



seit 1992

Rundschreiben 05/2004

Die Technik der Veredlung im Obstbau wollen wir nicht nur demonstrieren, jeder kann mitmachen, üben und Erfahrung sammeln. Auch über den Sinn und Zweck wollen wir uns austauschen.

Treffpunkt am **Samstag 24.04. um 13.30 Uhr** beim Vereinsheim der Hundesportler am Ackermannkreisel (B 14) zw. Hbg. und Nebringen.

Alternativ 27. April bei schlechtem Wetter

Blütezeit ist für viele die schönste Zeit im Jahreslauf. Darum gehen wir hinaus in die freie Natur und freuen uns wenn wir viele Gäste und Freunde begrüßen können. **Eine Blütenwanderung soll es sein für jung und alt.** **Start 10.45 Uhr** bei der Hutner – Hütte im Gültsteiner Baumfeld. **Für's leibliche Wohl ist vorgesorgt und ihre Küche kann kalt bleiben.**

Ab 13 Uhr Start zur 1. Bobby-Car Formel I

Ab 14 Uhr wollen wir mit den Kindern eine Wanderung zu unserem aktuellen Leitthema „Heil- und Giftpflanzen, die Dosis macht“ durchführen.

Eine speziell ausgearbeitete Wanderung mit vielen Anregungen und interessanten Dingen wird die Kinder sicherlich begeistern.

Ab 16 Uhr Start zur 1. Tretschlepper Formel I

Großer Luftballonwettbewerb in Zusammenarbeit mit der AOK – Böblingen

Ausserdem gibt es einen Bioagingtest in Zusammenarbeit mit der AOK Böblingen

Testen Sie Ihr biologisches Lebensalter auf einem Fahrradergometer. Sie bekommen einen Computerausdruck mit sehr interessanten Informationen mit nach Hause. Zusätzlich können Sie noch am AOK-Quiz teilnehmen und tolle Preise gewinnen.

Der Obst- und Gartenbauverein Gültstein freut sich auf euer Kommen

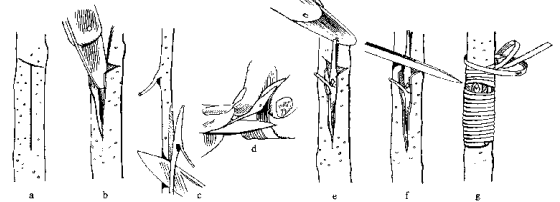
Der Gemüsegarten, ein Biotop für Nützlinge

Läuse, Milben, Schildläuse, Weiße Fliegen und Co. setzen Gartenpflanzen erheblich zu. Doch der Schaden kann nicht in den Himmel wachsen, wenn man für ein gutes biologisches Gleichgewicht sorgt. Auf Schädlingsfang spezialisiert sind zahlreiche Nützlinge - man muss sie nur in den Garten locken! Nicht nur der Publikumsliebbling Marienkäfer vertilgt Blattläuse in Mengen, auch die zartflügeligen Florfliegen (Blattlauslöwen) und die wie Wespen gefärbten, aber völlig harmlosen Schwebfliegen sind auf Läuse und Milben spezialisiert. 300-500 Schädlinge verzehrt eine einzige Larve in ihrem 20-tägigen kurzen Leben, bis zu 200 Nachkommen produziert eine Schwebfliege. Mit der neuen Samenmischung 'Biotop für Nützlinge' lockt man sie in den Garten - ein sonniges Eckchen, selbst ein größeres Gefäß reicht aus, das man auf die Terrasse oder zwischen die Beete stellen kann. Gelbe Wucherblumen, roter Mohn, aromatischer Dill, Kerbel und andere duftige Korb- und Doldenblütler bieten den Insekten Pollen und Nektar, Verstecke und Brutgelegenheiten. Obendrein sehen diese leicht wachsenden Sommerblumen gut aus. Von Juni bis zum Frost dauert die Blüte, auf die erwachsene Tiere angewiesen sind, um ihren Bedarf an pflanzlichem Eiweiß zu decken. Die Jungtiere stehen dagegen eher auf Fleisch und halten damit die Schädlinge kurz. Aussaat von April-Juni.

