

Im ersten d&d 2008 liegt  
Ihr neuer Mitgliedsausweis  
anbei! Bitte im Briefkasten  
darauf achten!

10.01.2008

drüber  
&

drunter

01/2008

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 neuen Serie wollen wir laufend übers Jahr 2008 berichten.**

Glauben Sie immer noch, Arzneimittel gebe es nur in der Apotheke? Dann ist ihnen entgangen, was Biochemiker in den letzten Jahren mittels modernster Technik feststellten: In Obst und Gemüse sind unzählige heilende Stoffe enthalten, die in unterschiedlichster Zusammenstellung gegen nahezu jede Krankheit Hilfe bieten. Was Pflanzen in einem mehrere Millionen Jahre dauernden Prozess an Wirkstoffen entwickelt haben, um selbst zu überleben, hilft dem Menschen, der diese Pflanzen verzehrt.

Dabei bräuchte diese Erkenntnis gar nicht so neu sein, wie sie ist.

Schließlich ist der Mensch von Natur dazu ausgestattet, sich in erster Linie von Fleisch zu ernähren. Im Gegensatz zu verschiedenen Tieren etwa ist er nicht in der Lage, das lebenswichtige Vitamin C im eigenen Körper herzustellen – er ist darauf angewiesen, es mit der Nahrung aufzunehmen.

Nur Obst und Gemüse liefern ihm Vitamine, Mineralien und viele lebenswichtige Nährstoffe.

### Heilendes Obst

Seit Jahrhunderten weiß der Mensch den besonderen Nährwert von frischem Obst zu schätzen. So bringt man auch schon kleinen Kindern bei, statt einem Hamburger oder einem Eis lieber einen Apfel oder eine Banane gegen den kleinen Hunger zu essen.

### Liebe Leserin, lieber Leser,

In Gärten in denen sich Tiere und Pflanzen nach eigenen Regeln entwickeln dürfen, entsteht eine vielfältige, verwobene Lebensgemeinschaft. Je ungestörter wir sich die Natur entwickeln lassen, desto artenreicher und vielfältiger gestaltet sich unser Biotop Garten. Diese Gärten verändern sich laufend und bieten neben einer auf natürliche Art entspannenden Atmosphäre auch geistige Anregung durch immer neue Naturerlebnisse. Damit aber aus dem gärtnerischen Paradies keine Wildnis wird, müssen wir Gartenfreunde immer wieder lenkend und planend eingreifen.

Der Januar ist ein günstiger Zeitraum, um das vergangene Gartenjahr zu reflektieren, aus den Erkenntnissen Gartenpläne zu entwickeln und Strategien für lustvolles Arbeiten im Garten zu schmieden.

### Allerlei im Januar

- Im Januar können noch Reiser von Apfel- und Zwetschgenbäumen geschnitten werden, vorausgesetzt, sie haben noch nicht angetrieben. Wählen Sie Reiser von gut belichteten Baumpartien aus und bewahren Sie sie in Sand oder leichter Erde im kühlen Keller oder an der Nordseite eines Gebäudes auf.

- Wenn Ihre Zimmerpflanzen verlaust sind, können Sie auf einfache Weise ein wirksames Spritzmittel herstellen: Lösen Sie 20 g Schmierseife und 10 ml Brennspiritus in 1 l warmem Wasser auf und besprühen Sie die Pflanzen damit.

- Setzen Sie in den Wintermonaten verstärkt klassische Wintergemüse wie Sauerkraut, Grünkohl, Lauch und Knollensellerie auf den Speiseplan. Die darin enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und bioaktiven Substanzen haben besondere Gesundheitswirkungen.

- Wussten Sie, dass sich Artischocken auch als Schmuckpflanzen verwenden lassen? Damit sich noch in diesem Jahr kräftige Blüten entwickeln, empfiehlt sich eine Aussaat in Töpfe oder eine Saatkiste bereits im Januar. Tipp: Legen Sie die Samen vorher einen Tag in warmes Wasser, dann keimen sie an einem temperierten Standort nach 2 bis 3 Wochen.

