

03/2010

Gültstein



seit 1992

14.04.2010

drüber
&

drunter

Liebe Gartenfreunde ...



Obwohl Sonne und Wärme ersehnt wird - der Wechsel von den kalten, dunklen Wintermonaten in die neue Jahreszeit fällt Vielen schwer. „Frühjahrmüdigkeit“ befällt die meisten. Dagegen lässt sich was tun: Bewegung, Sonnenlicht und eine ausgewogene Ernährung vertreiben die Müdigkeit und machen fit.

Spazieren gehen, mit dem Rad fahren oder Joggen sind zur Steigerung der körperlichen Fitness optimale Bewegungsarten. Die Bewegung an der frischen Luft regt einerseits den Kreislauf an, andererseits kann durch den Einfluss des Sonnenlichts in der Haut Vitamin D gebildet werden. Es reguliert den Calcium- und Phosphathaushalt im Körper und ist so mit für die Knochenbildung verantwortlich.

„Eine vollwertige Ernährung mit reichlich Gemüse und Obst - am besten 5-mal am Tag - macht Frühjahrs müde munter“.

Gemüse und Obst enthalten neben den wichtigen Vitaminen auch Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Aktuelle Studien belegen: Wer täglich viel Gemüse und Obst isst, verringert das Risiko für bestimmte Krebskrankheiten, wie Magen-, Dickdarm-, Lungen-, Brust- und Prostatakrebs. Auch spricht vieles dafür, dass ein reichlicher Verzehr von Gemüse und Obst das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann.

Um der Sache noch einen Extra – Kick zu verleihen, sollte sich am 18. April alle auf den Weg zum Volkswandertag unseres TVG aufmachen.



Ausgleichende Bewegung ist der beste Garant für Gesundheit und ein langes Leben!

Der Gartentipp für den April – das ist nun zu tun:

Holen Sie Ende April Ihre robusteren Kübelpflanzen aus dem Winterquartier ins Freie und härten Sie sie vorsichtig ab. Langsam an den hellen Standort gewöhnen! Stellt man sie sofort in die Sonne, kann es zu Blattverbrennungen (Sonnenbrand) kommen. Bei Nachtfrostgefahr nachts ins Haus holen. Empfindliche Gewächse kommen erst nach den Eisheiligen Mitte Mai nach draußen.

Vermooste Rasenflächen mit Moosbekämpfungsmitteln behandeln. Wenn das Moos abgestorben ist, den Rasen vertikutieren und düngen. Kahle Stellen neu einsäen oder Rasenstücke verlegen.

Verwenden Sie zum Unkrautjäten bei Rosen keine Hacke. Die Rosenwurzeln wachsen dicht unter der Erdoberfläche und könnten beschädigt werden. Jäten Sie lieber von Hand.

Im Wassergarten können Sie gegen Monatsende Tiefwasser- und Uferpflanzen setzen. Substrat mit Steinen beschweren und im Teich versenken. Auf der Wasseroberfläche Schwimmpflanzen ansiedeln.

Aprikosen und Pfirsichbäume blühen bereits im März/April. Diese Obstgehölze brauchen einen gut geschützten Standort, damit ihre Blüten von Spätfrösten verschont bleiben. Erfrorene Blüten fruchten nicht.

Bei mildem Wetter ist Aussaat- und Pflanzzeit für Gemüse und Sommerblumen. Frostempfindliche kommen erst im Mai ins Freie. Das Abhärten der Jungpflanzen an der frischen Luft fördert die Stabilität und Resistenz.

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 Serie wollen wir laufend übers Jahr berichten.

Heilendes Gemüse – Kopfsalat

Seine Aufgabe ist es, schnell zu wachsen, große, weiche Blätter zu treiben und darin eine hohe Konzentration an Gesundheitsstoffen zu speichern. Körperliche und mentale Gesundheit geht ja immer durch den Magen und den Darm, für Lebensglück und Fitness gibt es weit und breit keine andere Quelle. Und da kommt uns der Kopfsalat gerade recht. Er ist bescheiden, drängt sich nie als Hauptspeise in den Vordergrund des Küchzettels. Aber präsent ist er trotzdem ständig, wenn auch mitunter nur als Bodenblatt für den Salatteller.

Herkunft:

Kopfsalat ist typisches europäisches Heimatkraut, eine einjährige Pflanze mit mehr oder weniger geschlossenem Fruchtkopf. Unser Salat stammt vom Freiland oder im Winter aus Gewächshäusern. Es gibt unterschiedliche Sorten: den grünen Salat, der leicht bitter schmeckt, die rötlichen, weicheren Arten ohne bitteren Geschmack oder den festen, knackigen Eissalat.

Wirkstoffe:

Vom gesundheitlichen Wert unterscheidet sich der rote Blattsalat vom grünen insbesondere dadurch, dass er bedeutende Mengen an Karoten in seinen großen Blättern sammelt, bis zu 3000 Internationale Einheiten (IE ist eine Maßeinheit für viele in der Medizin verwendete Präparate wie z. B. Heparin und Insulin) pro 100 Gramm, was mehr als die Hälfte des



Der Gartentipp für den April – das ist nun zu tun:

Der Rasen verträgt jetzt noch eine Verjüngungskur – ausbessern, düngen und schneiden. Vertikutieren hilft, den alten Filz zu entfernen und fördert somit die Entwicklung der Gräser. Vor dem Vertikutieren muss das Gras so kurz wie möglich gemäht werden.

Gartenfolien und Vliese halten kalten Wind und geringe Nachtfröste von den Jungpflanzen ab. Unter Glas reifen schon die ersten Salate, Kohlrabi, Rettiche, Spinat und Radieschen. Nach der Ernte werden Beete frei für Folgesaaten.