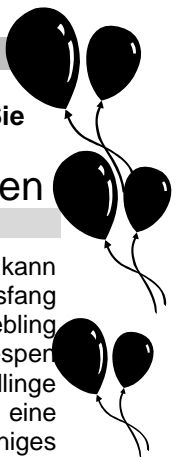
Gartenerbsen – ein spezieller Genuss

Erbsen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen und zu den wichtigen Gemüsen, ohne die ein zünftiger Küchengarten nicht auskommt. Daran haben die bequemen Markerbsen aus der Tiefkühltruhe nichts geändert und auch nicht die runden, feinen Schalerbsen aus den Konserven. In vielen Gärten werden die Schoten (botanisch richtig sind sie Hülsen) meist frisch von der Pflanze gepflückt und geöffnet. Darin liegen 6-10 Körner - ein ideales Naschgemüse. Diesen Geschmack gibt es nicht zu kaufen. Für Stadtmenschen, die fast nur noch die industriell verarbeiteten Früchte kennen, ist der Genuss der reifen zuckersüßen Körner mit zartem Schmelz und köstlichem Aroma ein Erlebnis.

Besonders Kinder lieben dieses Gemüse. Viele Erbsenpflanzen sind aparte Erscheinungen, die an Klettergerüsten oder am Reisig ihre auffälligen Blüten in zartem Violett zur Schau tragen.



Alle TN müssen
ihre Fahrzeuge selbst
mitbringen!



Wer guten Geschmack liebt, halte sich an Markerbsen wie 'Evita', 'Salout', 'Excellenz' und 'Wunder von Kelvedon' (früh), 'Lancet', 'Maxigolt', 'Alderman', 'Onward', 'Sublima' (mittelspät). Eine Besonderheit sind blattarme Sorten wie 'Markana' (spät). Sie kommen ohne Stütze aus, weil ihre Blätter in Greiforgane umgewandelt sind.

Von Ende März bis Mitte Juni kann man im Freien Erbsen säen, erst die Schalerbsen. Wenn der Boden gut abgetrocknet und wärmer ist, ab Mitte April auch die Mark- und Zuckererbsen. Man sät direkt in Krümeligen, Boden fortlaufend im Abstand von 3-4 cm in flache Rillen. Üblich sind Doppelreihen von 15-20 cm Abstand mit Reisig oder Maschendraht als Rankstütze in der Mitte. Damit man sie nach dem Aufgang bequem anhäufeln kann, ist ein Abstand bis zu den Nachbarreihen von jeweils 30-40 cm günstig. Die Erbse gedeiht an sonnigem Standort fast von selbst, wenn man nur einige Grundsätze beachtet.

Der Boden kann sandig oder lehmig sein. Er muss übermäßiges Wasser schnell abführen, also tiefgründig gut gelockert sein. Wechseln Sie jedes Jahr das Beet, damit sich keine Welkekrankheiten ausbreiten. 3-5 cm Saattiefe sind ideal.

Der Ziergarten im April

Der bunte Frühlingsflor wird im April primär noch durch die Zwiebelblumen bestimmt. Bei den höher wachsenden sind die Narzissen wichtig, die einen etwas frischeren Boden bevorzugen, als die Tulpen. Man kann den Witterungsverlauf nicht voraussagen, aber in den meisten Gegenden, dürften die Osterglocken (auch das sind Narzissen) ihre Blüten zu Ostern noch nicht geöffnet haben. Bei den großkronigen Narzissen muss man sich, beim Pflanzen der Zwiebeln im Herbst, entscheiden, ob man solche zum Verwildern den Vorzug gibt oder Hochzuchtsorten, um die man sich dann schon etwas kümmern muss.

Im eigenen Garten stehen beide, die einfachen gelben Trompetenformen, die schon viele Jahre am gleichen Platz blühen und die kaum Mühe machen, und Sorten, die man als Narzissen oft nicht auf den ersten Blick erkennen kann. Da hat man die Trompete weggezüchtet zu drei oder mehreren Nebenkronen (Split-Narzissen), andere weisen sogar eine dichte Füllung auf, wie die Sorte 'Ice King', die sich auch in Töpfen und Schalen zum Verfrühen eignet und wie alle gefüllt blühenden Blumen länger blüht.

