



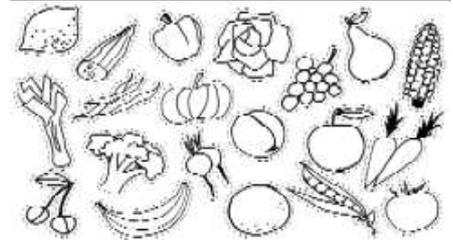
02/2009

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 Gemüse - Chicoree

Diese Zichorienart wird seit über 100 Jahren auf recht eigenartige Weise gewonnen. Von den Rüben werden die Blätter abgetrennt, danach werden sie ohne Licht kultiviert. Im Dunkeln (meist in beheizten Sand-Torf-Käsetn) treiben dann die großen, fleischigen Sprossen während der Wintermonate aus. Da kein Licht einfällt, kann sich in den Pflanzenzellen kein Chlorophyll bilden, also kein Blattgrün. Die Sprossen bleiben weiß und knackig, ihr Geschmack ist fein und zartbitter, der Anbau kompliziert und kostenaufwendig.

Herkunft: Chicoree wird vorwiegend aus Holland und Belgien importiert, seinen traditionellen Anbauländern. Die Sprossen gelangen (vorwiegend während der Wintermonate) in verschiedenen Handels- und Qualitätsklassen in unsere Gemüseregale.

Wirkstoffe: Die weißen Chicoreesprossen sind außerordentlich ballaststoffreich, der knackige Biss rührt vom Zerbrechen der festen und doch zarten Zellwände her. Weil Chicoree das ganze Jahr über erhältlich ist und sich auch vielseitig zubereiten lässt (z.B. im Obstsalat ebenso wie als Gemüserohkost), sind diese Sprossen das allerbeste Heilgemüse für bestimmte Beschwerden und Krankheiten. Dazu zählen in erster Linie Verdauungs- und Darmbeschwerden (bis hin zu Darmpolypen oder der Neigung zu Dickdarmkrebs) sowie überhöhte Cholesterin- und Fettstoffspiegel mit ihren Risiken bezüglich Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Liebe Mitglieder, liebe Leserin, lieber Leser,

Ein erfolgreiches Wochenende liegt hinter uns. Dank einem tollen Teamgeist, zusammen mit dem TVG und den Mitarbeitern der Firma Claas viel uns die Arbeit leicht und auch kurzweilig.

Ein großer Dank gilt allen Helfern, allen Kuchen-Spendern, den Essenlieferanten, für das überlassene Equipment wie Theken und Grill etc.

und all den Gästen die unser Angebot angenommen haben.

Jahreshauptversammlung am Donnerstag 5. März um 19.30 Uhr

Hierzu freuen wir uns auf viele Mitglieder, Freunde, Angehörigen und alle weiteren Interessierten. Neben den üblichen Regularien wird uns Rolf Heinzelmann in das Leitthema 2009/10 „Der Obstbaum“ einführen.



CLAAS
WÜRTEMBERG GmbH

»WER SEINEN OBSTBAUM LIEBT DER PFLEGT IHN«

Obst- und Gartenbauvereine aktiv in der Streuobstwiesenpflege

2. Landesweite Streuobstpflegetage vom 07. bis 14. März 2009

Ziel der landesweiten Streuobstpflegetage des LOGL ist es, möglichst viele (un gepflegte) Streuobstbäume während einer Woche fachgerecht zu schneiden.

Streuobstwiesen sind die historische Form des Erwerbsobstbaus und ermöglichten einst vielen Menschen, das oftmals karge Nahrungsangebot mit selbst erzeugten Produkten zu ergänzen. Sie dienen aber heute nicht mehr nur der Obst- bzw. Apfelsaftproduktion, sondern erfüllen auch vielfältige ökologische und soziale Funktionen. Allerdings kann sich ein Obstbaum nur durch die menschliche Pflege gesund und gut entwickeln und so zu einem landschaftsprägenden Element werden.

Ohne ein Mindestmaß an fachgerechter Pflege sind Jung - wie Altbestände langfristig nicht lebensfähig.

Die Aktion des LOGL will dazu beitragen, dass dieser vielfältige Lebensraum für uns und unsere Nachkommen erhalten bleibt.

Bei den letztjährigen Streuobstpflegetagen wurden über 5.050 Obstbäume im Land geschnitten.

Insgesamt waren 1000 fleißige Vertreter der Obst- und Gartenbauvereine und Fachwarte für Obst und Garten mit Schere und Säge unterwegs. Die landesweiten Streuobstpflegetage, die vom LOGL initiiert und getragen werden, machen das jahrzehntelange Engagement der Obst- und Gartenbauvereine beim Erhalt unserer Kulturlandschaft in Baden-Württemberg deutlich.



