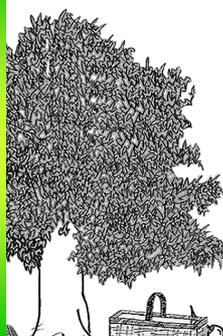


Zeit haben.

Zeit für sich selbst  
und Zeit für Freunde  
Zeit für die schönen  
Dinge des Lebens.

Harmonie und  
Sympathie werden eins.

Genießen Sie die Zeit  
bei uns und mit uns.  
Wir freuen und auf euch.



drüber  
&



05/2008

Gültstein

24.04.2008

seit 1992



drunter

Liebe Leserin, lieber Leser

## Grünes Licht für frische Ideen

Grün ist die Farbe der Hoffnung, sagt der Volksmund. Und Psychologen wissen: Grün bringt Körper und Seele ins Gleichgewicht. Es beruhigt die Nerven, fördert die Konzentration und bringt Harmonie ins Leben. Wie keine andere Farbe steht Grün auch für Gesundheit, Frische und Natur. Das führt uns jedes Jahr aufs Neue der Frühling vor, der gerade wieder Bäumen, Blumen und Wiesen ihr grünes Kleid anzieht. Die beste Zeit und die beste Farbe also, um Ihnen mit frischen Frühlingsgerichten, die für Wohlbefinden, gute Laune und viel Power sorgen, einen guten Appetit zu wünschen.

**Grün** ... zum Entschlacken. Grünes Obst und Gemüse entschlacken, gehören zu den basischen Lebensmitteln und helfen damit gegen ein Übel unserer Zeit: Übersäuerung. Das für die grüne Farbe verantwortliche Chlorophyll versorgt uns mit Magnesium – unentbehrlich für Blut und Knochen. Tipp: Kochen Sie Gemüse nicht zu lange oder essen Sie es roh oder nur blanchiert. Chlorophyll ist hitzeempfindlich, zersetzt sich schnell.



**Allerhand und Allerlei, wenn es geht Richtung Mai**  
**Eine Hochzeit wird es geben! Das Fundament für ein gemeinsames Leben. Musik und Natur verbindet eben. Drum gilt es eine OGV / HCK - Hochzeit zu erleben. Am 26. April treten Melanie (Platz) und Thomas Haarer um 14.30 Uhr in der Gültsteiner Peterskirche vor den Trawler.**



### Blindschleichen sind blind

Dieser Irrtum beruht auf einer falschen Deutung des ursprünglichen Namens. Ihre metallisch glänzende Haut verschaffte ihnen den Namen „Plintslicho“, was soviel heißt wie „Blendender Schleicher“.



Später wurde daraus die Blindschleiche. Obwohl sie gut sehen können, orten die Kriechtiere ihre Beute hauptsächlich mit Hilfe ihres sehr gut entwickelten Geruchsinns.

### Bienen stechen nur einmal und sterben dann

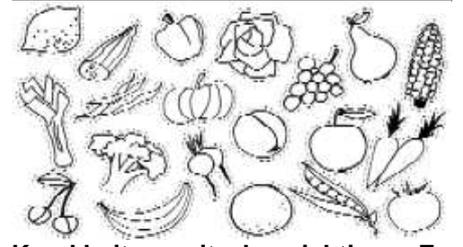
Bienen nützen ihren Giftstachel vor allem, um den Bienenstock gegen feindliche Insekten zu verteidigen. Ohne weiteres kann die Biene dabei ihren Stachel aus dem Insektenpanzer des Feindinsekts wieder herausziehen und den nächsten Angreifer damit stechen. Allerdings bleibt der mit Widerhaken bewehrte Stachel mitsamt dem Stechapparat in der menschlichen Haut hängen; die Biene überlebt diesen Verlust nicht.



