



09/2010

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 – Porree

Viele kennen das Gemüse besser als Lauch. Porree enthält – ähnlich wie Zwiebeln, Bärlauch und Knoblauch – schwefelhaltige Aromastoffe, die ihm seine scharfe, typische Würze verleihen. Deshalb wird Porree auch gern, zusammen mit anderen Gemüsesorten wie Sellerie oder Karotten, als Suppengemüse verwendet.

Herkunft: Das Lauchgewächs hat seinen Ursprung in südlichen Ländern, hat nach und nach auch unsere Region erobert, wo es auf freiem Feld oder auch im Treibhaus angebaut wird. Es gibt sowohl Inlands- als auch Importware, nach handelsklassen und Größe sortiert und gebündelt. Porree mag den frühen Sommer. Der in diesem Zeitraum gereifte Lauch entwickelt das feinste Aroma und die zartesten Blätter. Wie seine Schwester Zwiebel und sein Bruder Knoblauch wächst Porree aus einer zwiebelähnlichen Wurzel. Der Vorteil gegenüber seinen Geschwistern, vor allem die Zwiebel: Die Würz- und Aromastoffe stecken vorwiegend in den Schaftblättern und machen aus dem Lauch ein vollständig nutzbares, herzhaftes Gemüse.

nur aus Currywurst mit Pommes, Schwarzwälder Kirschtorte und Cola besteht. Die kleinen Darmfeinde verursachen dann Blähungen, Darmkollern oder Durchfall. Ebenso wie Knoblauch und Zwiebeln wirkt auch Porree lipidsenkend.



Liebe Gartenfreunde ...

Wenn auch das Gartenjahr sich dem Ende neigt, ist jetzt die beste Pflanzzeit für geschmackvolles.

Bringen Sie deshalb im Oktober den Knoblauch in den Boden.

Das ist ja fast wie ein Widerspruch, denn der Garten begleitet uns ja übers ganze Jahr hindurch. Also doch kein wirkliches Ende des Gartenjahres.

Schauen wir mal was uns sonst noch so widerkehrt!

Der Kompost - Ideal für Garten und Küchenabfälle

Einen Kompost anzulegen ist eigentlich gar nicht so schwer. Deshalb wollen wir das mal in Erinnerung rufen. Man sucht sich einen Platz im Garten, welcher nicht allzu Windgeschützt sein sollte, damit es nicht zum Fäulnis kommt und auf keinen Fall Betonplatten oder Ähnliches als Untergrund haben sollte, da die Destruenten hier keine Möglichkeit haben in den Komposthaufen zu gelangen. Man benötigt auch nicht unbedingt einen schönen Kasten, es reicht auch wenn der Komposthaufen sich einfach auf dem Boden befindet. Um eine effektive Kompostierung zu erreichen, sollte man gewisse Dinge beachten.

Punkt 1: Die unterste Schicht eines Komposthaufens besteht aus größerem Material, wie z.B. Ästen oder Ähnlichem, damit die Destruenten genügend Sauerstoff haben. Punkt 2: Die zweite Schicht besteht aus dichterem Material, da dies eine bessere Angriffsfläche für die Destruenten bietet. Punkt 3: Wenn man schon einmal einen Kompost hatte sollte man dem neuen Kompost etwas Material von dem Alten hinzufügen, da in diesem Material schon sehr viele Destruenten sind, welche dringendst benötigt werden. Punkt 4: Den Komposthaufen nicht der permanenten Sonneneinstrahlung aussetzen. Punkt 5: Kompost sollte nicht länger als 1 Jahr lagern. Bei dem Produkten unterscheidet man folgende:- Frischkompost (hier erkennt man noch die Ursprungsprodukte). Diesen kann man zur Bodenverbesserung oder als Mulchmaterial einsetzen.



Reifekompost (fertige Erde) dieser wird in Beeten, als Blumentopferde oder im Gewächshaus verwendet. Auch wenn der Reifekompost wie normale Erde aussieht sollte man ihn nicht pur verwenden, da er dazu zu schade ist. Es reichen 2-3 l / m.

