



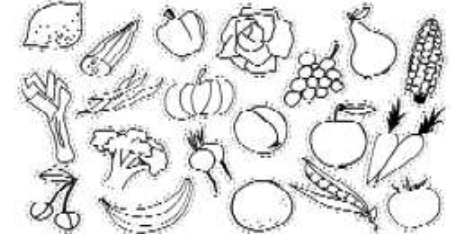
04/2010

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 Serie wollen wir laufend übers Jahr berichten.**

### Heilendes Gemüse – Kürbis

Mit dem Fleisch und dem Saft dieses großen und sehr schweren Gürkengewächses können Sie erfolgreiche Diäten starten und Speckpolster einschrumpfen. Und die Kürbiskerne verzögern ausserdem menschliche Alterungsprozesse. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass in dem runden Fruchtgemüse mehr steckt, als man erwartet.

**Herkunft:** Vor einigen hundert Jahren gab es nur in Mittelamerika den Kürbis. Von dort kam er über Nordamerika nach Europa, wo er als Garten- oder Speisekürbis von vielen Klein- und Schrebergärtnern angepflanzt wurde. Geerntet wird im Herbst, ab September. Für den Export eignen sich die Früchte mit 30 oder mehr Kilogramm wegen der hohen Transportkosten wenig. Kürbiskerne hingegen oder das aus ihnen gewonnene wertvolle Kürbiskernöl stammt häufig aus osteuropäischen Ländern wie Russland, der Slowakei, Ungarn oder Rumänien.

### Wirkstoffe:

Das Fruchtfleisch ist außerordentlich reich an Wasser und Ballaststoffen und wirkt verdauungsfördernd. Dabei waren Toxine (Gifte) ebenso gebunden und ausgeschieden wie Gallenstoffe und Fettsubstanzen.

Enzyme im Nahrungsbrei entlasten die Bauchspeicheldrüse, die weniger Lipasen (fettspaltende Enzyme) bereitstellen muss. Der Kürbissaft ist der beste Gemüsetränk: Alle Vitamine und Mineralien wie Kupfer, Eisen, Magnesium oder Kalium sind optimal aufeinander abgestimmt – in einem für den Stoffwechsel hervorragenden physiologischem Verhältnis.



### Liebe Gartenfreunde ...

Am 2. Mai 2010 fand die 19. Blütenwanderung des OGV Gültstein statt. Treffpunkt bei nicht so tollem Wetter war wie immer um 10:45 Uhr an der Hutner - Häusle. Andreas Glasbrenner begrüßte die Gäste und stimmte auf die Wanderung ein. Fritz Schüfer und Ernst Braitmaier hatten wieder eine Route zusammengestellt, die uns diesmal das Thema Äpfel näher bringen sollte. Fritz Schüfer bemerkte dass im September nochmals ein Rundgang stattfindet bei dem wir dann den Behang an den besprochenen Bäumen begutachten können. Nach einem guten Mittagessen wurde auch wieder etwas für die Kinder geboten. Esther Kegreiß und ihr Team hatten wieder eine Kinderblütenwanderung zusammengestellt. In diesem Jahr leider mit weniger Begleitung als in den vergangenen Jahren. Am Nachmittag stand dann noch eine Veredlung auf dem Programm. Auf dem Nachbargrundstück wurde ein Kirschbaum veredelt. Trotz des nicht so tollen Wetters wars wieder ein rundum gelungener Tag und wir danken allen Helfern und Kuchenspendern für ihre Unterstützung.



### Familien – Lehrfahrt am 03.07.2010 mit spezieller Kinderführung

Ziel unserer Lehrfahrt ist der Schaugarten der Kräutergärtnerei Syringa in Hilzingen - Binningen (im Hegau) am und der Rheinfall in Schaffhausen.

**Vormittags:** Besichtigung und Führung durch Deutschlands größten Schaugartens für Duft – und Würzkräuter. Inklusive einer speziellen Kinderführung.

Diese interessante Lehrfahrt führt uns in die Hegauberge. Auf einer Fläche von über 6000 qm hat der Biologe und Gärtner Bernd Dittrich mit seinem Team in den letzten 12 Jahren einen inzwischen weit über die regionalen Grenzen hinaus bekannten Schaugarten für über 500 verschiedene Duftpflanzen, Würz- und Heilkräuter geschaffen. Hier werden uns bei einer Führung verschiedene Pflanzen wie Schokoladenblume; Gummibärchenblume, eine Sammlung zitronenduftender Pflanzen, Gewürzraritäten, historische Rosen, duftende Strauchpfingstrosen usw. gezeigt.