- Im Winter steigt der Appetit auf Süßes. Nutzen Sie doch mal einen Abend, um Apfelstücke zu glasieren. Dazu wird eine Lösung aus 500 g Zucker und 250 ml Wasser so lange gekocht, bis sie zähflüssig ist. Wenden Sie die vorher kurz in kochendes Wasser getauchten Apfelstücke in der Zuckermasse. Danach kann man sie zum Trocknen auslegen oder aufspießen.

- Noch ein Apfelrezept: Über der Heizung aufgehängte (oder auf Backpapier gelegte) Apfelringe trocknen schnell, verströmen ein angenehmes Aroma und befeuchten die Raumluft. Die gesunde Süßigkeit lässt sich den ganzen Winter aus in Scheiben geschnittenen Äpfeln aller Sorten leicht gewinnen. Welche Sorten am besten schmecken sollten Sie selber ausprobieren...

- Es liegt immer noch ein Kürbis auf der Fensterbank? Eine gute Gelegenheit die Frucht aufzuschneiden und die Samen zu entnehmen. In der Pfanne mit Olivenöl und Salz geröstet entsteht ein gesunder "Snack" für zwischendurch.

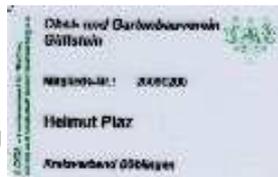
## Allerlei im Januar

- Ein schmackhafter und hustenstillender Tee lässt sich aus frischgeschnittenem Thymian und Salbei herstellen. Die beiden Halbsträucher sollten aber nicht zu weit heruntergeschnitten werden, damit sie bei späten Frostperioden nicht auswintern (zurückfrieren!)

## Zum neuen Jahr neuer Ausweis

Von unserem Landesverband gibt es neue Mitgliedsausweise. Diese beinhalten keine Gültigkeitsdauer mehr. **Deshalb bitte ihren alten Ausweis vernichten, sonst könnte es passieren, dass Sie über kurz oder lang keine Vergünstigung mehr bekommen.**

**Alle Rabattgeber werden in Bälde hier ein Auge darauf werfen und ggf. verweigern!**



## Schaukasten

Ein neuer Schaukasten, den wir unser nennen, durften wir neben dem vom von der Volkshochschule am alten Rathaus installieren. Wer mal unterwegs im Ort ist, darf gerne reinschauen (gegenüber der Poststelle). Hier findet ihr alles was nicht in d&d passt oder zu spät für die jeweilige Auflage kommt.



## Kennen Sie die früheste Beere des Jahres?

*Das erste heimische Beerenobst ist nicht die Erdbeere, vorher liefert ein unscheinbarer Strauch süße Früchte. Sie reifen gemäß dem Namen dieser Obstart im Mai.*

Obwohl die 1 cm langen walzenförmigen Beeren ein bisschen wie zu süße Heidelbeeren schmecken und der 1,5 m hohe Strauch ähnlich wie die Kulturheidelbeere wächst, sind die beiden Arten nicht einmal entfernt verwandt. Die Maibeere gedeiht auf allen Böden und in allen Lagen – das Holz soll bis  $-45\text{ }^{\circ}\text{C}$  frosthart sein, die im März erscheinende Blüte  $-8\text{ }^{\circ}\text{C}$  ertragen. Die für Krankheiten und Schädlinge nicht anfälligen Sträucher benötigen keinerlei Pflanzenschutz.

Sie verjüngen sich wie Johannisbeeren aus der Basis, deshalb müssen jährlich die 3 ältesten Tragäste bodennah abgeschnitten und durch 3 neue Jungtriebe ersetzt werden. Insgesamt sollte ein Strauch 8 bis 10 Triebe haben. Da die Maibeere am einjährigen Holz fruchtet, ist direkt nach der Ernte (Mitte Juni) der beste Schnitzeitpunkt. Bei späterem Schnitt oder bei Einkürzen der Triebspitzen im Winter wird Fruchtholz für das Folgejahr entfernt.

