



08.06.2010

05/2010

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 – Linsen

Es ist schon seltsam: Immer dann, wenn Not herrscht, das Haushaltsgeld knapp wird, der Gürtel enger geschnallt werden muss, naht die große Zeit der ansonsten geringschätzenden Lebensmittel. Dazu gehören auch die kleinen, unscheinbaren Linsen. Freilich: Unter Kennern sind Linsen längst keine Mauerblümchen mehr, sondern willkommener Ersatz für viele andere, weniger wertvolle Lebensmittel.

Herkunft: Woher die Linsen ursprünglich eigentlich kommen – niemand weiß es so recht. Das spielt auch keine Rolle: Sie werden heute in der ganzen Welt angebaut, also auch bei uns. Leider haben wir sie aus unseren Gärten verdrängt – und so müssen wir sie heute meist zukaufen. Weil Linsen weltweit angebaut werden, gibt es sie verständlicherweise in unterschiedlichen Sorten: weich- oder festkochende, klein- oder großförmige, grüne, gelbe oder rote Linsen.

Wirkstoffe: Der Eiweißmantel kann sich sehen lassen: satte 25 bis sogar 30 Prozent an allerbesten Aminosäuren, also viel bioaktiv verwertbares Eiweiß. Damit bieten sich Linsen (neben Sojabohnen und Bohnen) als gute Alternative zu Fleischgerichten an.



Liebe Gartenfreunde ...

Am 16. Juni findet unsere diesjährige Kreis-mostprämierung statt. Der OGV Kuppingen ist Ausrichter und Organisator hierzu.

Dass Most auch in unseren Reihen hergestellt wird, wissen wir alle. Dass es reichlich Unterschiede in der Qualität gibt wissen wir auch.

Was wir aber besser machen können, erfahren wir bei solchen Veranstaltungen nur, wenn wir auch dabei sind.

Die ganze Sache und die Zufriedenheit, lebt von einem ausgeprägten miteinander, von Austausch und Wissen.

Der Nebeneffekt dabei ist, dass der Erhalt unserer Streuobstwiesen, die ja eh sehr rückläufig sind bzw. immer mehr schrumpfen, ein wenig gesichert wird. **Deshalb der Aufruf an alle**, nimmt Freunde, Nachbarn und Nachkommen mit, motiviert sie und führt sie an dieses Thema heran.

Anmeldung unter Tel.: 07032 – 33319 oder 34693

Unsere Gärten im Juni

Im Juni entfaltet sich der Garten in seiner vollen Schönheit. Überall blüht etwas, die Sträucher und Bäume spenden einen kühlen Schatten. Jetzt sind die Tage am längsten und überall gibt es etwas zu tun. Sogar während der Kaffeepause wandert die Tasse mit in den Garten, wo sie häufig einfach irgendwo abgestellt wird, um hier und da noch etwas zu verändern, oder etwas Verblühtes abzuschneiden.

1.) Jetzt ist die Zeit ideal, um zweijährige Sommerblumen auszusäen. Auch für einige Stauden ist der Juni der beste Zeitpunkt. Am besten im Halbschatten, Schatten aussäen, damit die Erde nicht so schnell die Feuchtigkeit verliert, die die Samen zum Keimen benötigen. Kübelpflanzen und einige Stauden, die man durch Stecklinge vermehren kann, kann man jetzt schneiden und in feuchtes Erde-Sand-Gemisch stecken. Eine Haube drübergestülpt sorgt für gespannte Luft, die die Wurzelbildung begünstigt.

2.) Im Rosenbeet ist im Juni die Hölle los. Viele Rosen blühen bereits zu dieser Zeit. Ein Spaziergang zwischen den Rosen ist ein besonderes Erlebnis. Doch auch hier gibt es genug zu tun. Verblühtes muss regelmäßig entfernt werden, die Rosen müssen auf Schädlinge untersucht werden, um so schnell wie möglich reagieren zu können. Doch man sollte bedenken: Es muss nicht immer gleich Gift sein. Gegen Blattläuse hilft ein altbewährtes Hausmittel, um diese rasch loszuwerden. Das Gemisch aus Wasser, Schmierseife und einem Spritzer Spiritus ist schnell zubereitet, ist wirkungsvoll und ist zudem vollkommen ungiftig.