**Nachmittags:** Besichtigung des Rheinfalls bei Schaffhausen (Schweiz). Dieser größte Wasserfall Europas, bietet ein imponierendes Naturschauspiel. Auf 150 m Breite stürzt der Rhein (vom Bodensee kommend) aus 23m Höhe über die Felsen in die Tiefe.

**Anmeldung zur Lehrfahrt bei Andreas Glasbrenner Tel. 07032/76984**

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

Pflanzen und Bäume auf Feuerbrandbefall kontrollieren. Achten Sie bei Kernobst wie Apfel, Birne und Quitte ab jetzt verstärkt auf Feuerbrandbefall (spazierstockförmige Krümmung der Triebspitzen, eventuell bernsteinfarbene und stecknadelkopfgroße Schleimtropfen). Auch Wirtspflanzen wie Zwergmispel (Cotoneaster), Feuerdorn (Pyracantha), Weißdorn (Crataegus) und Vogelbeere (Sorbus) sollten kontrolliert werden. Bei Befall schneiden Sie Kernobst ins gesunde Holz zurück, befallene Zierpflanzen sollten Sie komplett roden und verbrennen.



## Pflanzenschutz - Aktuell

**Heute zu den Themen:** Schorf, Apfelmehltau, Birnengitterrost, Grauschimmel an Erdbeere, Lauchminierfliege, Möhrenfliege, Schwarze Bohnenlaus

**Kern- und Steinobst:** Die Niederschläge der letzten Tage haben zu Infektionsbedingungen für Schorf geführt. Würden diese nicht mit einer vorbeugenden Behandlung mit Netzschwefelpräparaten abgedeckt, wird eine kurative Behandlung mit z.B. Pilzfrei Ectivo oder Duaxo Universal Pilz-frei empfohlen. Vor der nächsten längeren Regenperiode ist eine weitere Schorfbehandlung mit Netzschwefelpräparaten einzuplanen. In Birnen sollte kein Schwefel zur Anwendung kommen.

Mit dieser Schorfspritzung ist bei Birnen zugleich eine Wirkung gegen den Birnengitterrost gegeben. Gegen den Birnengitterrost kann auch das Pflanzenstärkungsmittel Neudo-Vital Obst Pilzschutz mit 3-4 Spritzungen im Abstand von 7 Tagen eingesetzt werden, das die Widerstandsfähigkeit der Pflanzen erhöht.

Durch den Apfelmehltau befallene Triebspitzen sollten weiterhin abgeschnitten und entfernt werden. Die bei Schorf genannten Präparate zeigen auch eine gute Wirkung gegen Mehltau. Im Haus- und Kleingarten steht zudem BioBlatt-Mehltaumittel zur Verfügung.

In der vorletzten Woche gab es infolge der schwül-warmen Witterung regional die ersten Infektionsbedingungen für Feuerbrand. Spritzmaßnahmen gegen diese Krankheit sind nicht möglich. Der Befall wird frühestens in 2-3 Wochen sichtbar und muss dann umgehend durch Schnittmaßnahmen beseitigt werden.

**Erdbeeren:** Bei feucht-warmer Witterung besteht in blühenden Erdbeerbeständen Infektionsgefahr durch Botrytis-Grauschimmelfäule. Während der Blüte werden 2 bis 3 Behandlungen gegen diese Krankheit empfohlen. Geeignete Mittel sind Bayer Garten Obst-Pilzfrei bzw. Monizin Obst Pilz-Frei oder Erdbeerspritzmittel Botrysan. Bei trockener Witterung ist keine Botrytis-Bekämpfung notwendig. Um Fruchtfäulen von bodenbürtigen Pilzen und einem Verschmutzen der Früchte vorzubeugen, wird ca. 3 Wochen vor der Ernte empfohlen, Stroh zwischen die Erdbeerreihen auszulegen.

**Zwiebel- und Lauchkulturen:** Die Lauchminierfliege hat ihren Flughöhepunkt erreicht. Vielerorts ist sie vor allem auf Zwiebeln oder auch auf Lauch übergesiedelt. Lauch und Porree sind daher weiterhin mit Netzen abzudecken.

**Möhren:** Die Eiablage der Möhrenfliege hat begonnen. Zum Schutz der Möhren ist deshalb in gefährdeten Gebieten das Abdecken mit Vlies oder Netzen erforderlich. Zur direkten Bekämpfung kann Insekten-Streumittel Nexion Neu bei der Saat gestreut und eingearbeitet werden. Der Aufwand je Meter Saatreihe beträgt 1 g.

