie machen Kuchen und Torten zur Gaumenfreude, liefern allerfeinste Marmeladen - und lassen sich so zuckersüß mit den Lippen vom kurzen grünen Stiel zupfen.

Herkunft: Die Erdbeere (*Fragaria*) gehört zur Gruppe der Rosengewächse und ist in Europa heimisch. Neben der



wilden Walderdbeere gibt es zahlreiche gezüchtete Sorten mit großen Früchten wie die Gartenerdbeere.

Wirkstoffe: Am Ende der Reifezeit saugt die Erdbeere gierig Anthozyanine in sich hinein, rote karotenreiche Farbstoffe, die die empfindliche Frucht vor Zerstörung durch zellschädigende Substanzen und Bakterien schützen. Bestimmt Katechine (Gerbstoffe) wirken entzündungshemmend und antibakteriell - sowohl in der Erdbeere als auch im menschlichen Stoffwechsel. Diese Katechine binden giftige Schwermetalle im Darm, helfen gegen Verdauungsstörungen wie Blähungen und Durchfall.

Erdbeeren sind außergewöhnlich reich an Folsäure (wichtig für Blutbildung, Zellwachstum), Vitamine C (fürs Immunsystem) und Kalium (wirkt entwässernd, blutdrucksenkend).

Liebe Leserin, lieber Leser,

April, April, der macht sowieso was er will?!? Ist das wirklich so, oder können wir das wie vieles andere auch beeinflussen? Beim Wetter können wir das leider nicht, aber in unserem Garten sehr wohl.

Mit einem Gedicht zum Frühling möchten wir alle auf die Gartensaison einstimmen:

Nun sollt er endlich kommen doch in grünem Knospenschuh, er kam, er kam ja immer noch, die Bäume nicken sich's schon zu!

Sie konnten ihn all erwarten kaum, nun treiben sie Schuss um Schuss. Im Garten der alte Apfelbaum, er sträubt sich noch, aber er muss! Wohl zögert auch das alte Herz und atmet noch nicht frei, es bangt und sagt: Es war erst März, und März ist noch nicht Mai!

O schüttle ab den schweren Traum und auch die lange Wintersruh, es wagt der alte Apfelbaum, Herze, wag's auch du.

Bio – Logisch oder Bio ist Logisch

Was sind ... Pflanzenstärkungsmittel? Neben den bekannten Pflanzenschutzmitteln werden in Deutschland bereits seit 1986 auch Pflanzenstärkungsmittel angeboten und verkauft. Der Gesetzgeber versteht hierunter solche Produkte, die aus schließlich dazu bestimmt sind, die Widerstandsfähigkeit von Pflanzen gegen Schadorganismen zu erhöhen.

Sie zielen also nicht auf eine unmittelbare Bekämpfung eines Schädling oder des Pilzes ab. Im Gegensatz zu den zugelassenen Pflanzenschutzmitteln werden Stärkungsmittel beim BVL (Bundesamt f. Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit) nur angemeldet, tragen somit auch nur eine Listenummer auf der Verpackung. Mittlerweile gibt es auf dem deutschen Markt über 380 Produkte von etwa 160 Firmen. Der eine oder andere aus unseren Reihen arbeitet bereits mit bewährten Mitteln von Biplantol.

In Vergangenheit wurde hierzu bereits an Vereinsabenden darüber berichtet und Erfahrung ausgetauscht. Also wer gerne auf der vitalen Seite den Vorteil sucht oder sieht und vorbeugend unterwegs sein möchte, wird mit Sicherheit nicht enttäuscht sein. Näheres zu Biplantol – Produkten unter www.biplantol.de oder unter 07531-60473 (Konstanz).

Weitere Info's dazu und zu Pflanzenschutz sind auch in der März-Ausgabe unserer Verbandszeitschrift Obst & Garten zu finden. Diese Zeitschrift können Sie sehr günstig über ihre Mitgliedschaft beziehen!

Biogarten – Gesunder Boden

So unterschiedlich wie die Böden sind auch die Probleme damit. Doch wo das Problem steckt, liegt auch die Lösung. Mit den nachhaltigen Methoden der Biogärtner wird auch ihr Erdreich zu einer fruchtbaren Basis für Rasen, Obst, Blumen und Gemüse.

