



28.07.2010

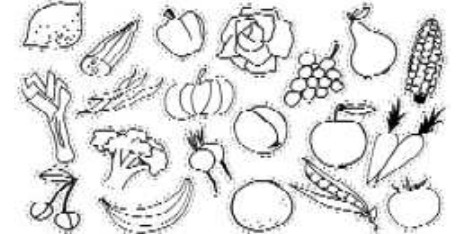
07/2010

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 – Mangold

Seit immer mehr Menschen darauf verzichten, Fleisch als Mittelpunkt jeder Mahlzeit zu betrachten, läuft die Gemüseoffensive auf vollen Touren. Dabei drängen zusehends mehr Sorten in die Regale der Gemüsehändler, die man vor etlichen Jahren noch nicht mal aus dem Lexikon kannte. Eine davon ist Mangold, das schon fast vergessene Gänsfußgewächs – eine willkommene Alternative zu Spinat, Wirsing oder anderen grünen Blattgemüsen.

**Herkunft:** Mangold ist ein Stengel- und Blattgemüse, mit dem Spinat verwandt und von diesem im Laufe der Jahrhunderte im Anbau auf unseren Feldern verbannt, weil er weniger ergiebig und kälteempfindlicher ist. Bekannt war Mangold schon bei den alten Römern, ausgebreitet hat er sich vornehmlich bis Norditalien, in die Schweiz und nach Frankreich.

### Wirkstoffe:

Mangold ist reich an Ballaststoffen, dem besten Freund unserer Darmschleimhäute und unserer Darmflora. Diese Faserstoffe aus Zellulose binden Wasser (und damit auch Fett- und Giftstoffe), beschleunigen die Darmpassage des Nahrungsbreis und beseitigen auf diese Weise Verstopfungen und a. Verdauungsbeschwerden



### Liebe Gartenfreunde ...

Trotz wohlverdienter Ferien lässt uns unser Hobby, der Garten wenig Raum, um sich zeitintensiven anderen Dingen zu widmen.

Traurig sind wir trotzdem nicht, denn wir sind mit Herz und Verstand dabei, uns unserem Hobby zu frönen.

### Sommerschnittkurs an Kernobst ist am 5. August angesagt.

Unserer Fachberater Manfred Nuber wird uns hierzu auf die richtige Spur bringen.

### Treffpunkt 17.30 bei der Hutner Hütte im Gültsteiner Baumfeld.

"Einen Schnittkurs im Sommer?" Noch immer stößt man bei vielen Gartenbesitzern auf großes Unverständnis, wenn man als Termin für einen Schnittkurs den Sommer, und nicht den Winter vorschlägt.

Aber der Sommerschnitt setzt sich, gerade in der Baumpflege, die letzten Jahre mehr und mehr durch. Zum Thema „Sommerschnitt“ mit seinen überwiegenden Vorteilen und den wenigen Nachteilen – beim Schnittkurs an diesem Tag.

Selbstverständlich sind auch Gäste willkommen, das Ganze wie immer kostenlos.

### Sonnenaugen

Über die genaue botanische Bezeichnung hat man sich lange gestritten und ist sich endlich einig geworden: Die meisten bekannten Sorten gehen auf *Heliopsis helianthoides* var. *scabra* zurück. Es ist eine verhältnismäßig „junge Staude“, denn erst Karl Foerster, der Altmeister der Staudenzucht, bescherte uns einige Sorten, die auch heute noch in den Staudengärtnereien vermehrt angeboten werden.



Wertvoll für den Garten ist diese Staude wegen ihres sehr lange andauernden Blütenreichtums, Karl Foerster hat sie deshalb in einem seiner Bücher als „Langspielplatte“ bezeichnet. Die Blütenfarbe schwankt zwischen Hell- und Orangegegelb, und je nach Sorte sind sie einfach bis voll gefüllt blühend. Dass sie in den Gärten verhältnismäßig selten zu sehen sind, liegt auch an der Größe, die meisten Sorten werden zwischen 120 und 150 cm hoch, einige bis 170 cm. Als alt eingewachsene Staude ist auch ihr Durchmesser beachtlich. Dass sie am gleichen Gartenplatz viele Jahre stehen können, ist natürlich positiv zu werten.