Übrigens: Der Kompost ist ja bekanntlich die Sparsbüchse des Gärtners!

Wer im nächsten Jahr Neues im Garten blühen, wachsen und reifen sehen möchte, hat noch einmal richtig viel zu tun. Denn im Herbst ist die beste Pflanzzeit. Und in der späten Oktobersonne ist die Gartenarbeit richtig angenehm.

Bereiten Sie Ihren Garten nun endgültig auf den Winter vor: Beete werden abgeräumt und langfristig auf das nächste Jahr vorbereitet.

Höchste Zeit, um Unkraut zu jäten und den Boden aufzulockern – vor allem im Staudenbeet. Unkraut verliert jetzt seinen Samen: durch eine rechtzeitige Bekämpfung ersparen Sie sich im Frühjahr viel Arbeit. Vergessen Sie nicht, Ende Oktober noch einmal den Kompost umzusetzen. Vorher fallendes Laub zusammenrechen und einjährige Pflanzen auf den Kompost werfen. Den reifen Kompost kann man gleich auf Beeten und Baumscheiben verteilen.

Auf gut gepflegtem Boden können Sie jetzt schon neue Pflanzflächen fürs nächste Jahr vorbereiten: Kalk reguliert den pH-Wert des Bodens und beugt Moos und Rasenfilz vor. Kohlenstaub, Ruß und Holzasche bereichern den Boden mit Stickstoff. Je mehr Stickstoff im Boden vorhanden ist, desto weniger müssen Sie düngen.

Ernten Sie nun ein letztes Mal. Hat es schon Frost gegeben, lassen Sie das Obst erst am Baum auftauen. Fallobst gründlich entfernen: Einige Schädlinge nutzen am Boden liegenden Früchte zum Überwintern und könnten von dort aus den Baum im nächsten Frühjahr befallen.

Pfirsich-, Quitten- und Birnenbäumen tut eine nicht zu dicke Mulchschicht gut.

Schnittmaßnahmen. Krankes, altes und totes Holz können Sie jetzt schneiden. Gehen Sie vorsichtig und sorgfältig an die Arbeit, z.B. niemals bei Frost scheiden, dann splittert das Holz leicht und die Wunden schwächen die Pflanze.

Tipp: Dichte Sträucher alle drei Jahre auslichten.

Auch Rosen vertragen jetzt noch einen Schnitt. Allerdings sollten Sie die Pflanze nur leicht verjüngen: dazu kranke Triebe und Verblühtes abschneiden (auch das ist Pflanzenschutz). Schützen Sie die Veredelungsstelle vor Bodenfrost, indem Sie Kompost, Lauberde oder vorhandene Beeterde anhäufeln.

Gartenarbeit ohne Rückenschmerzen

Wenn Sie folgende Tipps beachten, können Sie Rückenschmerzen bei der Gartenarbeit vorbeugen:

Bewegen Sie sich während der Arbeit langsam rückwärts. Verdrehen Sie nicht nur den Oberkörper sondern wenden sie den gesamten Körper. Jedes Recken und Verdrehen führt zu Verspannungen.

Arbeiten Sie federnd aus den Knien und mit geradem Rücken. Achten Sie auf geeignetes Werkzeug: Der Spatenstiel sollte ihnen bis zur untersten Rippe reichen und gut in der Hand liegen.

An die Natur denken!

Häckseln oder verbrennen Sie Laub oder abgeräumte Staudenstängel nicht vor Wintereinbruch. In und an den Pflanzenteilen befinden sich Überwinterungsstadien zahlreicher Insekten. Sammeln Sie das Material im Zweifelsfall und kompostieren Sie es erst im Frühjahr. Jetzt ist auch Zeit Nistkästen zu reinigen. Nehmen Sie dazu einen Pinsel und eine scharfe Kernseifenlösung. Ohne Reinigung nisten sich schnell Parasiten ein. Nistkästen werden auch von Gartenschläfern oder Haselmäusen als willkommenes Winterquartier angenommen. Ein Reisighaufen in einer abgelegenen Ecke dient Igel, Eidechsen, Blindschleichen oder Vögeln als Unterschlupf.

