



Gärtnerei Ernst

Gültstein, 08.11.2004

Gültstein



seit 1992

Rundschreiben 13/2004

Aktion Aktion Aktion
Aktion Aktion

Unser Mitglied „Pflanzengärtnerei Ernst“ bietet allen OGV-Mitgliedern ab sofort und bis einschließlich 11. Dezember 2004 gegen Vorlage ihres Mitgliedsausweises und einem Einkaufswert ab 10.- € einen 10% - igen Rabatt !

Willkommen, kleine Prinzessin, auf unserem Planeten.
Ruhe am Herzen einer lieben Mutter,
lass dich wiegen in den Armen eines lieben Vaters.
Wir wünschen dir keinen Reichtum, nur Aufmerksamkeit.
Dann hast du alles was du brauchst, um ein glücklicher Mensch zu werden.
Herzlichen Glückwunsch an Familie Häcker.
Wir wünschen Ina Marie ein Leben voll Liebe.



Totholzhecken, umweltfreundlich und preisgünstig **Baubeispiele für Totholzstrukturen.**

Teil 2

Beispiel 1: Anforderungen: so umweltfreundlich (und preiswert) wie möglich mit Spielwert für Kinder.

Lösung: Das anfallende Schnittgut wird ohne weitere Bearbeitung auf einen Haufen aufgeschichtet. Daraus kann leicht eine Hüpfburg oder Höhle entstehen, wenn Sie Interesse an konsequent umweltfreundlichen Ansätzen haben und eine dementsprechende Pädagogik begrüßen. Der Spielwert einer „Totholzhüpfburg“ ist höher einzuschätzen als der von herkömmlichen Spielgeräten wie Schaukel oder Rutsche. Kletterpflanzen können dieses Projekt abrunden. Erfolgreich lassen sich auf solchen Kinderspielflächen schon Waldrebe (Clematis) und Efeu einsetzen. Weiterer pädagogischer Anknüpfungspunkt ist die Überwinterung von Tieren (Igel, Mäuse).

Beispiel 2: Anforderung: Verbauen des Schnittgutes, soll aber auch ordentlich aussehen.

Lösung: Eichenspaltpfähle fassen das lagenweise (circa alle 40 cm) verdichtete Schnittgut ein. Die Ränder werden mit Astschere oder Motorsäge glatt geschnitten. Diese hecke eignet sich z.B. zur Einfriedung von Grundstücken. Es ist aber auch möglich, mit einer solchen Struktur den Garten zu gliedern. Kletterpflanzen können auch hier wieder gute Dienste für die Akzeptanz dieser Bauweisen leisten. Ausgewählt werden meist eher schwächer wüchsige Arten wie Alpenwaldrebe, Mongolische Waldrebe oder italienische Waldrebe.

Beispiel 3: Anforderung: Einfriedung einer kleinen Koppel am Rande einer Feuchtwiese mit Schnittgut aus der Fällung von ca. 70 Fichten und anderen Koniferen zur Tierhaltung (Hunde, Pferde).

Lösung: Hier wurden in einer Breite von rund 100 cm zweireihig bewurzelungsfähige Weidenzäune gesetzt. Der Abstand in der Reihe betrug ca. 150 cm. Dabei handelt es sich auch um eine Kombinationsbauweise, die schon sehr an den Lebendbau angelehnt ist. Das Schnittgut wurde lagenweise verdichtet und zusätzlich mit Kokosband (Baumbindegut) fixiert. Die Weiden treiben nach einiger Zeit wieder aus. Mit entsprechendem Engagement lassen sich aus frischen Trieben auch schöne Flechtwerke erstellen. Wem das zu fein ist, dem hilft alle 5 bis 6 Jahre die Motorsäge (oder bei kontinuierlicher Arbeit oder kleinen Anlagen auch durchaus Gartenschere, Bügelsäge und Beil).

Der Clou ist, dass das anfallende Schnittgut sofort wieder in die Hecke eingebaut wird, also der Transportweg fast vollständig entfällt. Langfristig werden aus den immer wieder zurückgeschnittenen Weiden kräftige Kopfbäume, die wesentlich haltbarer sind als die Eichenspaltpfähle, die nach 15 bis 25 Jahren auszutauschen wären. Positiver Nebeneffekt: die Weiden entziehen der Wiese Feuchtigkeit und machen sie für die angestrebte Nutzung brauchbar. Sie wirken als eine natürliche Drainage. Kombinationsbauweisen lassen sich auch hervorragend für pädagogische Zwecke einsetzen (im Privatbereich genauso wie im Kindergarten).

