



seit 1992

Rundschreiben 04/2004



Er ist's
Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte:
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll durchs Land.
Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.
- Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen!

Eduard Mörike



Konto- und Adressänderungen

Sehr geehrte Mitglieder. Immer mal wieder kommt es vor, dass unnötige Kosten auf uns, bzw. auf Sie zukommen. Es sind zwar keine großen Beträge, aber auch diese können vermieden werden. Wenn sich bei Ihnen ein Kontoänderung ergab, und Sie dies uns nicht mitteilen, fallen Gebühren zur Rückbuchung von mehreren Euros an. Meldet also Änderungen am besten immer sofort bei unserem Kassier Rudi Asch Schlesierstr. 15 Tel. 71346 an. Auch Adress- und Telefonnummeränderungen bitte mitteilen.

Stichtag vor der nächsten Abbuchung wäre der 31. März! Herzlichen Dank dafür.

Lehrfahrt am 30. Juni 2004

Eine Besichtigung des WELEDA-Werks in der Möhlerstraße in Schwäbisch Gmünd steht in diesem Jahr auf dem Vormittagsprogramm. Sie beginnt um 9.00 Uhr. Wir können eintauchen in die Welt der Düfte, bekommen Einblicke in die Ampullenabteilung und die Pflanzenverarbeitung. Daran anschließend haben wir Gelegenheit zum verbilligten Einkauf verschiedener Produkte.

Nach dem Mittagessen gibt es eine Führung durch den biologisch-dynamisch bewirtschafteten Heilpflanzengarten. Es ist Europas größter seiner Art und beherbergt ca. 260 Pflanzenarten. Er ist ein Biotop mit Teichen und Hecken und hat eine moderne Schilf-Kläranlage.

Anschließend bieten wir einen Bummel durch die Innenstadt von Schwäbisch Gmünd an. Der Marktplatz und die Fußgängerzone laden zum Shopping und einem Cafe-Besuch ein. Auch der Besuch der ältesten süddeutschen Hallenkirche, das „Heilig-Kreuz-Münster“ ist möglich.

Ab 18 Uhr treten wir den Heimweg an, den wir für einen Einkehrschwung wie gewohnt unterbrechen werden.

Ab sofort nehmen wir Anmeldungen dazu unter Tel. 07032/77395 entgegen. Da die Plätze für dieses Programm begrenzt sind, bitte bei Interesse umgehend anmelden.

Aktuelle Gartentipps: Gründüngung – Bodenverbesserung mit Pflanzen. Teil 2

Einarbeitung der Gründüngung. Sehr wichtig ist die richtige Einarbeitung der Gründüngungspflanzen. Soweit sie nicht über Winter abgestorben sind, werden sie zunächst abgemäht und zerkleinert (Rasenmäher), blühende Pflanzen unter Umständen vor der Blüte, um unerwünschten Samenflug und –verbreitung zu vermeiden (ausser speziell als Bienenweide gezogenen Pflanzen).

Die Grünmasse muss nun einige Tage antrocknen, bevor sie eingemischt werden kann. Das ist besonders wichtig, weil frische Grünmasse unter Luftabschluss im Boden fault und es zu einer Sperre für Wasser und Luft im Boden kommt. Nach dem Abwelken wird die Grünmasse in die oberste Bodenschicht eingearbeitet. Im Hausgarten ist dies aber oft sehr schwierig. Einfacher ist es in diesem Fall, die oberirdischen Pflanzenteile vom Beet zu entfernen und sie auf den Komposthaufen zu geben. Dadurch wird die positive Wirkung der Gründüngung nicht wesentlich vermindert, weil die Wurzelmasse im Boden verbleibt und die Blattmasse später in Form von Kompost auf die Beete. Als weitere ökologisch wertvolle Methode bietet sich hier auch die Flächenkompostierung direkt auf der Beetfläche an.

Die wichtigsten Gründüngungspflanzen: Leguminosen: Sie sind am wirksamsten in einer Mischung (Leguminosenmischung oder Leguminosen-Gräser-Mischung). Winterleguminosen (Winterwicken) am besten mit Gras- oder Getreidearten mischen. Leguminosen dürfen nicht im Herbst eingearbeitet werden. Leguminosen werden in der Fruchtfolge vor Starkzehrern (z.B. Kohllarten, Tomaten, Gurken oder Porree).

Spinat: Eignet sich gut als Zwischensaat; es ist relativ kälteunempfindlich und bedeckt den Boden zu einer Jahreszeit, in der andere Pflanzen noch nicht einmal ausgesät werden dürfen. Ausserdem kann man auch einen Teil von dem ausgesäten Spinat essen. Der Rest wird als Mulchmaterial abgehackt oder als Humusnachschieb im

