



03/2008

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.**

### Heilendes Obst – Die Birne

Beliebt ist dieses Kernobst vor allem bei Kindern, weil es so saftig, schmackhaft und oft honigsüß ist - ganz im Gegensatz zu so manchem sauren Apfel. Dass die Birne und vorbeugende und heilende Wirkstoffe gegen Befindlichkeitsstörungen und Beschwerden stecken, wissen nicht viele Birnenliebhaber.

Herkunft: Die Birne stammt ursprünglich aus Asien, dem Herkunftsland zahlreicher Obst- und Gemüsesorten. Die Birne mag es mild und warm, aber nicht zu heiß.

Deshalb gedeiht sie im ausgeglicheneren Klima Mitteleuropas am besten. Bals wurde die Birne zur typischen und beliebtesten Gartenfrucht. Spätfröste während der Blütezeit im Frühjahr schaden ihr, das Obst kann dann hart, holzig und säuerlich sein.

Geerntete Birnen sind nicht ganzjährig lagerfähig, deshalb wird das beliebte Familienobst zunehmend aus südlicheren europäischen Ländern importiert, vor allem aus Spanien, Portugal, Italien und Südfrankreich.

Dementsprechend vielfältig sind auch die Sorten: Zwischen Williams Christ und Köstliche von Charneu finden sich in den Regalen von Märkten, Obstgeschäften und Supermärkten eine reiche Auswahl.

Wirkstoffe: Der therapeutische Nutzen der Birne liegt in erster Linie in ihrem hohen Wasseranteil. Die kurze Verweildauer im Magen bringt die gelösten Nährstoffe besonders rasch in den Darm.

### Sehr geehrte Mitglieder,

am Wochenende 23. + 24. Februar haben wir zusammen mit dem Turnverein die Bewirtung am Tag der offenen Tür bei Claas - Württemberg übernommen. Neben den fast sommerlichen Temperaturen sind sehr viele Besucher gekommen. Dass wir diesem Ansturm stand hielten, ist nicht nur einem hervorragendem Teamgeist aller Helfer zu verdanken, sondern auch der Fa. Hagenlocher - Motorgeräte, die uns all ihre Ressourcen und sowie das ganze gewachsene Equipment zur Verfügung stellten. Dafür, und auch für die vielen Kuchenspenden gilt unser bester Dank.

### Einladung zur ausserordentlichen Mitgliederversammlung

Sehr geehrte Mitglieder. Ihre Vorstandschaft samt Ausschuss haben sich für unsere gemeinsame Zukunft, orientiert an unseren Aufgaben, zum Ziel gesetzt, zwei Grundstücke nahe Hutner Hütte zu erwerben. Da dies mit einigen Aufwendungen verbunden ist, wollen wir ihnen/euch die Möglichkeit geben, sich hierzu zu informieren bzw. bei der Zustimmung zum Kauf, selbstverständlich ihre Ideen und Anregungen mit aufgreifen.

**Termin: Donnerstag 3. April 2008 19 Uhr Feuerwehrhaus**

### Der Garten im März

Wer wollte sich nicht an dem Wachsen, Blühen und Reifen in seinem Garten erfreuen! Wer möchte nicht gerne ein bisschen gestalterisch wirken in seinem Garten! Wer wollte bei all der Pracht, die der Garten vom Frühjahr bis zum Spätherbst entwickelt, sich nicht vom Alltagsstress erholen! Jeder Gartenliebhaber fühlt sich bei diesen Überlegungen angesprochen. Der Trend vom reinen Wohngarten zum gemischten Wohn-Nutzgarten ist in den letzten Jahren wieder spürbar geworden.

Man legt wieder mehr Wert auf etwas Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten. Nicht zuletzt entsteht diese Überlegung bei umweltbewussten Menschen, die Wert darauf legen, weniger künstlich gedüngtes Obst und Gemüse essen zu müssen, weil die Umweltschäden ohnehin schon groß genug sind. Deshalb sollte jeder Gartenbesitzer es wagen, zwischen die Ziergehölze auch Obst zu pflanzen und ein Stückchen Rasen für einige Gemüsebeete zu opfern. Abgeschirmt gegen den Rasen durch Himbeer- oder Johannisbeersträucher kann das dem Garten einen sehr schönen und außerdem nützlichen Akzent verleihen.