3.) Kübelpflanzen brauchen im Sommer regelmäßig Wasser und ausreichend Nährstoffe. Manche Pflanzen, wie Brugmansien (Engelstropfen) sind regelrechte Säuer und Fresser. Sie brauchen unbedingt jeden Tag Wasser und auch häufig Dünger. Der Dünger begünstigt die Knospenbildung und das Wachstum. Auch die meisten Kübelpflanzen vertragen die hohe Dosis an Dünger, deshalb kann man, sofern keine Kinder und Haustiere an die Regentonne kommen, den Dünger direkt in die Regentonne geben und alle Kübelpflanzen mit diesem Gemisch gießen.

4.) Im Gemüsegarten geht auch nun alles seinen Weg. Kopfsalat, Pflücksalat, Radieschen kann man immer noch aussäen, so hat man immer regelmäßig frischen Nachschub. Noch ist es nicht zu spät vorgezogene Gemüsepflanzen, wie Gurken, Kürbis, Tomate & Co. zu pflanzen. Im Juni ist noch die weniger bekannte Schafskälte zu erwarten. Wettergeschehen beobachten und zur Not Gemüsepflanzen (vor allem junges Gemüse) mit einer Folie oder einem Vlies vor Kälte schützen.



Unsere Gärten im Juni

5.) Frisch gekaufte Topfpflanzen sollten einige Tage nach dem Kauf noch an einem halbschattigen Ort verbleiben, bevor man diese in die Sonne stellt. Nur selten stehen die Pflanzen in den Gärtnereien in der Sonne, sie sollten sich an die neuen Lichtverhältnisse gewöhnen. Pflanzte man diese jedoch trotzdem sofort ein, unbedingt darauf achten, dass die Erde feucht bleibt. Staunässe sollte jedoch vermieden werden, um Wurzelschäden zu vermeiden.

6.) Im Staudenbeet Verblühtes regelmäßig entfernen. Hochwachsende, spät blühende Stauden, wie hohe Astern, Mitte Juni etwas zurückschneiden. Der Rückschnitt lässt die Pflanzen kompakter wachsen, die Blüte bleibt jedoch nicht aus. Durch den Schnitt wird die Trieb- und Knospenbildung angeregt. Stauden, die bereits verblüht sind, kann man etwa 30cm über der Erde sauber abschneiden. Diese treiben willig wieder aus, und bescheren uns noch eine zweite (wenn auch nicht so üppige) Blüte im Spätsommer-Frühherbst.

3x offene Gartentür im LKBB, Öffnung von 10 bis 17 Uhr am 27. Juni

Nützen Sie mal diese Gelegenheit, mal anderes und neues kennenzulernen. Alle 3 Gärten sind von der Struktur her mit breitem Angebot an Obst- und Beeren gestaltet.

Der Darmsheimer Garten grenzt zudem an das ehemalige Gartenschau Gelände was heuer 20 Jahre lang zurück liegt.

Garten Peter Schmidt Alemannenstr. 12 71272 Renningen

Zu erreichen: B295 aus Richtung Leonberg, Ortsumgehung Renningen in Richtung Weil der Stadt, ab Ortsende von Renningen 1,7 km bis zur Abzweigung nach Schafhausen/Ihinger Hof. ca. 20 m vor der Abzweigung nach rechts in befestigten Feldweg einbiegen, danach 450m am Waldrand entlang; Parkplätze ausgeschildert

Garten Obstbauverein Böblingen

Zu erreichen: A81 Abfahrt Böblingen-Mitte (Sindelfingen), Richtung Schönaich auf die L1185, dann rechts fahren auf die Breitensteiner Str., 2. Straße links in die Heusteigstr. Abbiegen, Beschilderung folgen, Parkplätze ausgeschildert; Öffentliche Verkehrsmittel: Schönbuchbahn Haltestelle Heusteigstraße

Garten OGV Darmshiem

Zu erreichen: A81 Abfahrt 21 Sindelfingen-Ost in Richtung Sindelfingen, auf die Mahdentalstraße (L1183), rechts abbiegen und der Mahdentalstraße folgen, rechts in die Richard-Wagner-Strasse abbiegen und weiter auf der Herman-Löns-Straße fahren, Beschilderung beachten, Parkplätze ausgeschildert (Friedhof oder Sommerhofenpark); Öffentliche Verkehrsmittel: Stadtverkehr -Krankenhaus Haltestelle

Auch das gibt es: Amputiert, kopflös und/oder Raubzahn an der Natur

Eine seltsame Art die der Natur zu vershandeln.