... und damit nicht genug ... Es ist nahe liegend, dass sich aus Kletterern, totem Holz und Weiden unendliche viele Kombinationsmöglichkeiten ergeben. Auch die Tendenz Richtung Nutzgarten (Kiwi, Weinrebe) ist bei entsprechenden Standortbedingungen machbar. Auch die Kinder sollen nicht zu kurz kommen. Ein in Form aufgeschichtetes Holz (mit Kindern) lädt ausserdem zu einem Lagerfeuer ein. **Ende**

Demnächst ... 11.11. 19.30 Uhr Gasthaus Sonne

Gärtnern nach den kosmischen Mondrhythmen. Vortrag (mit Dias/Diskussion) mit F. Meyer aus Ellenberg.

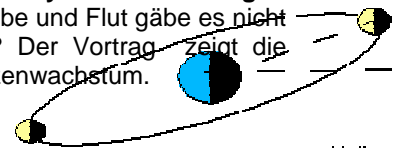
Schon unsere Vorfahren kannten den Einfluss vom Mond auf das Pflanzenwachstum. Ebbe und Flut gäbe es nicht ohne Mond. Doch was hat der Mond mit den Pflanzen, bez. der Aussaat zu tun? Der Vortrag zeigt die Auswirkungen der kosmischen Kräfte von unterschiedlichen Aussaatagen auf das Pflanzenwachstum.

Welchen Mondkalender soll man verwenden. Welche Grundregeln sind zu beachten ...

Zusätzlich erhalten Sie viele weitere Tipps rund um den Gemüseanbau im Hausgarten.

Apfelsaft, Apfelschorle und Co.

Die Deutschen halten den Weltrekord im Safftrinken: Im vergangenen Jahr waren es mehr als 40 Liter Fruchtsaft, die jeder von uns getrunken hat. Apfelsaft ist dabei mit einem Jahresverbrauch von etwa 13 Litern unser beliebtestes Fruchtsaftgetränk. Apfelsaft pur schmeckt und ist gesund - als Durstlöcher ist er jedoch weniger geeignet. Denn: Reiner Apfelsaft hat einen hohen Gehalt von fruchteigenem Zucker (100 Gramm pro Liter) und somit auch viele Kalorien, nämlich bis zu 550 Kilokalorien. Apfelsaft enthält außerdem Fruchtsäuren, die von manchen nicht so gut vertragen werden.





Fitnessdrink Apfelsaftschorle

Besser ist es da den Apfelsaft mit Mineralwasser zu mischen und dem Durst mit einem Apfelsaftschorle zu begegnen. Apfelschorle schmeckt fruchtig prickelnd und gleicht Flüssigkeitsverluste aus. Eine Schorle aus 1 Teil Apfelsaft und 3 Teilen Mineralwasser ist eine optimale Zusammensetzung. Das Mineralwasser sollte am besten einen hohen Anteil an Mineralstoffen wie Natrium, Magnesium und Calcium haben. Apfelsaftschorle ist ein natürlicher Fitnessdrink und Energiespender. Der im Schorle enthaltene Apfelsaft enthält von Natur aus Frucht- und Traubenzucker als Energiespender, erfrischende Fruchtsäuren, Kalium, Vitamine und andere gesunde Bestandteile. Seine Kohlenhydrate

gelangen schnell ins Blut und bringen den Körper und unsere grauen Zellen auf Trab. So kann das erfrischende Getränk während langer Besprechungen oder bei Autofahrten sowohl die Gedächtnisleistung als auch die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit verbessern. Durch einen konstanten Blutzuckerspiegel können außerdem Heißhungerattacken vermieden werden. Auch als Erfrischungsgetränk bei schweißtreibenden Temperaturen und schweißtreibenden Tätigkeiten ist ein Schorle gut geeignet: Sportler schwören deshalb genauso auf das Mischgetränk wie Kinder und Autofahrer.

Lieber Apfel oder Saft...

Apfelsaftschorle ist ein guter Durstlöscher. Das Mineralwasser gleicht Flüssigkeitsverluste aus und führt wichtige Mineralien zu, die Kohlenhydrate aus dem Apfelsaft tragen zur Stabilisierung des Blutzuckers bei. Aber: Ein vollwertiger Ersatz für einen Apfel sind Apfelsaft und Apfelschorle nicht. Denn in einem frischen Apfel sind sekundäre Pflanzenstoffe sowie wichtige Ballaststoffe zu finden. Hier ist in erster Linie das unter der Schale sitzende Pektin zu nennen, das gut für unseren Cholesterinspiegel ist. Äpfel sollten deshalb auch nicht geschält werden.

