

01/2009

Gültstein



seit 1992



drüber &

28.01.2009

drunter

Liebe Mitglieder, liebe Leserin, lieber Leser,

ein neues Jahr hat begonnen, ja wir sind schon bereits mittendrin. Was wird es wohl bringen?

Vielleicht ein buntes Potpourri aus Jahreszeiten und Stimmungen, Arbeit und Freizeit, Pflichten und Kür, Chancen und Herausforderungen – insgesamt hoffentlich viele gute, freudige Tage und weniger Unerfreuliches.

So bunt wie das Leben soll auch unser Vereinsleben in 2009 sein. Lassen Sie sich als nicht nur wie gewohnt durchs OGV-Jahr begleiten – mit spannenden Beiträgen und Anregungen, für Haus und Garten, für jung und alt, für die Familien, für unsere Gesundheit und Wohlbefinden, **sondern gestalten Sie mit und überlassen nichts dem Zufall.**



Neue, zündende Ideen, mal Querdenken, mal spinnen, organisieren, Konzepte erstellen, zentral zusammengeführt, wie unsere Buntstifte ergeben sie ein Ganzes für unser gemeinsames tun.

Um so ein Ganzes zu erreichen, benötigen/suchen wir noch Leute, die sich mit uns für diese Dinge begeistern lassen und mit uns durch dick und dünn gehen. Wir freuen uns auf mutige, aufgeschlossene Personen, die mit uns vorne draus gehen möchten.

Gute Ideen bestehen aus vielen guten Gedanken

Unsere Arbeits- und Lebensphilosophie heißt:

„Frag dich jeden Tag was du morgen besser machen kannst“.

Neu, neu, neu! Ab sofort wollen wir alle, die über eine E-Mail-Adresse verfügen, auf Wunsch noch schneller mit Neuigkeiten, Hinweisen und wertvollen Tipps umgehend informieren. Was also wichtig ist und zwischen den einzelnen Rundschreiben **d & d** kurzfristig reinkommt und terminlich ansteht, wird umgehend weitergeleitet.

Sie brauchen uns nur eine E-Mail an ogvqueltstein@web.de senden, so nehmen wir Sie in den Verteiler hierzu auf! **Wer dies nicht mehr möchte**, darf es auf selbem Weg kund tun!

Der Garten im Januar - Pflanzenschutz

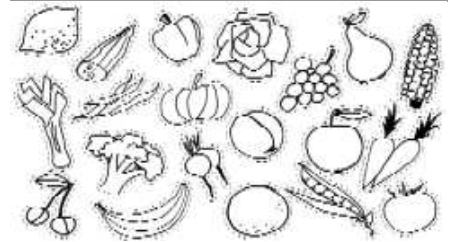
Kräuselkrankheit an Pfirsich frühzeitig behandeln. Vom letzten Frühjahr weiß man noch, dass der Pfirsich kräuselige Blätter hatte. Ein Pilz ist es, der dies verursacht. Er lebt auf den Zweigen, Knospenschuppen und befällt schon kurz nach dem Austrieb bei feuchtem Frühjahrswetter die jungen Pfirsichblätter. Vorbeugende Behandlungen mit Pflanzenstärkungsmitteln gegen den Pilz müssen frühzeitig zw. Dezember und März erfolgen, und zwar vor dem Anschwellen der Knospen. Eine Behandlung mit unverdünnter 10%iger Essigsäure, z.B. Branntweinessig, mit einem Spritzer Spülmittel zur besseren Vernetzung vermischt, kann empfohlen werden. Die gesamte Baumkrone muss tropfnass gespritzt werden. Die Behandlung ist im Abstand von acht bis vierzehn Tagen zu wiederholen. Bei schwachem Befall kann auch das Abpflücken der befallenen Blätter und Rückschnitt der erkrankten Spitzen eine Ausbreitung des Erregers verhindert werden.

Gartenallerlei

- Es ist mitten im Winter und der Garten schläft tief und fest. Zumindest sieht es danach aus. Doch gerade im Winter muss man bedenken, dass Nadelbäume auch zu dieser Zeit Wasser benötigen.

Konstruktionen im Garten, auf der Terrasse und dem Balkon müssen auch ab und zu kontrolliert werden, vor allem in unserer Region, wo wenig Schnee liegt und es kaum regnet. Deshalb bei offenem Boden unbedingt daran denken.