Boden belassen. Phacelia Bienenfreund: Kann von März bis Anfang September ausgesät werden. Sie durchwurzelt den Boden gut, darf blühen, denn sie ist ausserdem noch eine ausgezeichnete Bienenweide. Gut zwischen Gemüsekulturen, aber auch Staudenbeet, besonders geeignet für kohlherniegefährdete Böden. Gelbsenf: Besonders beliebt ist der rasch wachsende und schnell keimende Gelbsenf, der den Boden sehr feinkrümelig macht. Er kann von Ende März bis Ende September ausgesät werden. Verwendet man ihn als Voraussaat, hackt man ihn vor der Blüte ab oder reißt ihn dort aus, wo Platz benötigt wird und verwendet ihn als Mulchmaterial. Achtung: Senf nie als Voraussaat vor Kohl säen, beide gehören zur Familie der Kreuzblütler, entziehen damit dem Boden die gleichen Nährstoffe und können sich gegenseitig Krankheiten übertragen. Wicken und Klee: Können ab Anfang Mai bis Ende August ausgesät werden. Sie entwickeln ein feines Wurzelwerk und sind gute Stickstoffsammler. Ölrettich: Kann von März bis Mitte September ausgesät werden. Er hat eine längere Wachstumszeit als Senf, durchwurzelt den Boden gut und tief und bekämpft Nematoden. Achtung: Ölrettich nie als Voraussaat vor Kohl säen, beide gehören zur Familie der Kreuzblütler, entziehen damit dem Boden die gleichen Nährstoffe und können sich gegenseitig Krankheiten übertragen. Bitterlupinen: Haben eine sehr lange Wachstumszeit, deshalb können sie nur bis Anfang August ausgesät werden (gut auf leichten und sauren Böden). Bitterlupinen sind Stickstoffsammler und durchwurzeln den Boden gut. Ackerbohnen: Können noch sehr zeitig im Frühjahr ausgesät werden, deshalb verwendet man sie besonders gerne als Voraussaat. Sie sind nicht nur gute Stickstoffsammler, sondern durchwurzeln den Boden auch sehr gut. Weil sie sehr viel Blatt- und Wurzelmasse erzeugen, sind sie ausgezeichnete Mulchpflanzen. Ackerbohnen können auch anstelle von Spinat zwischen die Reihen einer Mischkultur gesät werden.

Besonders geeignet sind sie als Voraussaat bei Tomaten, Gurken und Kohl. Sie beeinflussen aber auch Geschmack anderer Gemüsekulturen günstig (Ausnahme Zwiebelgewächse). **Ende**

Interessantes zur Ernährung und zu Lebensmittelallergien (kochen wie zu Oma's Zeiten) Teil 1

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

Über sechs Millionen Menschen in Deutschland sind von Lebensmittelallergien betroffen, in 40 Jahren könnten es doppelt so viele sein. Schuld sind nach Meinung der Forscher neben schädlichen Umwelteinflüssen auch die *Vielzahl von Stoffen*, mit denen wir in unserer industrialisierten Ernährung in Kontakt kommen. Bei einer Lebensmittelallergie spielt das menschliche Immunsystem verrückt. Es reagiert mit heftigen Abwehrreaktionen auf Stoffe in Nahrungsmitteln, die eigentlich gar nicht schädlich und meistens natürlichen Ursprungs sind. Diese Allergene finden sich in Äpfeln, Zitrusfrüchten, Nüssen, Milch.

Wichtigste Ursache dieser zunehmenden "Fehlermeldungen". Immer mehr Nahrungsmittel enthalten immer mehr Stoffe, die beim Essen in den Körper wandern. Mit allem muss sich unser Immunsystem beschäftigen, es reagiert überfordert.

Typische Symptome: Hautausschlag, Durchfall, Migräne, Asthma – das sind nur einige von unzähligen Anzeichen. Viele werden auch vom Arzt zuerst anderen Krankheiten zugeordnet, deshalb taucht oft erst nach vielen erfolglosen Therapieversuchen der Gedanke auf, es könnte sich um Lebensmittelallergie handeln.

Wo bekomme ich Hilfe? Ein Anfangsverdacht lässt sich oft nur umständlich klären: Stoffe, auf die betroffene Allergiker reagieren, verstecken sich oft nur in bestimmten Lebensmitteln. Weit verbreitete Allergene wie Hühnereiweiß sind zum Beispiel in vielen, aber nicht allen Brotsorten enthalten.

Ein spezialisierter Arzt, der Allergologe, kann in Teststreifen feststellen, auf welche Stoffe jemand allergisch reagiert. Wenn sich die Allergie bloß auf eine Frucht (Kiwi, Orange, Apfel) erstreckt, ist es einfach, diese Lebensmittel in Zukunft zu meiden. Sind es Erdnüsse oder Hühnereiweiß, wird die Sache schon schwieriger: Das in Süßwaren und Fertiggerichten oft verwendete Lecithin wird aus Soja und/oder Erdnüssen gewonnen. Hühnereiweiß steckt z.B. auch in Campari. Gluten (Getreide-Eiweiß) findet sich nicht nur in Gebäck, sondern auch in Pudding, Nudeln etc. **Fortsetzung im nächsten RS.**

Vom Bezirksamt ...

Kreisputzete...auch Gültstein wird sich beteiligen. „Eine saubere Gemeinde ist schöner!“ Unter diesem Motto wird sich auch Gültstein wieder an der kreisweiten Bürgeraktion beteiligen. In den vergangenen Jahren ist die Kreisputzete jeweils erfolgreich durchgeführt worden. Um die Aktion auch in diesem Jahr mit sichtbarerem Erfolg abzuschließen, bitten wir um rege Teilnahme. **Termin 20. März 9 – 12 Uhr bei der TV-Halle. Mitmacher bitte beim Bezirksamt zur besseren Planung melden.**

Nächste Termine

E-Mail: OGVGUELTSTEIN@WEB.DE

18.März 2004 Vortrag und Diskussion zum Thema „Heil- und Giftpflanzen. Die Dosis macht“.

Gasthof Sonne 19.30 Uhr

18. – 21.03.04 Messe „Garten und Draußen“: Ort: Stuttgart Killesberg

24. April Veredlungsdemo; Alternativ 27. April bei schlechtem Wetter

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

2. Mai 2004 Blütenwanderung, nicht nur für Kinder;
in Zusammenarbeit mit der AOK Böblingen

13. Juni 2004 Sternwanderung, Ort: Herrenberg-Oberjesingen,
Start: 9 Uhr



Mit freundlichen Grüßen

Obst- und Gartenbauverein Gültstein

Volkswandern am 12. April in Gültstein!