Nach der Blüte vertragen Forsythien und andere Frühblüher einen Auslichtungsschnitt. Sie bilden dann im Sommer wieder Blüentriebe fürs nächste Jahr.

Im April ist die beste Zeit zum Pflanzen von Stauden und Gehölzen.

Die früh blühenden Stauden vertragen die Teilung nach dem Abblühen am besten.

Dahlien und Gladiolen müssen Sie jedes Jahr im April aufs Neue pflanzen.

Faulschlamm im Teich möglichst entfernen.

Im April ist die beste Zeit zum Pflanzen von Stauden und Gehölzen - auch von frostempfindlichen.

Den Gartenbereich säubern, die Uferzone durchforsten.

Die frühblühenden Stauden vertragen das Teilen nach dem Abblühen am besten.

Gladiolen und Dahlien müssen im April jedes Jahr neu angepflanzt werden.

Jetzt ist Pflanzzeit für Clematis. Achtung: Sie verträgt keine Staunässe! Faulschlamm auf dem Teichboden sollte zumindest teilweise ausgeräumt werden. Im Frühjahr ist die Zeit dafür günstig.

Mischkulturen sind auch unter Glas zu empfehlen; z. B. Kopfsalat, Gurken vertragen sich mit Buschbohnen. Fruchtfolge beachten.

Robuste Kübelpflanzen wie Lorbeer, Hanfpalme und Oleander können bei mildem Wetter ins Freie. Direkte Sonne vertragen sie jedoch noch schlecht. Falls nötig schattieren.

Im Gewächshaus bei schönem Wetter lüften, bei Trockenheit gießen.

Im Freiland jetzt Mangold, Rote Beete, Möhren, Sommerrettich, Kohlrabi, Brokkoli und Erbsen aussäen.

Zimmerpflanzen, die ihren Töpfen entwachsen sind, umtopfen.

Verblühte Zimmerazaleen weiterhin gießen und mit Dünger versorgen.

Überwinterte Geranien ausputzen, gießen, langsam abhärten.

Die Algenblüte im Gartenteich ist im Frühjahr normal. Jetzt lässt sie sich leicht abfischen.

Baumblüte

*Seht das weiße Blütenmeer
in den Maientagen,
Bienen summen hin und her,
wollen Honig tragen.*

*Unser dicker Birnenbaum
trägt sein schönstes Kleid,
seine Äste sieht man kaum,
alles weiß beschneit.*



Heilendes Gemüse – Kopfsalat

Tagesbedarfs entspricht. Die Karotene verleihen den Blättern ihre rote Farbe. Grünsalat hingegen ist reicher an Magnesium, dem Kernatom des Pflanzenfarbstoffs Chlorophyll. Während Karotene alle Tiere und Pflanzen und natürlich auch uns Menschen vor zellschädigenden Substanzen wie z.B. freien Radikalen (als freie Radikale bezeichnet man Atome oder Moleküle mit mindestens einem ungepaarten Elektron, die meist besonders reaktionsfreudig sind) schützen, spielt Magnesium bei der Nervenreizübertragung vor allem im Muskelgewebe eine Rolle.

Einkauf:

Es gibt ihn das ganze Jahr über in unterschiedlichen Sorten wie z.B. auch Eisberg- oder Bataviasalat. In den Sommermonaten kommt der Kopfsalat frisch vom Feld, in den nasskalten Monaten zwischen Herbst und Frühjahr aus dem Treibhaus. Mit den Händen prüfen: Je kompakter der Salatkopf ist, desto besser ist seine Qualität.

Verarbeitung:

Salat putzen, gesunde Blätter abtrennen und der Länge nach teilen. Gründlich waschen und spülen, Blätter dabei im Wasser schwenken. Danach gut abtropfen lassen und zum Trocknen ausschütteln. Rasch verwenden, damit nicht zu viele Vitamine verlorengehen.

Warnhinweis:

Zu stark chemisch gedüngter Kopfsalat reichert Nitrat an, das im Körper zu Nitrit abgebaut wird und mit Aminosäuren (Eiweißbausteinen) gefährlich giftige Nitrosamine bilden kann. Deshalb am besten grünen Salat im Bioladen oder beim Biobauern kaufen. Noch besser ist der eigene Anbau!

Gesundheitsrezept:

Kopfsalat pur

Zutaten für 2 bis 4 Personen: 4 1 fester Kopfsalat, 1 EL kaltgepresstes Pflanzenöl, 1 EL Essig, 1 EL Zitronensaft.

Zubereitung:

Kopfsalat wie unter Verarbeitung beschrieben und mit den genannten Zutaten anmachen.

Die nächsten Termine

www.ogv-guelstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

17.04.2010	Mostprämierung in und mit dem OGV Steinenbronn. Näheres und Anmeldung hierzu bei Interesse unter Tel. 07157/3423 oder unter 07032/75684
18.04.2010	Volkswandertag mit dem TVG.
02.05.2010	Blütenwanderung beim Hutner Häusle
12. Juni	LOGL – Jahreshauptversammlung in Wilferdingen – Remchingen (mit Nachmittagsprogramm und Abschlusseinkkehr)
16. Juni	Kreis – Most – Prämierung (In und mit dem OGV Kuppingen)
20. Juni	Sternwanderung unseres Kreisverbandes (In und mit dem OGV Kuppingen)
27. Juni	Tag der offenen Gartentüren (Hier jeder private Hausgartenbesitzer mitmachen; Info's und Fragen bei ihrem OGV erhältlich!)

Mit freundlichen Grüßen

Obst- und Gartenbauverein Gültstein