**Wie das geht und welche Möglichkeiten es hierzu gibt, kann man z.B. am 10. April an unserem Vereinsabend zum Thema Säulenobstbäume erfahren.**

### Was gibt es im Monat März zu tun

Der Obstbaumschnitt sollte allmählich abgeschlossen sein. Bei Tagen mit mindestens 13 bis 15 Grad Wärme ist die Vorblütenspritzung mit Austriebsspritzung mit Para Sommer 300ml auf 10 Liter Wasser oder Weißöl Fil 200ml auf 10 Liter Wasser recht bald durchzuführen.

Zum Umveredeln vorgesehene Bäume haben Zeit bis Ende März/Anfang April. Auch eine mäßige Stickstoffdüngung ist jetzt angebracht.

Für die Erdbeerernte sind die Arbeiten im März/April entscheidend. Sobald der Boden trocken genug ist, sollten die Erdbeerbeete gelockert und von Unkraut gesäubert werden. Gleichzeitig werden alte, abgestandene Blätter entfernt. Sofern erforderlich, kann jetzt mit Austriebsspritzung mit Para Sommer 300ml auf 10 Liter Wasser oder Weißöl Fil 200ml auf 10 Liter Wasser gegen Blattläuse, Wickler, Milben, Stengelstecher usw. gespritzt werden.

Eine Düngung mit einem geeigneten organischen Dünger Anfang April beeinflusst Wachstum und Ernte günstig. Wenn Sie eine Reihe mit einem Folientunnel abdecken, können Sie einen Teil der Erdbeeren früher ernten und verlängern damit die Erntezeit.

## Der Gemüsegarten

Im Gemüsegarten wird mit dem Säen der frühen Gemüsesorten wie Radieschen, Rettiche, Spinat, Karotten und Schwarzwurzeln sowie der Küchenkräuter, z.B. Kerbel, Dill, Majoran, Basilikum und Petersilie begonnen. Auch Kopfsalat, früher Blumenkohl, Weißkraut, Rotkraut, Wirsing und Kohlrabi kann schon gesetzt werden. In jedem Fall ist ein gut humushaltiger Boden herzurichten und mit den Arbeiten zu beginnen, wenn sich der Boden mäßig erwärmt hat. Sobald die Pflanzen angewurzelt sind, empfiehlt sich eine Düngung mit organischem Dünger. Ein Abdecken mit Schlitz- oder Lochfolie ist angebracht um ein rasches Wachstum zu erreichen und eine frühere Ernte zu ermöglichen.

Bei all diesen nützlichen Arbeiten sollten die Vorbereitungen im Zier- und Blumengarten nicht vergessen werden.

Stiefmütterchen, Tausendschön, Vergissmeinnicht und Primeln können mit guten Ballen sowohl in Schalen als auch in Beete verpflanzt werden.

Die Aussaat einjähriger Sommerblumen wie Asters, Levkojen, Löwenmaul, Sommerchrysanthen, Studentenblumen, Zinien, Wicken, Kapuzinerkresse, Balsaminen u.a. kann jetzt in Schalen oder Kästen beginnen. Natürlich stellt man die Kästen mit der gut vorbereiteten Erde an einen hellen, nicht zu kalten Platz im Haus. Zweckmäßigerweise deckt man sie mit gut lichtdurchlässiger Plastikfolie bis zum Aufgehen der Saat ab. Im Freiland kann man schon Reseda, Nigelle, Mohn, Rittersporn u.a. aussäen. Einige Knollenblüher wie Anemonen, Ranunkeln und Montbretien können jetzt ebenso gelegt werden.

Jetzt ist die Zeit für die erste Düngung der Ziergehölze mit handelsüblichen Düngern.

Auch der Rosenstock darf nicht vergessen werden. Nach dem Durchkämmen mit einem scharfzahnigen Rechen tut ihm eine Düngung gut (Holzasche ist dabei die kostengünstigste Variante).

