

# LOGL

Dachverband der OGV's

23.11.2010

drüber  
&

drunter

11/2010

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 – Rosenkohl

#### Rosenkohl

Der Name sagt es schon: Wie zarte grüne Blumen unter den oft grobschlächtigen Kohlsorten wirken die kleinen, zierlichen Knollen des Rosenkohls. Der lässt sich auch wunderbar portionieren, abzählen und als Beigabe zu allerlei Gerichten verwenden. Selbst auf dem Tellerrand vermittelt er der Mahlzeit etwas Elegantes, Dekoratives. Doch Attraktivität ist beileibe nicht die einzige Qualität dieses Minikohls. Rosenkohl ist ein exzellenter Nährstofflieferant – und schmeckt dabei noch ausgesprochen gut.

**Herkunft:** Rosenkohl werden die Kohlsprossen bzw. Seitenknospen einer speziellen Kohlart genannt. Wegen seines insgesamt geringeren Wasseranteils konzentriert sich ein feiner, würziger Kohlgeschmack. Den Nährstoffreichtum spürt man geradezu auf der Zunge. Rosenkohl wird bei uns im Freien bzw. auch im Gewächshaus angebaut. Auch Importware in Steigen oder Netzen, eingeteilt in verschiedene Qualitätsklassen, befindet sich im Handel.

**Wirkstoffe:** Die hohen Konzentrationen von Thiamin (Vitamin B1) und Folsäure machen Rosenkohl zum Idealgemüse für alle Menschen, die unter chronischer Nervenschwäche mit Müdigkeit und Konzentrationsmangel leiden und denen Lebenskraft und Vitalität fehlen. Thiamin bildet gemeinsam mit dem Spurenelement Mangan und bestimmten Proteinen im Stoffwechsel lebenswichtige Enzyme, vor allem für die Glukoseversorgung von Nerven und Gehirn.

### Liebe Gartenfreunde ...

Alle Jahre wieder, so singen wir es zu Weihnachten. Alle Jahre wieder das selbe Spiel. Alle Jahre wieder, gibt es Neues, gibt es Veränderungen. Veränderung bedeuten meist, dass man auch sich selbst verändern muss. Für Veränderungen gibt es keine Garantie, dass danach alles besser ist. Wenn wir jedoch etwas versuchen, verpassen wir zumindest nicht unsere Chancen.

Keine Veränderungen dagegen bedeuten Stillstand bzw. Rückschritt und verbreiten Langeweile.

Deshalb rufen wir alle auf, unser Vereinsleben mitzugestalten, mitzuhelfen, andere dazu ermuntern. Der einziehende Erfolg gibt uns dann recht und verbreitet Freude und Zuversicht.

### Obst & Gemüse als Medizin (siehe rechts)

Dieses Thema haben wir jetzt zu genüge breit getreten. Eine neue Serie, oder neue Themen, also Themen die euch, liebe Mitglieder am Herzen liegen, sollen es sein.

Nur müssen wir, um darüber zu schreiben, auch davon in Kenntnis gesetzt sein. Wir freuen uns viele interessante Botschaften, gerne auch also Weihnachtsgeschenk.

### Arbeiten im November und Dezember, die wichtig sind

- Bambus abschneiden, - Teich reinigen ( rein ins Wasser und Seerosen bis unten abschneiden ), - Sträucher ( Sommerblüher ) zurückschneiden, - Bachlauf reinigen, - Laub harken, - Dahlien frostsicher einpacken, - Balkonkästen abbauen und entleeren, - Bittersalz unter Nadelgehölz streuen, - Rasen: Laub harken, - alle Knollenpflanzen reinholen, - Rasen kalken, - Rosenbeete reinigen, - Rosen am Stiel mit Humus aufschütten ( kleine Erdhäufchen ), - Rosen schneiden, - Rosenbögen schneiden, - Torf an Rhododendron, - Humus verteilen, - Bambusstöcke binden und gegen Zufrieren in den Teich, - Obstbäume beschneiden, - Pampasgras oben zusammenbinden, - Beete reinigen, - Dachrinnen reinigen, - Rasen entlauben - Weihnachtsbeleuchtung anbringen,

So, das war's. Wer es schön haben will, hat viel Arbeit, aber es lohnt sich!!!

### Geschenkidee zu Weihnachten

#### Unsere Verbandszeitschrift.

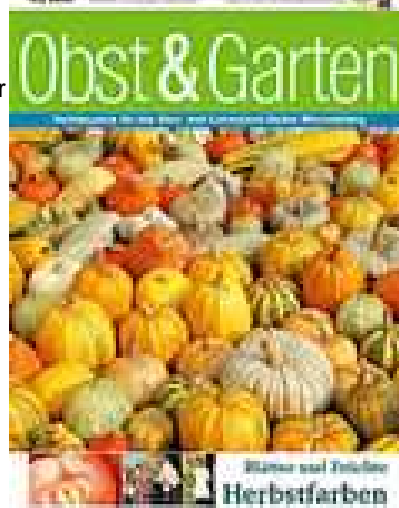
Monat für Monat ein wertvoller Begleiter durchs Gartenjahr.

Viele Tipps und Anregungen rund um Obst und Garten.

Fragen nach Probeheften, Miniabbo, Testabo, Festabo, Geschenkabo, bei ihrem OGV,

oder unter [www.oug.de](http://www.oug.de)

Ein Abo über ihren OGV macht die Sache mit Bezugsrabatt noch Interessanter!!!



Am Freitag 26.11. ist es wieder soweit!

Bitte ladet alle Freunde und Bekannte dazu ein.