### Pflanzen vermehren im Hochsommer

Die hauptsächlichsten Methoden zur Pflanzenvermehrung konzentrieren sich auf die Frühlingsmonate, deshalb mutet es im ersten Augenblick etwas fremd an, wenn hier von Vermehrungsmethoden im August die Rede ist. Bekannt ist das Aufnehmen und Teilen von Iris-Horsten (Schwertlilien) im Juli und August. Zahlreiche Sorten haben zwar eine lange Lebensdauer am Pflanzplatz, aber oft wird der Boden ausgehungert und die Blühfreudigkeit lässt nach. Deshalb sollte man die Horste mit den dicken Rhizomen nach drei bis fünf Jahren aufnehmen und teilen. Dabei darf der Spaten nicht zu dicht an der Pflanze angesetzt werden, denn die Wurzeln der Bart-Iris gehen von den Rhizomen fast waagrecht weg, sie sollten geschont werden.

Deshalb sollte man für diese Arbeit besser eine Grabgabel nehmen. Je mehr voll funktionsfähige Wurzeln erhalten bleiben, um so eher ist das Teilstück wieder blühfähig. Die Teilstücke sollten nicht zu groß gewählt werden, Stücke mit zwei Triebköpfen sind ideal. Normalerweise schneidet man die alte „Ahnengalerie“ weg, also Rhizomstücke, von denen keine aktiven fleischigen Wurzeln mehr ausgehen. *Weiter siehe Rückseite*

### Pflanzen vermehren im Hochsommer

Man kann sofort an einem neuen Platz pflanzen oder vorerst in größere Töpfe, welche schnell durchwurzelt werden. Dabei die Wurzeln nicht nach unten anordnen, sondern möglichst flach.

### Allerlei anstehende Arbeiten

- Zweijährige, auch Winterannuelle genannt, die im Juni gesät wurden, sollten nun pikiert werden, damit sie sich bis zur September-Oktober-Wende kräftig entwickeln und ausgepflanzt werden können.

- Jetzt herrschen Temperaturen, bei denen es Spaß macht, sich um das Wasserbecken oder den Teich zu kümmern. Abgeknickte Pflanzenteile werden entfernt und Fadenalgen abgefischt. Bei wuchernden Seerosen wird einen Teil der Rhizome und Blätter entfernt, Pflanzen sollten nicht mehr als ein Drittel die Wasseroberfläche bedecken.

- Bei Christrosen (Helleborus) und Pfingstrosen (Paeonia) herrscht hinsichtlich des besten Zeitpunkts zur Teilung oft Unklarheit. Der August ist dazu günstig. Teilstücke der Christrosen eher etwas tiefer setzen als zu hoch.

Bei den Pfingstrosen ist die ehemalige Pflanztiefe der Maßstab, welche leicht an den Basisknospen zu erkennen ist.

- Die Ursache von welken Trieben an großblumigen Clematis ist meist die Clematiswelke. Diese werden bis zum Boden zurückgeschnitten, meist erfolgt ein neuer Austrieb. Wenig anfällig sind die kleinblütigen C-viticella-Sorten. *Befallene Teile nicht auf den Kompost geben.*

- Wer am Anfang August Mädchenaugen, Sommermargeriten, Spornblumen bis zur Basis zurückschneidet, wässert und düngt, bekommt im Herbst oft noch eine zweite Blüte.

- Bei Geranien (Pelargonium) und Fuchsien stellt man gegen Monatsende das Düngen ein, falls die Pflanzen überwintert werden sollen.



Mädchenauge

### Weitere Arbeiten im August

Lebensbaumhecken und Buchshecken können jetzt geschnitten werden. Zum Schnitt am besten einen bedeckten Tag wählen, vor allem, wenn man den Buchs schneiden will. Die Triebe von Buchs reagieren sehr empfindlich nach dem Schnitt auf direkte Sonne. Die abgeschnittenen Buchszweige kann man an einem schattigen Ort direkt in die Erde stecken und feucht halten. Bereits im Jahr drauf haben sich Wurzeln gebildet und die neuen Buchspflänzchen können verpflanzt werden.

### Warum sollte Unkraut immer entfernt werden?

Unkräuter konkurrieren mit den Kulturpflanzen um Wasser, Nährstoffe und Licht. Sie können sich durch Samen oder unterirdische Ausläufer so stark ausbreiten, dass sie andere Pflanzen verdrängen. Diese haben dann meist keine Chance mehr, sich gegen die häufig wuchsstärkeren Unkräuter durchzusetzen.