Naturrüb - was heißt das eigentlich?

Für die Produktion eines naturrübigen Saftes werden verletzte und gewaschene Äpfel in einer Mühle zu Maische zerkleinert und aus dieser in Obstpressen der Saft gewonnen. Um ihn keimfrei und haltbar zu machen, wird der Saft kurz auf zirka 85 Grad erhitzt (pasteurisiert). Bei diesem Vorgang entsteht naturrüb (ungefilterter) Apfelsaft bzw. Apfelsaft mit Fruchtfleisch. Naturrübige Säfte sehen so aus, als ob sie gerade frisch gepresst worden wären. Doch ganz ohne den Einsatz von Hilfsmitteln geht es auch hier nicht. Um das Absetzen des Fruchtfleisches am Boden zu verhindern, werden z. B. Enzyme zugesetzt. Trotzdem: Naturrübiger Saft ist oft naturbelassener als klarer Saft, denn dieser wird meistens aus Konzentrat rückverdünnt. Umgekehrt sind Säfte aus Konzentrat geschmacksstabiler.

So viel steckt in Fruchtsaft & Co

Keltereien verarbeiten Äpfel als erstes zu Direktsaft, der die Grundlage für alle anderen Säfte darstellt. In einem Liter Direktsaft stecken etwa sieben Äpfel (1,5 Kilogramm).

Apfelsaft: 100 % (Direktsaft oder Fruchtsaft aus Konzentrat)

Apfelsaft beinhaltet immer 100 % Fruchtgehalt, gleichgültig, ob es sich um einen so genannten "Direktsaft" oder um "Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat" handelt. Das Konzentrat wird gewonnen, indem man unter Vakuum schonend Wasser entzieht. Bei der Rückverdünnung von Konzentrat zu Apfelsaft dürfen ausschließlich diejenigen Stoffe, die entzogen wurden (Wasser und eigene Aromakonzentrate), wieder zugeführt werden. In Qualität und Geschmack ist Saft aus Konzentrat vom direkt abgefüllten Apfelsaft nicht zu unterscheiden. Allerdings wird bei der Herstellung von Konzentrat weitaus mehr Energie benötigt, als es bei Direktsaft der Fall ist. Außerdem stammen viele Konzentrate von Billiganbietern aus dem Ausland.

Apfelnektar: 50% Apfelsaftanteile

Ein Apfelnektar muss mindestens 50 Prozent Apfelsaft enthalten. Allerdings enthält Nektar – im Gegensatz zum reinen Apfelsaft – einen hohen Anteil von zugesetztem Zucker und ist deshalb keine kalorienärmere Alternative.

Fruchtsaftgetränk: 30% Apfelsaftanteile

Apfel-fruchtsaftgetränke erscheinen zwar auf den ersten Blick billiger als Apfelsaft. Sie bestehen jedoch nur zu 30 Prozent aus Fruchtsaft, der Rest ist Wasser, meist gesüßt.

Apfelschorle - selber gemixt: Je nach Mischungsverhältnis

Apfelschorle kann in unterschiedlichem Verhältnis gemischt werden. **Die Mischung von purem Apfelsaft mit Wasser ist aber immer empfehlenswerter als Nektar und Fruchtsaftgetränk.**

Nächste Termine

E-Mail: OGVGUELTSTEIN@WEB.DE

- | | |
|-------------------|--|
| 11.11.2004 | 19.30 Uhr Gasthaus Sonne Vortrag zum Thema „Gärtnern nach Mondphasen“ |
| 14.11.2004 | 11 Uhr; Feierstunde zum Volkstrauertag am Ehrenmal vor dem „Alten Friedhof“ |
| 26.11.2004 | Weihnachtsmarkt in Gültstein - ab 16 Uhr |
| 11.12.2004 | 13.30 Uhr Treffpunkt Hundesportplatz beim Ackermannkreisel.
Aktiver Schnittkurs (Zwetschgen), ein Mix von Mitgliedern der Fachwartvereinigung und dem OGV Gültstein |

**Mit freundlichen Grüßen
Obst- und Gartenbauverein Gültstein**

Suche/Biete OGV Redaktion Tel. 75684 Fax 202694

Angebote an die OGV-Redaktion unter 75684, in den Briefkasten Röhrlingweg 20 oder per E-Mail: OGVGuelstein@web.de

Wir benötigen Reisig (auch alt) für unseren/ihren Weihnachtsmarkt (wie immer ist die Sache für einen guten Zweck bestimmt).