Heilendes Gemüse – Linsen

Außerdem sind die Hülsenfrüchte reich an Kohlenhydraten (Anteil ca. 50 Prozent), sie sättigen also stark. Die enthaltenen Kohlenhydrate sind komplexer Natur (im Gegensatz zu Nudeln, poliertem Reis und hellen Mehlprodukten, die im Darm nur langsam zersetzt werden), so dass die enthaltene Glukose im steten Strom dem Blut und den Zellen zugeführt wird. Das bedeutet eine gleichmäßige Blutzucker- und Glukoseversorgung für Zellen über Stunden hinweg, insbesondere für Gehirn und Nerven, die kontinuierlich mit Kohlenhydraten versorgt werden müssen, um leistungsfähig zu bleiben. Linsen gehören außerdem zu den besten Eisenlieferanten: wichtig vor allem für Frauen, die während der Monatsregel viel Blut und damit Eisen verlieren. Außerdem enthalten Linsen neben dem knochenkräftigendem Kalzium viel Kalium, das einer Fehlernährung mit zuviel Salz, Fleisch oder Wurst gegensteuert, dabei entwässernd wirkt und Bemühungen ums Abspeckend unterstützt.

Einkauf: Je kleiner Linsen sind, desto mehr entwickeln sie ihren feinen Eigengeschmack, denn das Aroma steuern vorwiegend die Schalen bei. Im Handel gibt es unterschiedliche Sorten dieser Hülsenfrucht.

Verarbeitung: Linsen ggf. sortieren, über Nacht in kaltem Wasser einweichen, damit die zellulosefesten Pflanzengerüste weich werden und ihre Nährstoffe preisgeben sowie kochfähig werden.

Gesundheitsrezept: Für 4 Personen 350g Linsen, 1L Wasser, 2 Zwiebeln, 2 Karotten, 2 Stangen Lauch, ½ kg Kartoffeln, 2 EL Tomatenmark, 1 EL getrocknete Gewürzmischung, Salz.

Zubereitung: Linsen über Nacht im Wasser einweichen. Zwiebel in Butter anrösten, kleingeschnittene Karotten und Lauch zugeben, Linsen mit Einweichwasser untermischen. Mit Tomatenmark vermengen, Gewürzmischung zugeben, mit Salz abschmecken. 45 Minuten lang kochen lassen. Kartoffeln kleinschneiden, dazugeben und noch einmal 15 Minuten lang kochen lassen.

Die nächsten Termine

www.ogv-guelstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

- | | |
|------------------|---|
| 12. Juni | LOGL – Jahreshauptversammlung in Wilferdingen – Remchingen Nachmittagsprogramm: Besuch Schmuckwelten Pforzheim, Abschlusseinkehr Weinbesen in Eltingen |
| 16. Juni | Kreis – Most – Prämierung (in und mit dem OGV Kuppigen) |
| 20. Juni | Sternwanderung unseres Kreisverbandes (In und mit dem OGV Kuppigen) |
| 03. Juli | OGV – Lehrfahrt |
| 05. Juli | 1-Tages-Lehrfahrt des Arbeitskreises Erwerbsobstbau führt nach Heuchlingen Versuchsanlage LVVO Weinsberg. Vorgesehen ist vormittags die Besichtigung der obstbaul. Versuchsflächen mit Beeren, Kirschen, Zwetschgen und Kernobst-Sortimenten und –Versuchen. Nachmittags Besichtigung eines Praxisbetriebes. <u>Anmeldung unter 07032-2005-0</u> |
| 31.07.- 03.08.10 | 4-Tages-Lehrfahrt des Arbeitskreises Erwerbsobstbau mit Ziel Elsass. Kosten ca. 370.- €/Person <u>Anmeldung unter 07032-2005-0</u> |

Mit freundlichen Grüßen

Obst- und Gartenbauverein Gültstein

„Wer im Garten arbeitet, gehört zu den ruhigsten, abgeklärtesten Menschen.“