**"Unkraut ist die Opposition der Natur gegen die Regierung der Gärtner."**

### Jubiläumskonzert „Die 8 Schwaben“ Sonntag 20. September 19 Uhr Im Tagungszentrum (Erholungsheim) wird dies stattfinden.

Die 8 Schwaben setzen uns aus engagierten Sängerinnen und Sängern aus dem Raum Bad Urach, Pliezhausen, Holzgerlingen, Herrenberg und Aidlingen zusammen. Alle Ensemble - Mitglieder sind aktiv in verschiedenen Chören tätig und betreiben das Singen mit viel Leidenschaft und Spaß. Auch Auftritte mit anderen Musikgruppen unterschiedlicher Art und Orte gehört zu ihrem Wirken. Kartenvorverkauf (7,50 €) an der Abendkasse, per Mail [Info@dieachtschwaben.de](mailto:Info@dieachtschwaben.de) oder unter Tel. 07381 - 4002612

### Die nächsten Termine

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

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

03. September

**Zwetschgen – Vorerntebesichtigung; Treffpunkt Hutner Hütte Beginnzeit bitte im Amtsblatt oder Gäuboten beachten. Bewirtung durch den OGV Gültstein.**

11. September

**1. OGV - Tag auf einer Landesgartenschau mit dem Südwestfernsehen in Villingen. Hierzu lässt unser Kreisverband einen Bus laufen. Dieser ist frei, es müssen lediglich die Eintrittskarten zur Schau zum Vorzugspreis mit ihrem LOGL - Ausweis gelöst werden. Eine Abschlusseinkehr ist auch eingeplant.**

**Anmeldungen (komplette Adresse und Tel.-Nr.) unter Tel. 07032-75684 oder unter [info@kvogv-boeblingen.de](mailto:info@kvogv-boeblingen.de) bis der Bus belegt ist!**



Mit freundlichen Grüßen  
Obst- und Gartenbauverein Gültstein

**SWR**  **SÜDWEST**  
Fernsehen

### Heilendes Gemüse – Mangold

nach dem Motto: Je kürzer die Nahrung im Darm verweilt, desto weniger kann sie zu gären und zu faulen anfangen. Hohe Konzentration an Kalzium (für Knochen, Zähne), Eisen (für Blutbildung, Zellatmung), Magnesium (für Muskelfunktion, Herz) und Vitamin C (für Immunschutz, körperliche und geistige Frische) machen Mangold darüber hinaus sehr wertvoll,

**Einkauf:** Frischen Mangold gibt es bei uns vorwiegend im Frühsommer, bis Ende Juli. In dieser Zeit muss man schnell zugreifen, da nicht gerade flächendeckend angeboten wird. Der Blatt- und Schnittmangold mit seinen dünnen Blättern ist etwas beliebter als der Stielmangold; dieser hat jedoch den Vorteil, dass auch seine Stengel gut verwertbar sind – sie können wie Spargel zubereitet, also auch blanchiert und dann abgekühlt als Salat gereicht werden.

**Verarbeitung:** Die Stiele putzen, von Blattresten und Flecken reinigen sowie das holzige Stielende abtrennen. Waschen, dann in ganzer Länge oder geschnitten wie Spargel garen. Eventuell dem Kochwasser ein wenig Milch zugeben. Das Blattgrün wird ähnlich wie Spinat zubereitet und harmonisiert im Geschmack gut mit Käse (z.B. mit Parmesan bestreut oder mit Emmentaler oder Mozzarella überbacken).

### Gesundheitsrezept:

*Mangold a la Provenzeale*

Zutaten für 2 Personen: 400 g Mangoldstiele, 100 g Tomaten, 2 EL Öl, 40 g Parmesan (gerieben), Sal, Pfeffer, Kräutermischung.

**Zubereitung:** Mangoldstiele wie beschrieben vorbereiten, in Stücke schneiden. Öl im Topf erhitzen, Mangoldstücke dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Wasser und Milch dazugeben. 15 Minuten bei geschlossenem Topf dünsten lassen. Tomaten schälen, pürieren, mit Kräutermischung würzen, erhitzen. Gedünstete Mangoldstiele dazugeben und mit Parmesan leicht überbacken.

**Tipp:** Mangold sollte zusammen mit Vitamin-C-reichem Zitronensaft oder mit Paprikaschoten serviert werden. So kann die Bildung von Nitrosaminen verhindert werden, die krebserregend wirken.