Jeder Boden, ob sandig und trocken oder schwer und lehmig, lässt sich verbessern. Jedoch nicht von heute auf morgen und auch nicht von einem Jahr zum nächsten.

Geduld für die langsamen Vorgänge im Boden ist ebenso wichtig wie Interesse und Tatendrang. Denn: Die Intensität, mit der Sie Bodenverbesserungsmaßnahmen durchführen, hat nur einen begrenzten Einfluss auf den Effekt.

Das langfristige Erfolgsprogramm für einen gesunden Boden lautet für jeden Biogärtner: Kompost geben (Sparbüchse des jeden Gärtners). Mulchen, Gründüngung anbauen, Fruchtwechsel und Mischkultur beachten.



Welchen Mulch für welchen Zweck?

... für kurzlebige Gemüsekulturen: Gras, Kräuter-, Wildkräuterschnitt, Tomatenblätter und -triebe, Mulchpapier; ... für Tomaten, Paprika, Gurken und Kürbis: schwarze Mulch-materialien aus Papier, Vlies oder Foie, Stroh; ... für Stangenbohnen: schwarzes Mulchmaterial, Untersaat mit Kapuzinerkresse; ... für Erdbeeren: schwarzes Mulchvlies, Farnblätter, Lavagrass, Stroh, ... für Strauchbeeren: verrotteter Mistkompost, Stroh, Grünschnitt, für Himbeeren oder Heidelbeeren auch verrotteter Laubkompost oder Rindenhäcksel, zur Unkrautbekämpfung dauerhaftes Mulchvlies, ... für Rhododendren, Azalen, Eriken und andere Moorbeetpflanzen: Laub- oder Nadelkompost, Rindenhäcksel, Kaffeesatz; ... für Rosen: verrotteter Mistkompost, Rindenmulch, Teeabfälle, reine Holzasche; ... für Zierrabatten: Rindenmulch, Lavagrass, Grasschnitt, Unkrautvlies, ... unter Hecken: Stroh, Laub, Pappe, Unkrautvlies, Sägespäne, Lebendmulch durch Bodendecker.

Ursachen behandeln. Um gezielt den Boden verbessern zu können, sollten man vorab eine Bodenprobe nehmen und feststellen, um welche Bodenart es sich handelt.

Übrigens werden wir diesen Herbst wieder Bodenproben auch in ihrem Garten/Baumgrundstück ziehen, wenn Sie es wünschen. Ein detaillierte Analyse mit allen Teilnehmern wird dem folgen!

Bodenart, noch ein Begriff wo vielleicht nicht jeder weiß, was es damit auf sich hat.

Sandböden erwärmen sich schnell und sind leicht zu bearbeiten. Staunässe und Luftmangel kommen bei ihnen nicht vor. Sie sind meistens leicht sauer. Sandböden trocknen schnell aus und speichern wenig Nährstoffe. Hier muss jedes Jahr Kompost eingearbeitet werden. Optimal sind jährliche Gaben von verrottetem Rinder- oder Pferdemit. Regelmäßig angewandt, tragen Algenkalk und feines Gesteinsmehl aus Tonmineralien (z.B. Betonit) zur Krümelbildung bei. Eine pflanzliche Mulchdecke schützt vor starker Verdunstung und liefert Humusmaterial.

Tonböden sind schwer zu bearbeiten, leiden unter mangelnder Durchlüftung, erwärmen sich schlecht und neigen zur Staunässe. Tonböden müssen immer wieder geockert werden. Dabei möglichst wenig auf den Beeten herumtreten. Mit dem Mulchen sollten Sie externen Tonböden vorsichtig sein. Für Luft- und Wasserhaushalt ist es besser, die Oberfläche regelmäßig flach mit einer Hacke zu bearbeiten. Tonige Erde lässt sich wie Knetteig zu Rollen formen.

Vereinsabend zum Thema Säulenbäume

Von der Forschungsanstalt Geisenheim – ein renommiertes Institut für Obstbau – konnten wir Prof. Dr. Peter Braun als Referent für diesen Abend gewinnen. Lassen Sie sich überraschen, er hat bestimmt viel Wissenswertes zu diesem Thema im Gepäck.