Es ist Geschmacksache, manche mögen solche züchterischen Spielereien, manche nicht. Eine Blüte der einfachen Osterglocke oder der Dichternarzisse (*Narcissus poeticus*) mit ihren einfachen Blütenformen begeistern viel mehr. Wichtig bei den Hochzuchtsorten ist gute Düngung während der Wachstumszeit. Die grünen Blätter nach der Blüte sollten so lange wie nur möglich erhalten bleiben. Die eigentliche Tulpenzeit liegt im Mai. Bereits den ganzen April über öffnen schon die Wildarten und auch die Botanischen Arten ihre Blüten. Um diese Begriffe klar zu stellen, die letztgenannten sind Sorten, die aus *Tulipa fosteriana*, *T. kaufmanniana* und *T. greigii* entstanden sind, also in Kultur. Die Arten sind naturbelassen oder farbliche Auslesen.

Interessantes zur Ernährung und Lebensmittelallergien (kochen wie zu Oma's Zeiten) Teil 2

Mit 4 Einzelthemen, wie Lebensmittelallergien, Zusatzstoffe, Ernährung und Gentechnologie wollen wir der Sache mal auf den Grund gehen und etwas genauer draufschauen.

Es gibt über 300 verschiedene Zusatzstoffe, die in der EU erlaubt sind, von Konservierungs-, Farb-, Säuerungsmitteln über Aromastoffe zu Emulgatoren und Verdickungsmitteln. Neu hinzu kommt das sogenannte Functional Food: Probiotische Joghurts, Omega-3-Brot, Margarine mit Phytosterolen – künstlich angereicherte Lebensmittel sollen einen zusätzlichen Nutzen erfüllen, die Nahrungsmittelindustrie erwartet in den nächsten Jahren zweistellige Umsatzzuwächse.

Beim Verbraucher kommt das sogenannte Convenience-Food dem Bedürfnis entgegen, in möglichst kurzer Zeit mit möglichst wenig Aufwand ein Essen zubereiten. Der Preis für diese Bequemlichkeit kann hoch sein: Wir essen pro Jahr rund 18,8 kg Zusatzstoffe – dagegen aber nur 16,6 kg Bananen und 11 kg Tomaten.

Wissenschaftliche Forschungen gehen heute davon aus, dass Konzentrations- und Lernstörungen bei Kindern, Übergewicht und andere Zivilisationserscheinungen zu einem guten Teil diesen Zusatzstoffen zugeschrieben werden müssen. Werden verhaltensauffällige Kinder ohne Farb- und Aromastoffe, ohne Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel über längere Zeit ernährt, vermindern sich diese Verhaltensmuster auffällig. Der Lebensmittelzusatz kann Hirnzellen zerstören, doch die Behörden halten den Stoff für harmlos - gestützt auf eine Studie, die im Auftrag der Industrie durchgeführt wurde. Der Geschmacksverstärker taucht auf der Zutatenliste als Mononatriumglutamat auf und ist in allen Fertiggerichten, Würzmischungen, Kartoffelchips, Wurstwaren, Suppen enthalten.

Glutamat wird in der asiatischen Küche sehr oft eingesetzt und trägt dort den wohlklingenden Namen "unami" - auf deutsch - "köstlich". Seine schädliche Wirkung auf die Gesundheit ist unter dem "China-Restaurant-Syndrom" bekannt geworden. Nach dem Verzehr von Glutamat können folgende Beschwerden auftreten: Hitzewallungen, Taubheitsgefühlen, Herzklopfen, Übelkeit, Erbrechen bis zum sogenannten "Cluster-Kopfschmerz", einem stechend-bohrendem Kopfweh.

Der Alzheimerforscher und Staatsrat für Lebensmittelsicherheit Baden-Württembergs, Prof. Konrad Beyreuther, hat an Ratten nachgewiesen, dass zuviel Glutamat uns um den Verstand bringen kann, da es die Blut-Hirn-Schranke durchdringen und direkt Hirnzellen schädigen kann. **Fortsetzung im nächsten RS.**

Weitere Termine

E-Mail: OGVGUELTSTEIN@WEB.DE

11. – 16.05.04 Messe „Intervitis / Interfructa“: Ort: Stuttgart Killesberg

13. Juni 2004 Sternwanderung der OGV's, Ort: Herrenberg-Oberjesingen; Start: 9 Uhr

Mit freundlichen Grüßen

Obst- und Gartenbauverein Gültstein

zenmen, wolkent...
IODsalz, Aroma (mit Soja),
mehl, Geschmacksverstär-
(Mononatriumglutamat,
nylat, Inosinat), Zucker,
ferlinge, Milcheiweißber-
gnis, Röstzwiebelpulver,
urze, Emulgator E 472e,
... Guarkern...