### Blick auf den Garten im Mai

An den Standorten der stark zehrenden Fruchtgemüse im Freiland wie im Gewächshaus kann man noch rasch verrotteten Stallmist oder Reifkompost einarbeiten. Eine Nachdüngung darf erst einige Wochen nach dem Einwurzeln erfolgen.  
Dahlien auspflanzen. Tiefe: 10-20 cm, Fäulnis überprüfen. Kartoffeln gehören jetzt bis zum 20. Mai in die Erde.  
Nach den Eisheiligen können Tomaten, Gurken, Zucchini, Kürbis sowie Busch- und Stangenbohnen ins Freiland gepflanzt werden.

## 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 Himbeere

Diese leckere Gartenfrucht ist Standard vieler Gärten und Küchen, fast so heimisch wie Äpfel, Birnen oder Pflaumen. Die Himbeere hat einen feinen, delikatsäuerlichen Eigengeschmack. Aus Himbeeren lassen sich köstliche Marmeladen, Fruchtschalen und Eis zubereiten.



**Herkunft.** Die Himbeere, die die rote „Schwester“ der Brombeere, ist ursprünglich in Südosteuropa heimisch. Inzwischen wachsen Himbeeren auch hierzulande an, an Hecken und Wegrändern, in Hainen und als kultivierte Gartenfrüchte. Die Triebe des niedrigen Halbstrauchs verholzen schnell. Aus der Wurzel wachsen jährlich neue Triebe.

Es gibt zahlreiche Sorten Himbeeren und verschiedene Reife- und Erntezeiten (zwischen Juni und Oktober). Besonders fein sind Waldhimbeeren, die Sie zur Erntezeit von Sammel- oder erntebetrieben kaufen können. Sie sind wegen der zeitaufwendigen Pflücke nicht ganz billig.

**Wirkstoffe.** Vitamin A in Himbeeren ist ein natürliches Mittel gegen Augen- und Sehbeschwerden. Himbeeren wurden in der chinesischen Naturmedizin bei mangelnder Sehschärfe und Nachtblindheit verwendet. Vitamin A ist Teil des Sehpurpurs Rhodopsin. Eine hohe Konzentration von Rutin festigt die Gefäße im Auge und verbessert die Nährstoffzufuhr. Himbeeren sind

### Blick auf den Garten im Mai

Wasserschosse an Obstbäumen ausreißen, nicht abschneiden. Kompost gelegentlich begießen. Rosenkohl und Grünkohl säen. Zwiebeln nicht düngen, schon gar nicht mit Mist. Neuen Rasen anlegen. Auspflanzen von Sommerblumen (Petunien), Astern, Levkojen), Tomaten. Auspflanzen Eissalat, Sellerie, Broccoli, Sommerendivie, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl.

Im Mai und auch noch in der ersten Junihälfte wird Sellerie gepflanzt. Gute Setzlinge haben drei bis vier voll entwickelte Blätter und das nächste, das Herzblatt, zeigt sich schon.

Blätter und Wurzeln vor dem Pflanzen nicht kürzen und Setzlinge so in die Erde bringen, dass das Herz frei bleibt. Der Abstand von Pflanze zu Pflanze beträgt 40 x 40 bis maximal 50 x 50 cm.

### Blümllesmarkt / Gartenflohmarkt am 3. Mai in der Gisilostasse

Alle Jahre wieder. So langsam hat sich auch der Blümllesmarkt bei unseren Aktivitäten fest etabliert und ist eigentlich nicht mehr wegzudenken.

Auch der angehängte Flohmarkt für alle Obst- und Gartenartikel soll weiterhin diese gute Sache begleiten.

Wer also Muße hat, mal wieder sein Haus, seinen Schopf, seinen Keller oder seine Scheune zu entrümpeln, der wird sicher fündig.

Bevor man wertvolle Dinge wegwirft, wäre es zumindest ein Versuch wert, dies an diesem Tag anzubieten um ev. einen neuen Besitzer zu erfreuen.

### 4. Mai: Blütenwanderung um 10.45 Uhr; Veredlungsdemonstration

Bei dieser Wanderung legen wir den Schwerpunkt auf die Kirsche. Neben Sortenempfehlungen, schwächer wachsenden Unterlagen, Schnitt und sonstigen Fragen dazu wird uns das Team um Fritz Schüfer wieder in gewohnter Weise über Feld und Flur führen.