Soviel sei schon jetzt verraten: Die Säulenbäume eignen sich für Birnen, Äpfel oder auch Süßkirschen, wurden aber ebenso für Zwergaprikosen, -pflirsiche und -nektarinen gezüchtet. Die Vorteile – sie werden nicht zu groß, brauchen so gut wie keinen Rückschnitt und eignen sich daher wunderbar für Balkon- oder Terrassenbepflanzung. Mit diesem Abend wollen unser Jahresleitthema „Reihenhaus und -kleingarten abschließen. Alle Interessierte, auch Nichtmitglieder, sind am **10. April um 19 Uhr im Feuerwehrhaus** herzlich willkommen.

Die nächsten Termine

www.ogv-guelstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

- | | |
|------------|---|
| 05.04.2008 | Schnittkurs im Reihenhausgarten,
Treffpunkt: 14 Uhr Ecke Gänsbergring / Feuerdornweg |
| 10.04.2008 | Vereinsabend Thema: Säulenbäume für den Haus und -kleingarten
Treffpunkt 19 Uhr Feuerwehrhaus |
| 13.04.08 | 33. Internationaler Volkswandertag TVG; Startzeiten 7 bis 13 Uhr
Der OGV ist als Gruppe gemeldet, wir freuen uns auf viele Mitwanderer! |
| 13.04.08 | 19 Uhr: Festliche Bläsermusik des Posaunenchores in der Peterskirche;
Zum Vortrag kommen Werke alter und neuer Meister. |
| 19.04.2008 | 19 Uhr: 1. Jubiläumskonzert mit „TotalVokal“ zu 175 Jahre Liederkranz |
| 03.05.2008 | Blümlermarkt mit Obst- und <u>Gartenflohmarkt</u> |
| 04.05.2008 | Blütenwanderung im Baumfeld für jung und jung gebliebene!
In diesem Rahmen wird ein Schlepper - Oldtimer - Treff stattfinden!
Wer also einen Oldie Zuhause hat, kann schon mal anfangen zu polieren,
so dass er am besagten Tag auch glänzen kann! |

Mit freundlichen Grüßen Obst- und Gartenbauverein Gültstein

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

Obst & Gemüse als Medizin

Keine andere einheimische Frucht ist so reich an Mangan, diesem Supermineral, das im gesamten Stoffwechsel tüchtig mithilft, Knochen und Blut produziert, Nerven und Gehirn nährt, für die Libido sorgt, Haare und Haut mit Farbpigmenten versorgt und nicht zuletzt die Produktion von Schilddrüsenhormonen anregt. Selbst die Blätter und Wurzeln der Erdbeere enthalten Wirkstoffe, die pharmakologisch genutzt werden.

Einkauf: Vorsicht bei importierter Ware: Diese werden häufig von der Saat über Wachstum, Transport und Lagerung mit Pestiziden, Herbiziden, Insektiziden, Wachstumsreglern, Düngemitteln, Harzen, Wachsen usw. zur leuchtend roten Riesenfrucht hochgezüchtet.

Viele Menschen reagieren auf diese Art von Erdbeeren mit Lippenbläschen und anderen allergischen Symptomen; das liegt an diesen Giftstoffen. Auch tiefgefrorene Ware ist oft erheblich belastet.

Am besten sollten Sie die Früchte beim Biobauern oder in nächster Nähe während der hiesigen Saison selbst pflücken oder kaufen.

Nicht gerade billig sind die kleinen, hocharomatischen Walderdbeeren. Ihre Reifezeit ist nur kurz, das sammeln sehr zeitintensiv, also ist auch der Preis hoch.

Aktuelle Daten

In den nächsten Wochen wird ihr Mitgliedsbeitrag sowie der Abo-Beitrag für ihre Verbandszeitschrift abgebucht. Um Probleme zu vermeiden, melden Sie bitte Änderungen zu ihrem Konto, zur Telefonnummer und Adresse umgehend an unsere Schatzmeisterin. Tel. 913912 oder per Mail an chris.egeler@online.de

Nicht vergessen,
den Oldtimer aufzupolieren!