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 Gemüse - Buchweizen

Dieses getreide-ähnliche Knöterichgewächs galt in früheren Zeiten als Brot der armen Leute und wächst nur auf dürrtigen Sandböden. Da muss sich die Pflanze behaupten - und dies tut sie, indem sie sehr spezielle Pflanzenstoffe wie vor allem Rutin in ihren Samen konzentriert. Nachdem Wissenschaftler neuerdings herausgefunden haben, wie segensreich die Buchweizenbestandteile auf unsere Gesundheit wirken, ist dieses Lebensmittel enorm wichtig.



Herkunft: Der Buchweizen stammt wahrscheinlich aus Asien und ist u. a. in den weiten Steppengebieten Rußlands beliebtes nährstoffreiches Grundnahrungsmittel. Die dreikantigen dunkelbraunen Früchte sind mehlig und gesund. Trotz seiner scheinbaren Robustheit ist Buchweizen sehr sensibel. Ähnlich wie auch Ginseng verträgt er kaum oder keine Chemikalien und lässt sich ertragreich nur auf weitgehend unbelasteten Böden anbauen.

Wirkstoffe: Keine andere Bodenfrucht ist so reich an Rutin wie Buchweizen. Dieses Flavonoid schützt bereits in der Pflanze die wasserführenden Kapillaren vor Angriff und Zerstörung z.B. durch freie Radikale. Denselben Schutzmechanismus hat Rutin auch auf Gefäßzellen in unserem Adersystem. Der Pflanzenstoff arbeitet dabei eng mit Vitamin C zusammen. Rutin dichtet Gefäße ab, stoppt Blutungen



- Im Januar kann man beginnen, die Saatgutvorräte zu sichten und zu sortieren. Es empfiehlt sich auch, Keimproben durchzuführen. Nicht mehr keimfähiges Saatgut kann man entsorgen und stattdessen neue Saattüten kaufen. Meistens dauert es jedoch, bis diese in den Läden zu finden sind, doch im Internet kann man das ganze Jahr über Saatgut kaufen.

- Einige Gemüsesorten können bereits im Januar unter Glas ausgesät werden. Hierzu gehören Wirsing, Blumenkohl, aber auch Kopfsalat. Kopfsalat wächst relativ schnell, so kann man für die Vitaminzufuhr im Winter sorgen. Ebenfalls können bereits einige wenige Sommerblumen gesät werden. Geranien und Fleißige Lieschen kann man gegen Ende Januar im warmen Kasten vorziehen.

- Im Obstgarten sollte man vor allem bei Johannisbeeren nach dicken Knospen Ausschau halten. Diese sind ein Zeichen dafür, dass die Pflanze von Gallmilben befallen ist. Sind Pflanzen hiervon befallen, müssen die befallenen Pflanzenteile abgeschnitten und verbrannt werden. Ältere Apfel- und Birnenbäume werden im Januar geschnitten, ebenfalls Beerensträucher, sofern man diese nach der Ernte nicht geschnitten hat.

Die - Raben - Jahreszeit

In der kalten Jahreszeit fallen Rabenvögel Besonders auf: Sie sitzen auf kahlen Bäumen oder hüpfen über weite Felder. Obwohl sie zu den Singvögeln gehören, wecken ihre unmelodischen „Kräh“- oder nasalen „Kräh“- Rufe nicht gerade positive Gefühle.



Gesellige Schwarmvögel. Die hierzulande heimischen Rabenkrähen bekommen im Herbst Verstärkung: Als Gäste aus Osteuropa und Sibirien fallen Saatkrähen ein. Man erkennt die erwachsenen Vögel an der ungefederten, grauweißen Schnabelwurzel und an dem stärker metallisch schimmernden Gefieder.

In großen Schwärmen mit mehreren Tausend Vögeln sind die Saatkrähen von November bis März unterwegs. Oft in Städten, aber auch auf dem Land. Untereinander verhalten sie sich sehr sozial. So pflegen sie während der Balz zum Beispiel gegenseitig ihr Gefieder.

Rabenschlaue Tiere. Zusammen mit den Papageien sind Rabenvögel die intelligentesten Vögel der Welt. Sie besitzen ein ausgeprägtes Spielverhalten und sind sehr anpassungsfähig. So benutzen Krähen Werkzeuge, um an ihre Beute zu gelangen. In freier Wildbahn kann man häufig Flugspiele oder auf Ästen schaukelnde Vögel beobachten.