Jetzt heißt es Ärmel hochkrempeln, sich selbst und auch Freunde und Nachbarn motivieren, in kleinen, in großen Gruppen aktiv werden, oder auch das Angebot auf den OGV - Wiesen am 7. März ab 13.30 Uhr wahrnehmen (siehe Terminhinweise).

Gehört

Der Lehrer fragt die Klasse:

"Weiß einer von euch, was eine Wüste ist?"

"Fritzi meldet sich: "Ein Gebiet, in dem nichts wächst."

Der Lehrer: "Super Fritzi! Kannst du mir auch ein Beispiel nennen?"

Fritzi erwidert: "Aber sicher. Der Schrebergarten von meinem Onkel."

Der Garten im März

Wer wollte sich nicht an dem Wachsen, Blühen und Reifen in seinem Garten erfreuen! Wer möchte nicht gerne ein bisschen gestalterisch wirken in seinem Garten! Wer wollte bei all der Pracht, die der Garten vom Frühjahr bis zum Spätherbst entwickelt, sich nicht vom Alltagsstress erholen!

Jeder Gartenliebhaber fühlt sich bei diesen Überlegungen angesprochen.

Der Trend vom reinen Wohngarten zum gemischten Wohn-Nutzgarten ist in den letzten Jahren wieder spürbar geworden. Man legt wieder mehr Wert auf etwas Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten. Nicht zuletzt entsteht diese Überlegung bei umweltbewussten Menschen, die Wert darauf legen, weniger künstlich gedüngtes Obst und Gemüse essen zu müssen, weil die Umweltschäden ohnehin schon groß genug sind. Deshalb sollte jeder Gartenbesitzer es wagen, zwischen die Ziergehölze auch Obst zu pflanzen und ein Stückchen Rasen für einige Gemüsebeete zu opfern. Abgeschildert gegen den Rasen durch Himbeer- oder Johannisbeersträucher kann das dem Garten einen sehr schönen und außerdem nützlichen Akzent verleihen.

Was ist im Monat März zu tun?

Der Obstbaumschnitt sollte allmählich abgeschlossen sein. Bei Tagen mit mindestens 13 bis 15 Grad Wärme ist die Vorblütenspritzung recht bald durchzuführen.

Auch eine mäßige Stickstoffdüngung ist jetzt angebracht.

Für die Erdbeerernte sind die Arbeiten im März/April entscheidend. Sobald der Boden trocken genug ist, sollten die Erdbeerbeete gelockert und von Unkraut gesäubert werden. Gleichzeitig werden alte, abgestandene Blätter entfernt.

Sofern erforderlich, kann jetzt mit Austriebsspritzung gegen Blattläuse, Wickler, Milben, Stengelstecher usw. gespritzt werden. Eine Düngung mit einem geeigneten organischen Dünger Anfang April beeinflusst Wachstum und Ernte günstig. Wenn Sie eine Reihe mit einem Folientunnel abdecken, können Sie einen Teil der Erdbeeren früher ernten und verlängern damit die Erntezeit.

Im Gemüsegarten wird mit dem Säen der frühen Gemüsesorten wie Radieschen, Rettiche, Spinat, Karotten und Schwarzwurzeln sowie der Küchenkräuter, z.B. Kerbel, Dill, Majoran, Basilikum und Petersilie begonnen. Auch Kopfsalat, früher Blumenkohl, Weißkraut, Rotkraut, Wirsing und Kohlrabi kann schon gesetzt werden. In jedem Fall ist ein gut humushaltiger Boden herzurichten und mit den Arbeiten zu beginnen, wenn sich der Boden mäßig erwärmt hat. Sobald die Pflanzen angewurzelt sind, empfiehlt sich eine Düngung mit organischem Dünger. Ein Abdecken mit Schlitz- oder Lochfolie ist angebracht um ein rasches Wachstum zu erreichen und eine frühere Ernte zu ermöglichen.

Bei all diesen nützlichen Arbeiten sollten die Vorbereitungen im Zier- und Blumengarten nicht vergessen werden.

Mit beginnendem Frühjahr sollten die Arbeiten an den Blumenbeeten nicht vergessen werden. Stiefmütterchen, Tausendschön, Vergissmeinnicht und Primeln können mit guten Ballen sowohl in Schalen als auch in Beete verpflanzt werden.