Die Maibeere bildet Jungtriebe aus der Stockbasis. Deshalb müssen die Pflanzen mindestens 3 cm über die Anzucht - Pflanztiefe angehäufelt werden. Der Pflanzabstand für die langsam und aufrecht wachsenden Sträucher liegt bei 120 bis 140 cm. Als Folge der bereits Ende Februar beginnenden Vegetationszeit schließen die Pflanzen ihr Wachstum entsprechen früh ab.

Schon Ende August/Anfang September vergilben die Blätter und fallen noch vor Oktober ab.

Derzeit sind bei Häberli Obst- und Beerenzentrum Neukirch/CH zwei sehr ähnliche Sorten erhältlich. Die Sträucher fruchten reichlicher, wenn beide Sorten gepflanzt werden. 'Maistar' reift einige Tage vor 'Mailon', ansonsten unterscheiden sich die beiden Sorten kaum.

Die weichen, kleinen Früchte lassen sich nur mit großem Zeitaufwand ernten, was die Rentabilität und die Transportfähigkeit enorm einschränkt. Für den Erwerbsanbau (Frischmarkt) dürfte sich diese erste Frucht des Jahres kaum lohnen.

## Obst & Gemüse als Medizin

Denn Früchte sind nicht nur gesünder als der Snack aus dem Schnellimbiss, sie erhöhen auch die Fitneß, wirken optimal auf den Stoffwechsel und sind erstklassige Energielieferanten. Kaum ein anderes natürliches Nahrungsmittel besitzt obendrein eine derartig reichhaltige Zusammensetzung an lebenswichtigen Vitaminen. Und wer regelmäßig Obst ißt, weiß auch, dass es sich nach einem Stück Melone, einer Orange oder einer Scheibe Ananas erfrischt und unbeschwert fühlt. Die wertvollen Inhaltstoffe von frischen Früchten halten unser körpereignes Immunsystem auf natürliche Weise in Form. Ausserdem stecken in Obst viele Ballaststoffe, die nicht nur die Funktionen von Magen und Darm, sondern auch das Körpergewicht auf sanfte Art regulieren.

Je frischer die Früchte und je natürlicher gewachsen, desto besser ihre Wirkung auf den menschlichen Organismus.

## Die Ananas

Die Ananas ist eine Frucht mit **heilenden Eigenschaften**. In Südamerika verwendet man sie seit Urzeiten zur Behandlung von Wunden, Bronchitis, Halsschmerzen oder zum Lindern von Entzündungen. Auch heute noch verwendet man sie auf bestimmten Pazifikinseln und in Südostasien zur Reinigung von Wunden und Verbrennungen und zur Unterstützung der Vernarbung.



Die spanischen Siedler hatten bemerkt, dass die karibischen Indianer die Eingänge ihrer Wohnstätten mit Ananasfrüchten oder deren Blättern als Willkommens- oder Freundschaftszeichen schmückten.

## Weitere Wirkungen dieser Frucht:

- hebt den Eiweißstatus im ganzen Körper, - entlastet die Bauchspeicheldrüse, - entwässert, baut Ödeme (Gewebewassersucht) ab, - hilft bei Störungen und Durchfall, - lässt Altersflecken verschwinden.

## Die nächsten Termine

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

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

**24.01.2008 19.30 Uhr Jahreshauptversammlung Gasthaus zur Sonne**

**26.01.2008 13.30 Uhr Kreis- Obst- und Gartenbautag in Mönchberg Grafenberghalle**

**Referat zum Thema „Mähen oder Mulchen“ Dr. Martin Elsässer**

**17.02.2008 7.30 Uhr: Fahrt mit dem Bus zur Internationalen Fachmesse für Kernobst, Steinobst, Beeren, Hopfen und Destillation nach Friedrichshafen. ORGA durch den OGV Kayh. Anmeldung bis 17.01.2008 unter Telefon 75684 (Fahrkosten incl. Eintritt 23.- €).**

Mit freundlichen Grüßen

Obst- und Gartenbauverein Gültstein

Schau - stets zum OGV  
so bist Du auch in 2008 wieder schlau