Von wegen Rabeneltern. Früher wurde Raben unterstellt, dass sie ihre Jungen aus dem Nest stoßen, wenn sie sie nicht mehr füttern wollten. Tatsächlich wirken junge Raben, die ihr Nest verlassen, sehr unbeholfen. Sie taumeln herum und erwecken den Eindruck, sie seien viel zu früh sich selbst überlassen worden. Darauf geht auch der Ausdruck „Rabeneltern“ oder „Rabemutter“ zurück. Doch Raben sind genauso fürsorglich wie andere Singvogelkinder: Sogar außerhalb des Nestes füttern sie ihre Jungvögel noch einige Wochen und schützen sie vor Feinden.

lich willkommen Jannik

Zwei kleine Füße bewegen sich fort, zwei kleine Ohren, die hören das Wort, ein kleines Wesen mit Augen die seh'n, das ist die Schöpfung, sie lässt uns versteh'n. Zwei kleine Arme, zwei Hände dran, das ist ein Wunder das man sehen kann. Keiner weiß, was das Leben dir bringt, wir werden helfen, dass vieles gelingt.

Wir wünschen den Eltern Sandra und Michael viel Freude, Glück und einen starken Teamgeist – genannt Familie.

Es gibt nichts Ergreifenderes im Leben als einem kleinen Menschen das erste Mal die Hand zu reichen und zu spüren, dass wir seine Wurzeln im Baum des Lebens sind, die ihm Halt und Geborgenheit geben.



(z.B. bei Besenreisern, Hämorrhiden), wirkt vorbeugend und heilend bei Venenbeschwerden und Krampfadern. Auch im Bindegewebe festigt und kräftigt Rutin die allerfeinsten Blutgefäße.

Einkauf: Buchweizen in Form von Mehl, Grieß, Schrot bzw. auch in ungeschroteter Form bekommt man am besten im Biohandel, im Reformhaus oder in der nahe gelegenen Mühle.

Verarbeitung: Buchweizen lässt sich sehr vielfältig, praktisch wie ein Getreide verarbeiten. Man kann daraus ein Müsli ebenso zubereiten wie Pfannkuchen, Vollwertbrot oder Nudeln backen, Suppen, Vorspeisen, Grützen oder schmackhafte Breis zaubern. Am bekanntesten sind wohl dünne Pfannkuchen oder Crepes, denen Buchweizen einen kräftigen Geschmack verleiht, wenn man etwa ein Viertel des verschwendeten Mehls aus Buchweizen nimmt. Gleiches gilt für die kleinen, etwas dicker gebackenen russischen Blini. Buchweizen lässt sich mit süßen Zutaten wie Obst, Honig oder Zucker ebenso verarbeiten wie mit scharfen oder pikanten Kräutergewürzen.

Warnhinweis: Buchweizen wirkt bei regelmäßigem Verzehr gefäßdichtend und dabei möglicherweise gefäßverengend. Als Folge davon kann der Blutdruck geringfügig ansteigen. Personen mit erhöhtem oder hohem Blutdruck bzw. Neigung zu Bluthochdruck sollten daher nicht täglich Buchweizengerichte essen.

Gesundheitsrezept - Buchweizenmüsli: Zutaten für 2 - 4 Personen
250g Buchweizen, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 3 EL Rosinen, 2 EL Honig, 4 EL Sahne, Salz.

Zubereitung: Wasser leicht salzen und zum Kochen bringen, Buchweizen einrühren. Bei niedriger Hitze bis zu dickbreiiger Konsistenz ausquellen lassen. Auskühlen lassen. Zutaten vermengen und untermischen, in Schälchen füllen. Das Müsli kann auch heiß serviert werden.

Hier sollte hin ein Gedicht ...

... doch der Platz hierzu, der reichte nicht. Drum erfreuen wir uns an den Kuchen, die ihr zubereitet, denn diese sind ein wahres Gedicht.

Für eine Spende zu unserem Feste am 28.02. + 01.03. mit der Fa. Claas sagen wir schon vorab herzlichen Dank! **Kuchentelefon 75684**

Die nächsten Termine

www.ogv-guelstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

06.02.2009 Fachvortrag Fachwartvereinigung: „Wasser im Garten“; 19 Uhr, In den Buchen Magstadt

05.03.2009 Jahreshauptversammlung Gasthaus Sonne

07. - 14.03.09 Landesweite Streuobstpflgetage

Mit freundlichen Grüßen

Obst- und Gartenbauverein Gültstein

Suche/Biete OGV Redaktion Tel. 75684 Fax 202694

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

Gesucht wird ein Schrank mit durchgehenden Türen zum staubfreien Einlagern von OGV - Inventar. Wer einen loswerden möchte, darf sich gern bei uns melden.