



drüber &

drunter

21.05.2008



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 Johannisbeere

Jede Johannisbeere gleicht einer kleinen Multivitaminpille - so unglaublich viel Vitamin C enthalten Fruchtfleisch und Saft. Auch andere lebensnotwendige Nährstoffe sammeln sich in hoher Konzentration in der Johannisbeere. Selbst im reifen Zustand zählt die Johannisbeere zu den sauersten Obstsorten - das spricht auch für sie.

Herkunft: Die rote Johannisbeere ist eine heimische Frucht, aus deren Fruchtknoten eine mehrsamige Beere sprießt. Ursprünglich in freier Natur wachsend, hat sie sich gut in den Gärten kultivieren lassen. Die schwarze Johannisbeere hingegen stammt aus dem nördlichen Asien.

Wirkstoffe: In jeder Johannisbeere stecken 2 Milligramm Vitamin C: 35 bis 40 solcher Beeren decken ihren Tagesbedarf. Im Gegensatz zu Tieren, die Vitamin C selbst herstellen sind Menschen auf Zufuhr dieses Vitamins von außen angewiesen. Vitamin C wirkt in sämtlichen 79 Billionen Körperzellen als Biokatalysator für Enzymprozesse.

Die Farbstoffe der Beeren enthalten Karotene, aus denen der Stoffwechsel Vitamin A macht - den zweiten wichtigen Immunstoff. Vitamin A schützt nicht nur die Schleimhaut, sondern stimuliert auch den Zellstoffwechsel - eine natürliche Erfrischung und Vitalisierung. Johannisbeeren enthalten viel Niazin (Vitamin B3, wichtig für Nerven), Pantothenäure (Vitamin B5, für Zellatmung, schönes Haar) und Kalium

Liebe Leserin, lieber Leser

Es ist nun einige Tage zurück, an jenem Wochenende, wo wir alle und auch vieler unserer Mitglieder sowie weitere Personen bis aufs Letzte gefordert wurden. Am Freitag 2. Mai der Zeltaufbau im Baumfeld, am Samstag 3. Mai der Blümlenmarkt in der Gisilostrasse und am Sonntag 4. Mai unsere Blütenwanderung. Letztere hatte es diesmal in sich. Konnten wir im voraus kaum erahnen was uns an diesem Tag widerfährt.

Jetzt im Nachgang kann ich sagen, unser Mut für Neues, für Anderes hat sich mal wieder gelohnt. Deshalb bin ich mir sicher, eine konsequente und zielorientierte Vereinsarbeit, gespickt mit allerlei Neuem wird uns auch in Zukunft begleiten und immer wieder erfreuen.

Ich möchte an der Stelle allen, die ich nicht persönlich erreicht habe, unseren herzlichsten Dank für die Unterstützung und Mitarbeit aussprechen.

Nun ist es aber wichtig, dass wir uns auch mal etwas zurücklehnen, um unsere Obst- und Gemüsegärten zu genießen, oder um einfach mal die Seele baumeln zu lassen.

Friedrich Schiller schrieb mal: Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeiten!

Unsere nächste gemeinsame Aktivität wird die Lehrfahrt am 25. Juni sein. Bis dahin wünsche ich allen eine gute Zeit und grüße herzlichst, euer Helmut Plaz.

Der Garten

Für den Mai gilt es, in die Steingartenanlagen und in die Staudenbeete Kompost- oder Torfmischungen einzubringen. Gleichzeitig kann auch gedüngt werden, am besten das, was dem Boden fehlt (siehe Analyse Bodenprobe).

Sie haben noch keine Bodenprobe oder wissen nicht was das ist? Keine Bange, im kommenden Herbst werden wir auf Wunsch Proben ziehen und alles Wichtige analysieren bzw. erklären!

Das Unkraut jäten sollte immer frühzeitig beginnen, damit es nicht überhand nimmt. Gerade jetzt, wo der Boden gut durch ausgiebigen Regen gewässert wurde, geht es am einfachsten.

Die Bodendecke bei Rosen, Ziergehölze und Hecken muß gesäubert werden. Für eine Düngegabe, wie oben beschrieben, sind diese Pflanzen ebenfalls dankbar. Bei der Düngung von Rhododendron, Azaleen und Erikapflanzen (auch Winterheide) soll kein Kalk verwendet werden, weil diese Pflanzen sauren Boden bevorzugen.

Falls Ziergehölze und Rosen im Winter stark durch Frost gelitten haben, sollte man mit dem Zurückschneiden bzw. Entfernen der Pflanzen nicht voreilig sein. Es gibt Spätzünder nach einem strengen Winter!

Jetzt wird es auch Zeit, die Dahlienknollen zu setzen. Als starker Wachser braucht die Dahlie viel Dung und viel Wasser. Sie sollte alle drei bis vier Wochen nachgedüngt werden. Schön sehen die Dahlien als Gruppe vor einer grünen Hecke, wo sie noch genügend Sonne bekommen, aus.

