

LOGL

Dachverband der OGV's

27.10.2010

drüber
&

drunter

Liebe Gartenfreunde ...

Herbst lässt sein farbenfrohes Band wieder flattern durch die Lüfte,
herbe, waldig kühle Düfte streifen ahnungsvoll das Land,
Kastanien, Buchen, Eichen sind mit voller Frucht gekommen,
Horch von Fern der brünnf'gen Hirsche Ton!
Herbst, ja, du warst es schon!



Der Garten im November

Der Herbst hat Einzug gehalten und zieht bald von Dannen. Obwohl an manchen Tagen noch die Sonne von einem strahlend blauen Himmel leuchtet, sinken die Temperaturen immer weiter. Nachts erreichen sie teilweise schon im Oktober Werte unter 0°C.

Nun ist der Zeitpunkt gekommen, an dem man die Kübelpflanzen von Balkon und Terrasse winterfest machen sollte. Gerade in den Wintermonaten erfreut man sich an immergrünen Pflanzen in Kübeln. Um die Pracht in den kalten Monaten zu erleben, sollte man die Balkonkästen und- töpfe mit Matten umwickeln, ein geeignetes Material hierfür sind Kokosfasern. Holz- oder Styroporplatten schützen vor Bodenfrost.

Eine Abdeckung aus Reisig verhindert ebenfalls, dass Väterchen Frost die Blumenerde im Topf bis zu den Wurzeln frieren lässt. Die Pflanzen würden bei Frost kein Wasser mehr bis zu den Blättern transportieren können und würden Schaden nehmen.

Dabei können Balkon und Terrasse im Winter trotzdem sehr ansprechend gestaltet werden. Hüllt man Blumenkästen und Balkontöpfe in farbiges Sackleinen, das mit Laub gefüllt wurde, erhält man nette Farbtupfer, die das Bild auflockern und zugleich vor Frost schützen. Mit Bändern kann ebenfalls sehr dekorativ gearbeitet werden. Und stellt man dann noch Pflanzen, die im Winter leuchtend rote Beeren tragen, dazu, wird der Anblick schön aufgelockert.

Mit winterfesten Gartenkugeln in verschiedenen Größen fügt man dekorative Elemente ein. Diese Kugeln gibt es in vielen Farben und teilweise auch gemustert. Wenn dann der erste Schnee fällt, sieht der Balkon aus, als wäre er angezuckert.

Pflanzen, die überhaupt keinem Frost ausgesetzt werden dürfen, räumt am besten in entsprechende Winterquartiere. Manche brauchen eine dunkle Umgebung, andere brauchen Licht und trotzdem einen mäßig warmen Raum. Und wieder andere benötigen Temperaturen von mindestens 10 °C. Je nach Anforderung der Pflanzen stellt man sie in den Wintermonaten in entsprechende Räume. Das kann beispielsweise Keller, Wintergarten oder Garage sein.

Wer keine entsprechenden Räumlichkeiten zur Verfügung hat, um die Balkon und Terrassenpflanzen zu überwintern, sollte beim Gartenbaubetrieb seines Vertrauens nachfragen, ob sie dort eingelagert werden können. Manche Gärtnereien stellen Räume gegen geringe Gebühr zur Verfügung

Im Herbst

Eh' sie erstirbt, die Natur, die treue Mutter,
noch einmal Ruft sie die Kinder zu sich,
reicht als Vermächtnis den Wein.

(Justinus Kerner, 1786-1862)



10/2010

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 – Olive

Jede einzelne Olive ist ein Kombipräparat aus feinsten Wirkstoffen wie mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Spurenelementen. Außer im Samen, Kernen und Keimlingen findet sich kein solcher Reichtum an hochkarätigen Inhaltsstoffen wie in der kleinen Olive.

Herkunft: Oliven gibt es weltweit in allen warmen, sonnigen und frostfreien Ländern. Wir brauchen nicht zu weit fahren, um in ein typisches Olivengebiet zu reisen: die Toskana. Aber auch im gesamten Mittelmeerraum werden Oliven angebaut, ebenso in Nordafrika.

Wirkstoffe: Die besondere Bedeutung der Olive stammt von ihrem Ölreichtum, genauer gesagt: ihrer bioaktiv wertvollen Mischung verschiedener Arten von Fettsäuren. Die etwa zwei Zentimeter großen Früchte produzieren im Zeitraum von Wachstum und Reife bis zu 25 Prozent Öl. Daher rührt der relativ hohe Kalorienwert der Olive, rund 73 Prozent aller Brennwerte in der Frucht stammen von Fettsäuren. Der Vorteil: Schon wenige Oliven stillen den Hunger, Oliven im Salat oder z.B. in einem Gemüseauflauf reduzieren die Nahrungsgesamtaufnahme. Das klingt paradox, ist aber wahr: Obwohl Oliven sehr fett sind, helfen sie beim Abspecken (das gleiche ailt übriaens für Avocados).



November

Der Name "November" kommt von "noven" (= lat. 9), denn es war im römischen Kalender der 9. Monat.

Alte deutsche Namen:

Nebelung (viel Nebel im November)

Schlachtemonat (jetzt wurde das Vieh geschlachtet, was nicht überwintern sollte)

Herbistmanoth (Nach Karl dem Großen)

Im November erledigen

Drinnen

Anfang des Monats: Herbstdekoration entsorgen. Plätzchen backen!

Weihnachts- und Silvestereinladungen planen. Ist das Geschirr, das du brauchst, sauber? Hast du genug Teller und Besteck?

Eventuell Weihnachtstischtücher und Servietten durchsehen und Bügeln.