Wir vom OGV sind in alt bewährter Weise dabei.

Leckereien vom Backhaus, von der Gulaschkanone u.v.m., das ganze Vereint mit einem Becher Glühmost, da lässt sich gut verweilen!



### Ideen für den Garten, Pläne, Möglichkeiten, sinnvolles

Für jedes gewünschte Element muss der beste Platz gefunden werden. Gemüse und Kräuter brauchen Sonne, sollten aber nicht zu weit von der Küche entfernt liegen. Obstbäume brauchen Luft und Platz.

In kleinen Gärten sollte man auch an Spalierobst und Kübelbäumchen denken.

Der Grillplatz sollte nicht zu dicht am Nachbargrundstück liegen, um Geruchsbelästigungen vorzubeugen.

Im Sommer braucht man unbedingt einen Schattenplatz, im Frühling ist eine bequeme Bank in den ersten Sonnenstrahlen schön. Es gilt also, den Garten zu allen Tages- und Jahreszeiten kennenzulernen, um die beste Platzverteilung zu bestimmen.

An den zukünftigen Beet- und Pflanzstellen ist es sinnvoll, eine einfache Bodenanalyse zu machen. Das kostet nicht Geld und bringt als Ergebnis die nötigen Informationen zur richtigen Düngung und Bodenbearbeitung.

#### Praktische Aspekte

Spätestens jetzt sollte man mit dem Gartenplan im Kopf oder besser noch in der Hand durch die einschlägigen Gartencenter streifen und sich Ideen für die praktische Umsetzung holen.

Auch wenn es selbstverständlich klingt: Pflanzen wachsen. Wer das schon bei der Auswahl berücksichtigt, hat weniger Arbeit mit schneiden und auslichten!

Apropos Arbeit: Wer eigentlich am liebsten im Garten faulenz und im Liegestuhl ein gutes Buch genießt, ist mit Rasen und Wildstauden sicher besser bedient als mit Knöterich und Kürbis.

Pflanzen haben Durst! Kann eine Regentonne aufgestellt oder eine Wasserleitung gelegt werden? Wenn ein extra Zähler eingebaut ist, wird für das Gartenwasser in den meisten Gemeinden keine Abwassergebühr verlangt. Das macht sich gerade im Sommer in der Wasserabrechnung bemerkbar!

#### Optische Aspekte

Den Gestaltungsmöglichkeiten sind fast keine Grenzen gesetzt. Es sind ja nicht nur Pflanzen auszusuchen, sondern Materialien für Wege, Abtrennungen, Mäuerchen? Erlaubt ist, was gefällt, nur die Zweckmäßigkeit sollte nicht zu kurz kommen: Wege sollten eben verlaufen und im Winter nicht spiegelglatt werden, die Bepflanzung an der Terrasse sollte möglichst nicht Insekten anlocken?

Natürlich kann man nicht alles planen, jedes Jahr wird sich etwas im Garten ändern, dazukommen oder entfernt werden. Aber die grobe Richtung sollte doch von Anfang an stimmen!

### Heilendes Gemüse – Rosenkohl

Gut dass Rosenkohl auch außerordentlich reich an Mangan ist.

Thiaminmangel ist häufig Ursache schlechter schulischer Leistungen von Kindern. Schuld daran ist auch die Tatsache, dass Thiamin im Körper nicht gebunden werden kann, also ständig mit der Nahrung neu zugefügt werden muss. Eine einseitige Kost aus Hamburgern, Pizza oder Kantineneisen samt süßen Getränken enthält kaum Thiamin und noch weniger Mangan. Rosenkohl kann hier für Ersatz sorgen.

Rosenkohl enthält auch viel Kalium, das entwässernd wirkt und als Gegenspieler von Natrium den Nährstofftransfer aus dem Blut in Körperzellen verbessert. Rosenkohl entsäuert und entschlackt. Sein Reichtum an Ballaststoffen wirkt darmregulierend und beseitigt Verstopfungen. Der hohe Vitamin-C-Gehalt kräftigt das Immunsystem.

**Einkauf:** Rosenkohl gibt es den ganzen Winter über, von Oktober bis Ende März. Je grüner die kleinen Röschen, desto frischer und nährstoffreicher. Tiefgefrorene Ware enthält wenig Thiamin (Vitamin B1), das weder Frost noch Hitze verträgt.

**Verarbeitung:** Fleckige, faule Blättchen abschneiden, dann gut waschen und spülen. Auf keinen Fall zu lange garen, sonst wird das äußerst verletzliche Thiamin zerstört. Rosenkohl muss knackig bleiben und darf nicht zu weich und matschig gekocht werden.

#### Gesundheitsrezept:

Rosenkohlgemüse, Zutaten für 2 Personen: 500 g Rosenkohl, 20 g Butter, 50 g Parmesan gerieben, Salz; Pfeffer.

**Zubereitung:** Rosenkohl putzen und waschen. Mit wenig Wasser im Schnellkochtopf nur kurz dämpfen (10 – 15 Minuten).

Danach mit Salz und Pfeffer würzen. In kleiner, butterbestrichener Form mit Parmesan bedecken, bei 180°C im Backofen kurz anbacken.



Die n. Termine

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

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

26.11.2010 11. Gültsteiner Weihnachtsmarkt ab 16 Uhr

12.12.2010 Machet die Tore weit – Adventskonzert in der ev. Peterskirche mit den 8 Schwaben und den Alhornbläsern Schönbucho. Beginn: 17 Uhr

Mit freundlichen Grüßen  
Obst- und Gartenbauverein Gültstein