Auch im Gemüsegarten wartet viel Arbeit auf uns. Bohnen gehören in den Boden.

Die Eiseiligen schaden ihnen nicht mehr, sie sind vorbei.

Auch Chicoree und Zucchini sollten gepflanzt werden. Für die Tomatenstöcke sollte man genügend Platz im Garten vorsehen.

Ähnliches gilt für die Paprikapflanzen, die besonders viel Sonne brauchen. In beiden Fällen ist eine kräftige und ausreichende Düngung unerlässlich. Gegen Ende des Monats wird der Boden hoffentlich warm genug sein, um in gut vorgedüngten Beeten Gurken legen zu können.

Pflanzenschutzmaßnahmen

Kernobst: Auch nach der Blüte besteht wegen dem ständigen Blattzuwachs bei Blattnässe weiterhin Schorfgefahr. Anfällige Sorten sollten mit einer weiteren Spritzung geschützt werden, zumal wenn auf älteren Blättern schon Schorfflecken sichtbar sind.

Pflanzenschutzmaßnahmen

Vor Niederschlägen können Netzschwefel-Präparate eingesetzt werden. Allerdings sollte Schwefel bei Birnen aufgrund möglicher Unverträglichkeit nicht mehr zum Einsatz kommen.

Bereits seit 14 Tagen sind von Mehltau befallene Triebspitzen sichtbar und sollten sorgfältig weg geschnitten werden. Um eine Weiterentwicklung von Mehltau auszuschließen können entsprechende Mittel eingesetzt werden. Der Flug des Apfel- und Pflaumenwicklers hat bereits begonnen. Das Auftreten kann mit handelsüblichen Pheromonfallen kontrolliert, aber nicht bekämpft werden.

Steinobst: Regional ist der Befall durch Blüten- und Zweigmonilia in diesem Jahr hoch. Es ist zu beobachten, dass die erkrankten Blüten vertrocknen und am dünnen Zweig hängen bleiben. Vor allen Sauerkirschen sind betroffen, aber auch Pfirsich, Aprikose, Süß- und Zierkirschen, Mandelbäumchen und Pflaume. Ist trotz Bekämpfungsmaßnahme ein Befall eingetreten, sollten die dünnen Triebe bis 15 cm ins gesunde Holz zurückgeschnitten werden.

Erdbeeren und Strauchbeeren: Bei feucht-warmer Witterung besteht bei blühenden Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren Infektionsgefahr durch die Grauschimmelfäule. Es werden 2 bis 3 Behandlungen in die Vollblüte und Ende der Blüte mit Pilzmittel empfohlen. Um bei Erdbeeren Fruchtfäulen von bodenbürtigen Pilzen und einem Verschmutzen der Früchte vorzubeugen, wird empfohlen, ca. 3 Wochen vor der Ernte Stroh zwischen die Erdbeerreihen auszulegen.

Bohnen, Spinat und Rote Bete: Die Schwarze Bohnenlaus hat ihre Winterwirte verlassen und bildet bereits Kolonien an Bohnen, Rote Bete und Spinat aus. Deshalb die Kulturen ständig kontrollieren. Vor einer Behandlung ist zu prüfen, ob der Befall nicht durch natürliche Gegenspieler reduziert wird. Bei Massenvermehrung der Läuse kann mit Kali-Seife Neudosan Neu Blattlausfrei oder Rapsöl, z.B. Schädlingsfrei Naturen AF, behandelt werden. Gut hat sich auch folgende Mischung bewährt: Auf 5 Liter Wasser etwa 0,3 Liter Spiritus und 1 Esslöffel Schmierseife, gut mischen und bei Bedarf wiederholen. Gut ist diese Mischung auch bei Rosen. *Rapsöl, vor allen zu hoch dosiert bei Rosen, ist weniger zu empfehlen.*

Lauch, Kohl und Salat: Gegen die Lauchminierfliege hilft am besten von Anfang an eine Netzabdeckung. Neue Pflanzungen bei Salat und Kohl müssen mit Scheckenzäunen oder Schneckenkorn geschützt werden. Bei Trockenheit sollte austgestreutes Schneckenkorn abends angefeuchtet werden und bei Bedarf nachgestreut werden.

Hinweise zu zugelassenen Mitteln im Hausgarten und im Erwerbsobstbau findet man immer in unserer Verbandszeitschrift Februar/März - Ausgabe. Diese kann kostengünstig mit Rabatt über ihren OGV bezogen werden.

Lehrfahrt am 25. Juni zur LGS nach Bad Rappenau

Wir werden nach der Ankunft eine Führung bekommen, danach lädt ein reichhaltiges und unterhaltsames Programm auf der Landesgartenschau zum Verweilen und Vergnügen ein (z. B. Exotische Träume – zarte Eleganz der Orchideen, SWR4 – Radiotag, tierisch gut / Tierskulpturen aus Salzstein) täglich „Grünes Klassenzimmer“ um 10 und 13 Uhr. Möglichkeit zum Mittagessen besteht auf der Gartenschau selbst. Zur Abschlusseinkehr wird uns das Team der Fessler - Mühle in Sersheim empfangen. Anmeldungen unter Tel. 75684 (oder 77777 in der Kalenderwoche 22).

