



01/2010

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 - Knoblauch

Den Knoblauchfan erkennt man oft auf Anhieb – am typischen Geruch des Atems und der Ausdünstung.



Dies kommt daher, dass das zwiebelartige Lauchgewächs eine intensive Mischung aus Wirkstoffen enthält. Sie gelangt rasch ins Blut, wird teilweise über die Lunge oder über die Haut abgeatmet. In Natur gilt: Alles, was scharf schmeckt und intensiv riecht, ist gut, zumindest reich an Wirkstoffen.

Herkunft: Knoblauch findet seit Tausenden von Jahren als Naturheilmittel Anwendung – gegen Hämorrhoiden, rheumatische Erkrankungen, Asthma und viele andere Gebrechen. Der bei uns erhältliche Knoblauch stammt vorwiegend aus südeuropäischen Ländern, insbesondere aus Italien.

Wirkstoffe: Zwischen 0,1 und 0,3 Prozent des scharfen Zwiebelfleisches bestehen aus einem Lauchöl mit dem Wirkstoff Allizin. Dieser ist es auch, der dann im Laufe des Stoffwechsels in unserem Körper zur oft lästigen Geruchsbildung führt. Bei diesem Abbau über Stoffwechselstufen bilden sich stets neue Wirkstoffe gegen unterschiedliche Beschwerden. Allizin tötet Bakterien und Pilze und senkt Cholesterin- und Blutfettspiegel. Die aus Allizin abgebauten Ajoene und Sulfide verhindern die Gerinnungszeit und wirken durchblutungsfördernd.

Liebe Mitglieder, liebe Leserin, lieber Leser,

Das Jahr 2010 begann wiedererwartend gut für den OGV Gültstein. Dies war Ende des vergangenen Jahres noch nicht so. Nachdem sich unser 1. Vorsitzender, unsere Schriftführerin und unsere Kassiererin aus familiären Gründen nicht mehr zur Wahl stellten standen wir vor einer großen Herausforderung. In vielen Gesprächen, Anrufen und Diskussionen wollten wir schon im vergangenen Jahr Nachfolger finden.

Durch 2 Mitgliederbriefe, die von der Vereinsleitung gemeinsam auf den Weg gebracht wurden, regten wir doch einige Gemüter sehr an. Auch am Weihnachtsmarkt in Gültstein konnten einige gute Gespräche geführt werden.

Letztendlich führte aber auch das nicht zum Erfolg. An der letzten Vorstandssitzung vor der Jahreshauptversammlung konnten wir durch intensive Gespräche während der Sitzung eine neue Führungsmannschaft aus den eigenen Reihen und aus Neuzugängen zusammenstellen.

Dies war eine große Erleichterung, da doch jeder eng mit unserem Verein verbunden ist.

Dennoch geht unsere Suche nach Beisitzern weiter, denn Neue Mitstreiter bringen neue Ideen.

Aber ich denke wir sind auf einem guten Weg, und wünsche allen Mitgliedern und Freunden des OGV Gültstein gutes Gelingen für die Zukunft.

Andreas Glasbrenner 1. Vorsitzender



Die Vorstandschaft ihres Vereins v. links n. rechts (AM = Ausschussmitglied): Ernst Zeeb/Klaus Wörn Kassenprüfer; Reinhold Oswald AM; Jutta Roller Kassiererin; Günther Vetter Schriftführer; Andreas Glasbrenner 1. Vorsitzender; Dieter Zischeck AM; Esther Kegreiß AM; Günter Wörn 2. Vorsitzender.

Der Garten im Februar Zeit für den Obstbaumschnitt

Das Thema Wetter ist in aller Munde - so auch im Spruch: "Kalter Februar bringt ein gutes Jahr". Doch mitunter ist der Monat auch unterbrochen von wärmeren Phasen, die man als Obstliebhaber aber nicht so gerne sieht...

So besagt auch eine Bauernregel "Im Februar zuviel Sonne am Baum, lässt dem Obst keinen Raum". Das kann man sogar wörtlich nehmen, denn bei Temperaturen über 10 °C schwellen die Knospen bei Pfirsich und Aprikose weiter an. Hier besteht weiter Infektionsgefahr durch die Kräuselkrankheit.

Für den Garten gibt es gegen diese Krankheit keine zugelassenen Mittel, doch aus Versuchen am Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Rheinpfalz ist bekannt, dass Behandlungen mit Pflanzenstärkungsmittel die Widerstandsfähigkeit gegen Pilzkrankheiten deutlich erhöht und die Pflanzen robuster macht.

Außerhalb des Hausgartens kann an einem warmen Tag bei 15°C auch eine Kupferspritzung vorgenommen werden. Hier ist eine Beobachtung unerlässlich, denn die Krankheit kann den Baum abermals befallen.