**Diverse Kulturen:** Die Schwarze Bohnenlaus beginnt jetzt ihren Flug zu den Sommerkulturen. Bohnen, Spinat, Mangold, Rote Beete und andere empfindliche Kulturen sind ab sofort auf Läusebefall zu kontrollieren.

## Aktuelle Arbeiten

Forsythien, Jasmin und andere im Frühling blühende Sträucher werden jetzt geschnitten. Beim Flieder nur die verblühten Blütenrispen abschneiden, nur bei zu groß und zu wirt gewordenen Fliedersträuchern die Äste etwas auslichten. Viele früh blühende Rhododendren-Arten sind jetzt bereits verblüht, die welken Blüten kann man einfach abnehmen. Besser hier mit Handschuhen arbeiten, die welken Blüten sind etwas klebrig.

Zwiebel- und Knollenpflanzen, wie Begonien, Dahlien, Gladiolen und andere müssen spätestens jetzt in die Erde gebracht werden. Hohen Pflanzen gibt man bereits bei der Pflanzung eine Stützhilfe, damit diese später bei starkem Wind nicht umkippen, und bei Regen nicht auseinander fallen können.

## Die Glocken läuten



Am Samstag 15. Mai tritt unser Vereinskamerad Achim Grames mit seiner lieben Ewa vor den Tualtar.

Für den gemeinsamen Weg wünschen wir alles erdenklich Gute.

**Gottesdienst ist um 16 Uhr in der Peterskirche.**



## Die nächsten Termine

[www.ogv-guelstein.de](http://www.ogv-guelstein.de)

E-Mail: [ogvguelstein@web.de](mailto:ogvguelstein@web.de)

- |                 |  |
|-----------------|--|
| <b>12. Juni</b> | LOGL – Jahreshauptversammlung in Wilferdingen – Remchingen Nachmittagsprogramm: Besuch Schmuckwelten Pforzheim, Abschlusseinkauf in Eltingen |
| <b>16. Juni</b> | <b>Kreis – Most – Prämierung (In und mit dem OGV Kuppingen)</b>  |
| <b>20. Juni</b> | <b>Sternwanderung unseres Kreisverbandes (In und mit dem OGV Kuppingen)</b>  |
| <b>27. Juni</b> | Tag der offenen Gartentüren (Hier jeder private Hausgartenbesitzer mitmachen; Info's und Fragen bei ihrem OGV erhältlich!)                   |
| <b>03. Juli</b> | <b>Familienlehrfahrt</b>   |

Mit freundlichen Grüßen  
Obst- und Gartenbauverein Gültstein

## Heilendes Gemüse – Kürbis

Kürbis wirkt ausschwemmend, wasserregulierend und abspeckend. Die gelbe Farbe stammt von den Karotenen, der Lieblingspeise des Immunsystems.

**Einkauf:** Die derbe, harte und ungenießbare Schale des Kürbisses soll einen unversehrten Eindruck machen. Kleinere Kugelgewächse enthalten relativ mehr wichtige Biostoffe. In vielen Obst- und Gemüseläden erhalten Sie Kürbis auch in Stücken – frisch abgeschnitten vom ganzen Kürbis. Bevorzugen Sie hier ausländische Obstläden, wo mehr Kürbis verkauft wird. Sehr wahrscheinlich sind Kürbisse hier frischer.

**Verarbeitung:** Das Fruchtfleisch aus der Schale heraus schneiden, die Schale wegwerfen – am besten auf den Kompost. Die glitschigen, flachen Kerne werden aus dem Kerngeflecht herausgewaschen und getrocknet.

## Gesundheitsrezept:

Kürbissuppe – Zutaten für 4 Personen.  
250g Kürbisfleisch, 1 Zwiebel, ½ l Wasser, Brühwürfel für ½ l Wasser, 20g Butter, 1 EL Reismehl, 1 EL saure Sahne, Kräutersalz..

## Zubereitung:

Feingehackte Zwiebeln in Butter glasig werden lassen. Kürbisfleisch raffeln, dazugeben, gut anbraten lassen. Aus Brühwürfel und Wasser Brühe aufkochen, Reismehl hineinrühren, Kürbis dazugeben und aufkochen lassen. Mit Kräutersalz abschmecken, saure Sahne hinzugeben. Abfüllen und genießen!

... angekommen,  
aus dem Bauch mitten ins Herz

Ein Kind –  
Was ist das?  
Das ist Liebe,  
die Gestalt  
angenommen  
hat,  
das ist Glück,  
für das es keine Worte gibt, das ist  
eine kleine Hand, die zurückführt in  
eine Welt, die wir längst vergessen  
haben.



**Wir freuen uns mit Familie  
Melanie, Thomas und Julia Haarer  
über die Ankunft von  
Clara Marlene**