Pflanzzeit

Wie für Bäume und Sträucher, so ist auch für laubabwerfende Heckenpflanzen jetzt die günstigste Pflanzzeit. Bei günstiger Witterung kann während der gesamten Vegetationsruhezeit gepflanzt werden.

Besser ist es jedoch, im Frühherbst oder im Frühjahr zu pflanzen.

In Gebieten mit rauen, kalten Wintern sollte man der Frühjahrspflanzung den Vorzug geben.

Heidekrautgewächse:

In Gebieten, in denen der Winter nicht zu streng ist, kann man jetzt Heidekräuter pflanzen.

Wer Erica herbacea, die Schneeheide, pflanzt, kann schon in einigen Wochen mit Blüten rechnen. Auch von Steingartenpflanzen kann man in diesem Monat die Jungpflanzen in Beete setzen.

Wenn Blätter bunt sich färben

Wenn Blätter bunt sich färben, und Herbstzeit-Losen blüh'n - die Menschen Pilze sammeln und Schwalben südwärts zieh'n.

Wenn wir für Ernte danken, und Winde kühler weh'n - sich Nebel zögernd lichten, dann will das Jahr vergeh'n.



Heilendes Gemüse – Porree

Wirkstoffe: Das Lauchöl enthält Alliin, einen geruchs- und geschmacksbildenden Schwefelstoff mit vorzüglich vorbeugenden, lindernden und heilenden Eigenschaften. Kaum verzehrt, räumt Porree im Magen und Darm schon mal gehörig mit beschwerdenverursachenden Bakterien und Pilzen auf. Magen und oberer Dünndarm werden nämlich nur zu gern zum Tummelplatz von Bakterien- und Pilzkolonien, die sich billionenfach vermehren, wenn die Nahrung nur aus Currywurst mit Pommes, Schwarzwälder Kirschtorte und Cola besteht. Die kleinen Darmfeinde verursachen dann Blähungen, Darmkollern oder Durchfall. Ebenso wie Knoblauch und Zwiebeln wirkt auch Porree lipidsenkend.

Einkauf: Lauch oder Porree soll geschlossene Blätter haben und von fester Konsistenz sein. Winterporree enthält weniger Aroma als Frühlingsporree, bleibt aber trotzdem höchst empfehlenswert.

Verarbeitung: Die langen Blätter aufschlitzen, dann den Porree gründlich waschen und spülen. Von den grünen, nährstoffreichen Blättern möglichst viele verwenden, lediglich faule Blätter abtrennen. Porree nicht ganz auflösen, sondern möglichst geschlossen in den Kochtopf geben bzw. lediglich längere Stücke oder schmälere Ringe schneiden. Zuerst die grünen Lauchteile in den Topf geben, danach das weiße, in der Erde gebleichte Wurzelstück.

Gesundheitsrezept: Porree mit Champions.

Zutaten für 2 bis 4 Personen: 400g Porree, 12 Champions, 1 Becher Creme fraiche, 50g Parmesan gerieben, Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer.

Zubereitung: Champions kleinschneiden, Porree in schmale Ringe schneiden. Beides zusammen mit Öl in einer Pfanne erhitzen und leicht anbraten. Mit Gemüsebrühe abschmecken. Creme fraiche dazugeben und alles in eine mit Butter bestrichene Auflaufform geben. Parmesan darüber streuen und bei 185°C 10 Minuten lang backen.

Die nächsten Termine

www.ogv-guelstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

16. + 17. Oktober

Herrenberger Streuobsttage

Noch bis 10. Oktober

Landesgartenschau in Villingen (immer ein Ausflug wert), Programm / Termine siehe auch www.lgs-vs2010.de

04. November

Vereinsabend mit Fachberater Manfred Nuber

Gasthaus Sonne 19.30 Uhr

Thema: Nützlinge und Schädlinge im Garten

Mit freundlichen Grüßen

Obst- und Gartenbauverein Gültstein