Obstbaumschnitt - So wird's gemacht!

Verwenden Sie für den Obstbaumschnitt nur scharfe Gartenscheren, damit es "saubere Wunden" gibt. An der Qualität einer Gartenschere sollte man nicht sparen, denn hochwertige Schneidwerkzeuge erleichtern die Arbeit und verbessern das Ergebnis. Wie man zu einem guten Ergebnis beim Schnitt kommt, erfährt man am besten bei einem Obstbaumschnittkurs.

Der macht zudem richtig Spaß und hinterher weiß man, warum Schnitt eigentlich wirklich wichtig ist.

Hier eine Zusammenfassung der der Auswirkungen des Obstbaumschnittes:

Stärke des Schnittes	Auswirkung im nächsten Jahr
starker Schnitt	Stärkeres Wachstum weniger Blütenknospen Geringerer Ertrag bessere Fruchtgröße
schwacher Schnitt	schwächeres Wachstum mehr Blütenknospen höherer Ertrag

Wenn Sie jetzt die Bäume schneiden, überprüfen Sie zusätzlich die Pfähle und die Stricke und denken Sie daran, die Leimringe an den Obstbäumen zur Bekämpfung des Frostspanners regelmäßig zu überprüfen, um sie bei Bedarf erneut mit Leim zu bestreichen.

Blühen bevorzugt am	Pflanze	Schnitt
diesjährigen Holz	Schmetterlingsstrauch (Buddleia davidii) Bartblume (Caryopteris) Säckelblume Hibiscus Hortensie (Hydrangea paniculata) Fünffingerstrauch Mandelbaum Rosen Johanniskraut sommerblühende Spiersträucher	Regelmäßiger, starker Schnitt zur Erzielung vieler diesjähriger Triebe und einer guten Verzweigung Schnittzeitpunkt: Ausgangs Winter
ein- und mehrjährigen Holz	Forsythie * Blutjohannisbeere * Pfeifenstrauch Flieder * Kolkwitzia Schneeball in Arten Weigelia	Regelmässiger Schnitt unter Schonung des mehrjährigen (älteren) Holzes Schnittzeitpunkt: vegetationslose Zeit * Frühjahrsblüher nach der Blüte

Einkauf: Am besten, wirkstoffreichsten sind die frischen Knoblauchzwiebeln bzw. -zehen. Man erkennt sie daran, dass sie sich fest und prall anfühlen.

Warnhinweis: Vorsicht bei übermäßigem Dauerverzehr. Dann kann Knoblauch bei entsprechend disponierten Personen Magen- und Leberbeschwerden bzw. zu niedrigen Blutdruck verursachen. Wer Knoblauchzehen gerne roh und in großer Menge isst, sollte Weizen- oder Gersteprodukte dazu essen, die neutralisierend wirken.

Gesundheitsrezept:

Knoblauchsuppe (Balkanart)

Zutaten für 2 bis 4 Personen: 4 Knoblauchzehen, ½ Liter Wasser, 2 Scheiben Toast, 1 EL Öl, Suppenwürfel für ½ l, 1 TL Zwetschgenbrand.

Zubereitung: Toast in kleine Würfel schneiden, im Öl in einem Topf kurz anrösten. Knoblauchzehen durchpressen und dazugeben. Wasser zum Kochen bringen, Suppenwürfel einrühren, dies alles zu dem Knoblauch und dem Toast in den Topf geben, verrühren, Zwetschgenbrand dazugeben. Servieren.

Bei Katerstimmung: Raus an die frische Luft

Wir wünschen allen einen wunderschönen Februar und noch viel Spaß bei der Fasnacht!

Und wenn es mal lang und feucht geworden ist, versuchen Sie doch einfach mal den Kater mit einer großen Prise Sauerstoff zu verscheuchen und machen Sie einen wunderbaren (fast schon) Frühlingsspaziergang. Es gibt schon viel zu entdecken, z.B. rund um Obst & Garten.

Die Sprache der Blumen

Krokus: Wenn du da bist, ist mir alles voller Freuden.

oder Krokus: Ich sterbe vor Unruhe.

Alpenveilchen: Deine Schönheit ist beneidenswert.

Traubenhyazinthe: Nur Inniges und Süßes weiß ich für Dich

Löwenzahn: Gesundheit siegt!

Die nächsten Termine

www.ogv-guelstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

13. März Streuobstpflégetage

Treffpunkt 13:30 Uhr bei der Hutner Hütte

20. März Schnittkurs für Frauen

Vormittags Theorie (10 Uhr), Nachmittags Praxis
Näheres und Anmeldung unter Tel. 07032 / 77395

02.05.2010 Blütenwanderung

Mit freundlichen Grüßen
Obst- und Gartenbauverein Gültstein