Sobald das Wachstum beginnt, sollte mit der Unkrautvernichtung im Rasen angefangen werden. Ein saftig grüner Rasen und eine reiche Blütenpracht auf den Beeten wird diese Arbeiten schon in wenigen Wochen belohnen und zu unserer Entspannung beitragen.

## Aufruf zu den landesweiten Streuobstpflgetagen

Am 8. März wollen wir ab 13.30 Uhr bei der Hutner - Hütte hierzu auch unseren Beitrag leisten. Hierbei sind wir auf die Mithilfe unserer Mitglieder angewiesen.

### Warum stellen wir uns diesem Thema?

Ziel soll sein, früherer / gleichmäßigerer Ertrag; möglichst bodennahe Ernte.

Nach dem Motto, weniger ist mehr, sorgen wir somit für mehr Licht im Baum und auch im Leitastbereich, was wiederum mehr Aroma und Geschmack zur Folge hat.

Selbst die Ernte wird dann im Handumdrehen zu erledigen sein.

**Nun der Aufruf an alle, bringt eure Schnittwerkzeuge mit, unterstützt uns aktiv bei dieser Gelegenheit, denn nur gesundes und aromatisches Obst hält auch Leib und Seele zusammen.**



## Obst & Gemüse als Medizin

Die Birne wirkt dadurch darmreinigend, sie beseitigt Verstopfungen und andere Verdauungsunregelmäßigkeiten. Für Menschen mit erhöhtem Flüssigkeitsbedarf ist der Genuss von Birnen wesentlich gesünder als das von Ärzten häufig empfohlene und doch oft nicht durchführbare In-sich-Hineinschütten von mehreren Litern Mineral- oder Tafelwasser pro Tag.

### Kinder lieben Birnen!

Äpfel bleiben in der Obstschale viel häufiger liegen als süße, saftige Birnen. Weil Birnen reich an wachstums- und blutbildenden Inhaltsstoffen sind und im höchsten Maße darmregulierend wirken, sollten sie im Früchteangebot zu Hause nie fehlen.

Ihr aromatischer Eigengeschmack macht die Birne zum idealen Obst für Salate, Desserts, Kompotte, Müslis, Füllungen und Säfte.

**Einkauf:** Vorsicht bei überreifen, gelben Früchten, die bereits braune Flecken aufweisen. Sie verderben schnell und verlieren bereits Vitamine. Die in den Schalen konzentrierten hochwertigen Fettsäuren sind teilweise oxidiert (zerstört).

Die kurze Lagerfähigkeit und rasche Verderblichkeit sind Ursache für den starken Einsatz von Pestiziden, Schimmelpilzbremsern oder Polierwachsen.

Deshalb sollten Sie möglichst erst nach einheimischen Birnen suchen, am besten direkt in der Nachbarschaft oder im Bio-Laden.

### Gesundheitsrezept-Birnenschmaus:

Zutaten für 2 - 4 Personen:

4 süße Birnen; 2 EL Zitronensaft; 2 EL Honig.

Zubereitung:

Birnen waschen, teilen, Kerne entfernen, danach reiben, Zitronensaft und Honig untermischen. In Schälchen füllen.

## Die nächsten Termine

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

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

06.03.2008	19.30 Uhr: Informationsabend Pflanzenschutz (Arbeitskreis Erwerbsobstbau/Fachberatung) Interessierte Obsterzeuger sind herzlich eingeladen (Ort: Grafenberghalle Kayh/Mönchberg).
08.03.2008	13.30 Uhr Praktische Streuobstpflge bei der Hutner Hütte
08.03.2008	Markungsputzete 9 - 12 Uhr Start bei der TV-Halle
03.04.2008	Außerordentliche Mitgliederversammlung 19 Uhr Feuerwehrhaus
05.04.2008	Schnittkurs im Reihenhaushausgarten, Treffpunkt und Ort siehe Amtsblatt/Schaukasten
10.04.2008	Vereinsabend Thema: Säulenbäume für den Haus- und kleingarten
13.04.2008	33. Internationaler Volkswandertag TVG; Startzeiten 7 bis 13 Uhr Der OGV ist als Gruppe gemeldet, wir freuen uns auf viele Mitwanderer!



Mit freundlichen Grüßen  
Obst- und Gartenbauverein  
Gültstein

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

