



seit 1992

Rundschreiben 11/2003

Herbstlicher Baum



Äste tiefer und tiefer sich neigen,
krumm und gebeugt von Alter und Last.
Früchte hängen gedrängt an den Zweigen,
langsam gereift ohne Eile und Hast.
Tage kürzer und kürzer sich zeigen
feucht und betrübt verlieren sie Macht.

Winde tanzen den stürmischen Reigen,
befreien den Baum von der herbstlichen Pracht.
Menschen sammeln und sammeln die Früchte
Schnell und geschickt presst die Kelter den Saft.
Jedes Jahr die gleiche Geschichte.
Treu und bereit schenkt der Baum seine Kraft.



Am 23. September ist Herbstanfang, da wird es Zeit, an die Holunderernte zu denken.

Dies kann sogar richtig Spaß machen. Im Handumdrehen sind die Gefäße voll, denn man schneidet am besten mit einer Schere die ganzen Trauben ab, die auf jeden Fall vollreif sein sollten, denn grüne Beeren beeinträchtigen das Aroma von Säften und Gelees. Die weitaus meisten Holunderbeeren werden erfahrungsgemäß den Vögeln überlassen, denn der Wert dieser delikaten Frucht wird oft unterschätzt. Von dem Holunder gibt es spezielle Sorten, z.B. „Haschberg“, die ganze besonders regelmäßige und hohe Erträge bescheren. Wer im Garten keinen Strauch hat, findet an Weg- und Waldrändern in fast allen ländlichen Gebieten die jetzt dichtbehangenen Sträucher.

Nach der Ernte brauchen die Fruchtstände nur gewaschen und von den kräftigen Stielen befreit werden. Es ist nötig, die Beeren mit der Gabel abzustreifen. Die Dolden dürfen mit den kleinen Stielchen entsaftet werden, denn der Geschmack wird dadurch nicht beeinträchtigt.

Holundersaft ist ein ausgezeichnetes und von Kindern gern genommenes Mittel gegen Erkältungen. Köstliche Suppen lassen sich aus ihm ebenfalls herstellen, aber auch leckeres Gelee. Dieses schmeckt besonders gut, wenn man ihm etwas Vanille, Stangenzimt und eine Nelke beifügt. Zu kaufen gibt es Holundersaft sehr selten, Gelee eigentlich gar nicht. Rohe Holunderbeeren sind ungenießbar, sie können zu Übelkeit und Erbrechen führen, gekocht sind sie aber sehr wertvoll, weil sie vitaminhaltig sind.

Unserer Gesundheit zuliebe – Molke: gesundes Restprodukt mit Geschichte

Von antiken Heilmitteln zum neuen Boom. Sich gesund zu ernähren kann so einfach und lecker sein. Denn die weit verbreitete Vorstellung, dass gesunde Lebensmittel keinesfalls gut schmecken, ist nur ein hartnäckiges Vorurteil.

Nehmen wir z.B. die Molke mal genauer unter die Lupe. Wer regelmäßig zu diesem Getränk greift, schlägt gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe: Molke macht fit, hält schlank und liefert Energie. Immer vorausgesetzt, es liegt keine Milcheiweiß-Allergie vor – dann ist Molke natürlich tabu.

Molke ist ein Nebenprodukt aus der Milchverarbeitung: Sie entsteht bei der Herstellung von Hart- oder Weichkäse. Dabei ist die Molke der flüssige Anteil der Milch, eine grünlich-gelbe Flüssigkeit mit einem angenehm säuerlichen Geschmack. Je nachdem, ob zur Eindickung des Käses Lab oder Milchsäurebakterien verwendet werden, entsteht Süß- oder Sauermolke. Molke ist extrem kalorienarm und fast frei von Fett.

Diese Eigenschaften erklären, warum Molke in der Antike als Heilmittel galt. Der griechische Arzt Hipokrates behandelte im 4. Jahrhundert vor Christus Gicht- und Leberkranke mit Molke. Auch noch im 19. Jahrhundert lagen Molkegetränke im Trend. Wer Rang und Namen hatte, kurte damals mit dem so genannten Milchserum. Anfang des 20. Jahrhunderts dann geriet sie in Vergessenheit – bis sie vor wenigen Jahren einen neuen Boom erlebte. Die Verkaufszuwächse bei Molkegetränken liegen bei über 10 Prozent. Fast die Hälfte aller verkauften Milchmischgetränke sind solche auf Molkebasis. Diese Beliebtheit kommt nicht von ungefähr: **Molke enthält viele wertvolle Biostoffe, die unseren Organismus in Schwung bringen.**

Die wichtigsten Bestandteile sind neben Milchzucker, Milchsäure und hochwertigem Molke-Eiweiß eine ganze Reihe von Vitaminen (Gruppe B, C und E) und Spurenelementen (Zink, Kupfer, Eisen, Magnesium, Calcium, Kalium).

Übrigens kann man Molke nicht nur trinken – äußerlich auftragen, hilft sie bei Akne, Ekzemen, Hautausschlägen, bei rauen Händen und Fußpilz.

Für Sportler ist Molke das ideale Getränk, weil es den Körper nicht belastet und dem Organismus sofort verfügbare, wertvolle Substanzen bietet.

Wie ein Elektrolytgetränk gleicht Molke das Mineralstoffdefizit bei körperlicher Belastung aus. Ausserdem verbessert der Milchzucker die Verwertung von Vitaminen und Mineralstoffen und sorgt für einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel.