Die Aussaat einjähriger Sommerblumen wie Asten, Levkojen, Löwenmaul, Sommerchrysanthenen, Studentenblumen, Zinien, Wicken, Kapuzinerkresse, Balsaminen u.a. kann jetzt in Schalen oder Kästen beginnen. Natürlich stellt man die Kästen mit der gut vorbereiteten Erde an einen hellen, nicht zu kalten Platz im Haus. Zweckmäßigerweise deckt man sie mit gut lichtdurchlässiger Plastikfolie bis zum Aufgehen der Saat ab.

Jetzt ist die Zeit für die erste Düngung der Ziergehölze mit einem handelsüblichen Dünger. Auch der Rosenstock darf nicht vergessen werden. Nach dem Durchkämmen mit einem scharfzahnigen Rechen tut ihm eine Düngung gut.

Gut wer hier seine Bodenbetsandeile kennt und meistens dabei richtig Geld spart. Eben jener, der auch eine Bodenanalyse hat!

Chicoree macht Nahrung zum Arzneimittel.

- Vom ersten Bissen bis hin zur Stuhlentleerung wirken die Bestandteile in diesem Sprossengemüse an unserer Gesundheit mit. Chicoree schickt zwar nicht viele Nährstoffe übers Blut zu den Körperzellen, dafür kümmert er sich im Magen und Darm um deren Entgiftung.

- Chicoree ist das ideale Lebensmittel für eine Chelattherapie. Dabei kommt es im Dünndarm zur sogenannten Kationenbindung toxischer (giftiger) Schwermetalle wie z.B. Kadmium, Blei und Quecksilber. Diese Giftstoffe gelangen dann nicht mehr ins Blut, sondern werden ausgeschieden.

Einkauf: Die Sprossen müssen weiß und von zartgelben Blättern belegt sein. Je grüner die üppigen Sprossentriebe sind, desto bitterer schmecken sie. Prüfen Sie, ob die Chicoreesprossen fest sind; weiche lässt man am besten liegen, sie sind nicht ganz frisch. Auf handelsklassen achten und nach Möglichkeit nur qualitativ hochwertigen Chicoree mitnehmen. Chicoree sollte nicht Licht oder Sonne ausgesetzt sein und wird deshalb meist von blauem Lichtschutzpapier bedeckt. Ohne diesen Schutz werden Sprossen im Supermarktregal schnell welk.

Rezept für 2 - 4 Personen: 4 mittelgroße Chicoreetriebe, 1 Orange, ½ Avocado, ½ Becher Creme fraiche.

Zubereitung: Chicoree waschen und zerkleinern. Orange und Avocado ebenfalls in kleine Stücke schneiden, mit Creme fraiche und den Chicoreestückchen vermengen. In Schälchen geben und genießen.

Tipp: Chicoree selber ziehen. In einem kühlen Keller oder einem oder einem abgedeckten Frühbeet kann man Chicoree auch selber ziehen. Die Wurzeln der Chicoreepflanze Ende Oktober aus dem Garten ausgraben, Blätter abschneiden, bis zu 20cm tief senkrecht in Erde stecken (Eimer, Kiste mit Abzugslöchern) und 20cm Erde darüber füllen.

Gleichmäßig gießen.

Nach etwa sechs Wochen kann man die weiß-gelben Zapfen ernten.



Dieser Buchstabe hat drei Seitenarme. Er soll uns durch das Gartenjahr begleiten und uns den richtigen Weg weisen.

Die Bedeutung:

Entwicklung + Entscheidung = Erfolg

Die nächsten Termine

www.ogv-guelstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

05.03.2009 Jahreshauptversammlung Gasthaus Sonne

07. - 14.03.09 Landesweite Streuobstpflegetage

07.03.2009 Aktiver Schnittkurs an Obstbäumen im Sinne „Aktives Lernen“ zur Vertiefung und Festigung der Kenntnisse und zum Erhalt unser wertvollen Streuobstwiesen

Treffpunkt 13.30 Uhr mit Säge und Schere bei der Hutner Hütte

21.03.2009 Aktiver Schnittkurs in zwei Gärten. Es wird an Beeren, Rosen, Sträuchern, Mirabellen- und Apfelbaum Theorie und Praxis erläutert. Wir wollen hierbei zusammen mit den Teilnehmern auch Unsicherheiten beim Scheiden entgegenwirken. **Treffpunkt 13.30 Uhr Parkplatz Sportheim**

21.03.2009 **Markungsputzete: Treffpunkt für Mitmacher 9 Uhr TV - Halle**

Mit freundlichen Grüßen

Obst- und Gartenbauverein Gültstein