Falls du Weihnachten dein Silberbesteck benutzen willst, solltest du es jetzt durchsehen und eventuell putzen. Einfache Möglichkeit: Einen großen Kochtopf mit Alufolie auslegen, Wasser hineingeben, eine Handvoll Salzu hinzu, das Besteck hineinlegen. Nun das Wasser auf dem Herd bis zum Siedepunkt erhitzen. Dann kannst du das Silber einfach abwaschen. Fertig! Vorräte checken, schon an Weihnachten denken. Nicht Verderbliches schon Anfang des Monats einkaufen.

Weihnachtsdekorationen noch einmal überdenken und prüfen. Funktionieren die Lichterketten? (Siehe auch unsere Weihnachtsseiten), eventuell Blätter, Zweige usw. im Wald sammeln, bevor das Wetter zu schlecht wird. Gegen Ende des Monats: Weihnachtsdekorationen anbringen.

Adressen (E - Mail und Schneckenpost!) überprüfen

Mit der Weihnachtspost anfangen!

Draußen

Rosen und empfindliche Stauden mit einem Winterschutz versehen. Gartenwasserhähne abstellen und entleeren. Gartengeräte aufräumen, Spaten und Scheren eventuell schleifen und leicht einölen. Falls du ein Grab pflegen musst, Winterschmuck herrichten. Türkranz winden für Weihnachten. Wintergrün besorgen für Weihnachtsschmuck.

Richte Besen und Kehrschaufel für den winterlichen Einsatz her.

Besorge Sträusalz oder Splitt!

Mach das Auto winterfest: Winterreifen aufziehen, Frostschutzmittel in den Tank der Scheibenwaschanlage füllen, kleiner Eimer mit Splitt oder Katzensträu, Klappspaten, funktionierende Taschenlampe, Eiskratzer und Handfeger, warme Decke. Falls du einen Diesel fährst, denke daran, Winterdiesel zu tanken!

Feste im November

Wegen der vielen kirchlichen Totenfeste ist der November für viele Leute vor allem eine Zeit des Gedenkens und der Besinnung.

**Nicht vergessen, der 11. Gültsteiner
Weihnachtsmarkt beginnt am
26. November
um 16 Uhr in der Gisilostasse.
Ladet alle Freunde und bekannte
hierzu ein!**

Zitat

"Die Natur hat lieber jemanden, er sich mit einem fruchtbaren Garteneinfall aus der Hängematte erhebt, als jemanden, der den ganzen Tag ohne Einfall im Garten herumrast."



Die n. Termine www.ogv-guelstein.de E-Mail: ogvguelstein@web.de

04.11.2010 Vereinsabend mit Manfred Nuber (Sonne 19.30 Uhr)

Thema: Nützlinge und Schädlinge im Garten

06.11.2010 Schwäbischer Abend mit dem Musikverein Gültstein und dem Gedichtemacher Peter Nagel

26.11.2010 11. Gültsteiner Weihnachtsmarkt
12.12.2010 Machet die Tore weit – Adventskonzert der 8 Schwaben und der Alphornbläser Schönbuchocho (17 Uhr Peterskirche)



Mit freundlichen Grüßen
Obst- und Gartenbauverein Gültstein



Heilendes Gemüse – Olive

Wo immer Fette in der Natur vorkommen, ist auch das Vitamin E anwesend, als Schutz- und Immunfaktor gegen freie Radikale die die höchst sensiblen essentiellen Fettsäuren oft zerstören. Das Vitamin schützt auch unsere Zellen, vor allem aber alle Drüsen, so besonders die Thymusdrüse, das Hauptquartier unserer Jugendlichkeit. Ohne Vitamin E schrumpft dieses kleine, hinter dem Brustbein gelegene Organ – und wir werden schneller alt.

Einkauf: Erhältlich sind grüne und schwarze Speiseoliven von unterschiedlicher Größe, teils in Öl eingelegt. Empfehlenswert sind auch Oliven in Salzwasser oder Essiglake.

Verarbeitung: Ganz egal, ob im Salat, pur gegessen oder im Gemüse, kalt warm: Oliven sind immer gesund.

Gesundheitsrezept: Olivenquark.

Zutaten für 2 Personen: 250 g Magerquark, 20 Oliven Baguette.

Zubereitung: Oliven aufschneiden, entkernen, unter den Magerquark mischen. Mit Baguettescheiben servieren.

Schadet Efeu seinem Stützbaum?

Auf größere Bäume im fortgeschrittenen Alter hat Efeu keinen schädigenden Einfluss. Die Kletterpflanze nutzt diese ausschließlich als Stütze oder Rankgerüst und nicht als Wirtspflanze, um an Nährstoffen oder Wasser zu partizipieren. Sie ist also kein Schmarotzer. Verhältnismäßig schwach wachsende Bäume und Sträucher und auch Jungpflanzen nehmen jedoch Schaden, wenn der Efeu sich über Zweige und die Krone zieht. Er stiehlt damit das notwendige Licht, das eine Stützpflanze zum Leben braucht. Das gilt vor allem für Obstbäume, deren Ertrag in diesem Fall leidet. Auch ist das Gewicht der Efeuzweige nicht zu unterschätzen. Zu einer Überrandung von Bäumen kommt es jedoch selten, da Efeu nur an den Stämmen hochklimmt und an sehr schrägen oder waagerechten Ästen wenig oder überhaupt nicht klettert, sondern seine Ranken dann frei herunterhängen lässt. Efeu kann über 400 Jahre alt werden und ist damit viel langlebiger als die meisten Bäume. Deshalb sieht man immer wieder mit Efeu berankte abgestorbene Birken, Pappeln oder Ahorne.