Molkeprodukte gibt es in Apotheken, Reformhäusern, Naturkostläden und natürlich mittlerweile auch im Supermarkt quasi für jeden Geschmack: als naturbelassene Trinkmolke, mit Fruchtsäften oder -stücken versetzte Molke, Instant-Getränke oder als Molke-Riegel. **Probieren Sie es einfach mal!**

Molke – macht vital, stärkt die Darmflora und das Immunsystem und hilft bei Verstopfung und Blähungen, stärkt die Nerven und macht leistungsstark für den Sport, hat eine positive Wirkung auf Leber, kann einen erhöhten Cholesterinwert senken, aktiviert den Stoffwechsel und bindet überschüssige Harnsäure, beugt Gicht vor, kann erhöhten Blutdruck senken.

Hier geht es nicht nur um ihre Finanzen!

Mit so einer Überschrift kann man bestimmt alle neugierig machen. Immer wieder ist die Überraschung groß, wenn wir für viel Geld Pflanzenfutter (Dünger) einkaufen und der Erfolg bleibt aus.

So stehen wir beim nächsten mal wieder im Einkaufsladen und sind abermals enttäuscht, weil wir keine verbindliche Antwort bekommen, was wir tun sollen. Nun, wie können wir dem entgegenwirken?

Zuerst müssen wir **bereit sein**, uns mit dem Thema auseinander zu setzen bzw. zu beschäftigen!

Wenn Sie das nicht sind, brauchen Sie nicht weiter zu lesen und können direkt zu den Hinweisen, Tipps und Terminen gehen!

Um Verständnis für ein harmonisches Zusammenspiel zwischen Pflanzen, Umwelt, Bodenart- und beschaffenheit, Niederschlägen, Schädlingen, Viren, Pilzen, Fruchtfolge, usw. zu bekommen, ist es ganz wichtig, dass wir uns nicht nur kurz mit der Thematik beschäftigen, sondern eher intensiv, bis es wirklich tief und fest in uns verankert ist. Aber nicht nur aus diesem Grund findet am 6. November ein Vereinsabend statt, wo wir alle Mitglieder samt Angehörige und Freunde dazu herzlich einladen.

Wer den Boden seines Garten kennt, ist schon ein halber Profi, und davon sind wir überzeugt!

Jener hat in Vergangenheit einmal oder auch regelmäßig Bodenproben durchgeführt und kennt so die Bestandteile anhand der Analyse.

Schon in den 80iger Jahren wurden Böden aus Haus- und Kleingärten untersucht und es wurden dafür Düngeempfehlungen ausgegeben. Langjährige Erfahrungen bei Betreuung von Hobbygärtnern durch Untersuchungs-, Vortrags- und Seminartätigkeit zeigt, wie schwer die Grundregeln der Düngung zu vermitteln sind. Für viele ist die Düngung ein Buch mit 7 Siegeln. Gern lässt man sich von verheißungsvoller Werbung, landläufigen Gewohnheiten und Binsenwahrheiten verleiten, um der Auseinandersetzung mit der scheinbar schwierigen Düngungsmaterie zu entgehen.

Ein Nährstoffüberangebot bewirkt folgendes:

- Wachstumstörungen der Pflanzen
- Minderung der Lebensqualität
- Auswaschungsverluste
- bei oberflächlichem Bodenabtrag Gewässereutrophierung
- Verschwendung natürlicher Rohstoffe

Hinweise, Tipps + Termine

E-Mail: OGVGUELTSTEIN@WEB.DE Fax 202 694

20. + 21. 09.03 Schlepper Formel 1 in Oberndorf, mit dabei 2 OGV Teams (Bühler /Wörn)

27.09. – 5.10. **Landwirtschaftliches Hauptfest Stuttgart**

09.10.2003 Alternachmittag mit dem OGV Gültstein

06.11.2003 **Vereinsabend im Gasthaus zur Sonne**

Themen: Bodenproben/Bodenanalyse
Gärtnern ohne Chemie
Heil- und Giftpflanzen
Apfelanbau, neue Obstsorten

15.11.2003 Schnittkurs für junge Leute, Neueinsteiger + Fortgeschrittene, sowie für interessierte Neubürger (weilersagen) die unsere Arbeit kennenlernen möchten.

28.11.2003 Weihnachtsmarkt in Gültstein

06.12.2003 Winterschnittkurs zu aktuellen Themen

Liebe Eltern + Kinder

Bei unserer Blütenwanderung am 4. Mai 2003 wurde Blumensamen zur Aussaat an die teilnehmenden Kinder ausgegeben.

Als Ergebnis kann ein Bild oder Dia davon noch bis **20. Oktober** beim OGV eingereicht werden.

- Danach findet eine Bewertung mit Preisvergabe statt. Wir freuen uns drauf!

Mit freundlichen
Grüßen
Obst- und Gartenbauverein Gültstein e.V.

Narrenzunft e.V. Oberndorf

Samstag 20. Sept.

15.00 Uhr

Qualifying

20.00 Uhr

Tanz, Show

Eintritt frei

SCHLEPPER-FORMAL-1
Showeinlage Autocrash
IN OBERNDORF
Rottenburg

Sonntag
21. Sept.

10.30 Uhr Fahrzeugweihe

Frühschoppen / MVO

14.30 Uhr Start

20.30 Uhr Sportreportage