Ich saß auf einem Steine

Da deckt ich Bein und Beine;
Darauf der Ellenbogen stand;
Es schmiegte sich in meine Hand
das Kinn und eine Wange.
Da dacht ich sorglich lange
Dem Weltlauf nach und irdischem Heil;
Doch wurde mir kein rat zuteil,
Wie man drei Dinge erwürbe,
Dass keins davon verdürbe.
Die zwei sind zeitlich Ehr und Gut,
Das oft einander schaden tut,
Das dritte Gottes Segen,
An dem ist mir gelegen:

Die hätt ich gern in einem Schrein.
Ja leider mag es nimmer sein,
Dass Gottes Gnade kehre
Mit Reichtum und mit Ehre
Je wieder in dasselbe Herz.
Sie finden Hemmung allerwärts:
Untreu hält Hof und Leute,
Gewalt fährt aus der Beute,
So Fried als recht sind todeswund:
Die dreie haben kein Geleit, die zwei
denn werden erst gesund.

Walther von der Vogelweide
1170-1228

Obst & Gemüse als Medizin

(wirkt entwässernd, Nährstofftransfer). Besonders hoch ist der Kalziumanteil (bestes Beruhigungsmittel). Johannisbeeren enthalten viel Eisen (für Blutbildung) sowie die Mineralstoffe Magnesium und Mangan (für Herzfunktion, Stimmung, Konzentration).

Einkauf: Weiße Johannisbeeren sind sehr selten: Diese charakteristischen und teuren Liebhaberfrüchte sind süßer als die roten Johannisbeeren. Die schwarzen, hartschaligen Beeren haben ein intensives würziges Aroma und werden z.B. für Marmeladen und Heilsäfte verwendet. Geerntet wird von Juni bis September. Der Handel bietet Johannisbeeren in Steigen und Körbchen aus verschiedenen europäischen Ländern, inzwischen weit über 50 Sorten mit Unterschieden in Farbe, Säuregehalt und Aroma.

Verarbeitung: Johannisbeeren sollten nicht zu lange lagern und möglichst rasch nach Ernte oder Einkauf zubereitet oder roh verzehrt werden. Die Beeren werden gewaschen, von den dünnen Stielen gelöst und dann nach ihrem Geschmack verarbeitet. Beim Herstellen von Obstsalaten, Mischkonfitüren usw. mit anderen Obstsorten sollten Sie besonders süße (reife) Früchte verwenden, um den intensiven sauren Geschmack der Johannisbeeren auszugleichen.

Der Name: Stammt vom christlichen Kalender. Um den Johannistag herum kann man die ersten reifen Beeren pflücken. In unseren Gärten wachsen, wie schon beschrieben, unterschiedlich farbige Beeren oder auch Ribiseln genannt.

Gesundheitsrezept Johannisbeergrütze: Zutaten für 2 - 4 Personen

500 g Beeren, 70 g Zucker, 50 g Sago
½ Becher Sahne. **Zubereitung:** Waschen, Entstielen, Entsaften. Wasser zugeben, bis 500 ml (1/2 l) erreicht sind. Zum Kochen bringen. Sago fein einrühren, bei mäßiger Hitze etwa 20 Minuten ausquellen lassen. In Schalen füllen, gut abkühlen lassen. Vor dem Servieren flüssige Sahne zugeben.

Keuchhusten lindern: Der Saft der schwarzen Johannisbeere weist gerade bei Keuchhusten gute Erfolge auf. Bei Heiserkeit oder überstrapazierter Stimme kann man zur Schmerzlinde-rung auch mit dem Saft gurgeln!

Die nächsten Termine

17.06.2008

Kreismostprämierung in Höfingen (**Näheres im Schaukasten am alten Rathaus), oder direkt anmelden unter Tel. 07152-26275 oder 07152-26422 bis 1. Juni.**

Zur gemeinsamen Anfahrt bitte Kontakt unter Tel. 75684 suchen.

22.06.2008

Sternwanderung in Höfingen

25.06.2008

Lehrfahrt zur LGS nach Bad Rappenau



Mit freundlichen Grüßen

Obst- und Gartenbauverein Gültstein

www.ogv-guelstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

Suche/Biete OGV Redaktion Tel. 75684 Fax 202694

Angebote an die OGV - Redaktion unter 75684, in den Briefkasten Röhrlingweg 20 oder per E-Mail: ogvguelstein@web.de

Verkauf Baumwiese / Freizeitgrundstück 13,13 Ar mit Häuschen 3,00 m x 2,50 m im gewann Schweinsgrube (Naturschutzgebiet Gültsteiner Markung).

Einzelheiten / Näheres unter Tel. 74946.