Am Nachmittag wird ein Apfelbaum veredelt. Hierbei gibt es auch einen Rückblick auf die Veredlung der vergangenen Jahre.

### 4. Mai: Blütenwanderung - Kinderprogramm am Nachmittag

Sicherlich haben die Meisten mitbekommen, dass der OGV seit kurzer Zeit 2 Grundstücke sein Eigen nennen darf.

Wir wollen gemeinsam bauen und basteln, um Greifvögeln, Höhlenbrütern und Nützlingen auf den Wiesen eine Heimat zu bieten.

Dann könnt ihr bei euren Spaziergängen das ganze Jahr über die Tiere beobachten.

Wir haben viel vorbereitet und freuen uns auf viele Kinder die mit Bohren, Schrauben und Zangen umgehen können und wollen.

Es sind aber auch kleine Hände gefragt, die Hohlräume ausfüllen, Material zuschneiden und aufschichten können.

### Pflanzenschutz Kern- und Steinobst

Der Befallsdruck durch den Frostspanner hat im Vergleich zu den Vorjahren deutlich abgenommen. Wo die Regulierung nicht vorbeugend durch Leimringe erfolgte, kann bei stärkerem Befall die direkte Bekämpfung der Raupen mit dem Bakterienpräparat Raupenfrei erfolgen. Das mikrobiologische Mittel wirkt spezifisch auf Schmetterlingsraupen und ist im Kernobst zugelassen. In Kernobst steht zur Bekämpfung der Frostspannerauren und anderer beißender Insekten auch der Insektenwachstumsregulator Bayer Garten Raupenfrei zur Verfügung. In Kernobst, Steinobst und Strauchbeeren ist ferner die Anwendung von Schädlingsfrei Neem bzw. Klick & GO Naturen Schädlingsfrei Neem vor der Blüte bis zum Ballonstadium möglich. Aus Gründen der Verträglichkeit sind Birnen von der Behandlung mit diesen Mitteln ausgenommen.

Bekämpfungsmaßnahmen sollten rechtzeitig durchgeführt werden, da die jungen Räumchen am empfindlichsten reagieren. Die volle Wirkung entfalten alle Produkte bei milden Temperaturen **über 15 °C**.

Weitere Infos zum Pflanzenschutz im Haus- und kleingarten unter folg. Link:

<http://www.landwirtschaft-mlr.baden-wuerttemberg.de/servlet/PB/menu/1109902/index.htm>

### Die nächsten Termine

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

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

- 27.04.2008 Blütenwanderung des OGV Herrenberg (näheres siehe Amtsblatt Herrenberg)
- 03.05.2007 Blümllesmarkt mit Obst- und Gartenflohmarkt
- 04.05.2008 Blütenwanderung im Baumfeld für jung und jung gebliebene! In diesem Rahmen wird ein Schlepper - Oldtimer - Treff stattfinden!  
Wer also einen Oldie Zuhause hat, kann schon mal anfangen zu polieren, so dass er am besagten Tag auch glänzen kann!
- 17.06.2008 Kreismostprämierung in Höfingen
- 22.06.2008 Sternwanderung in Höfingen
- 25.06.2008 Lehrfahrt zur Landesgartenschau nach Bad Rappenau

Mit freundlichen Grüßen  
Obst- und Gartenbauverein Gültstein



### Obst & Gemüse als Medizin

Dieses Immunvitamin arbeitet eng mit Rutin zusammen, hemmt und bremst Blutungen im ganzen Körper, z.B. Nasen- und Zahnfleischbluten.

Himbeeren wirken entwässernd und darmreinigend, sie helfen bei Nieren- und Blasenbeschwerden, und sie beseitigen Verstopfungen.

**Einkauf.** Während der Saison gibt es sowohl einheimische Himbeeren als auch Importware.

Importierte Himbeeren stammen vorwiegend aus osteuropäischen Ländern wie Polen, Tschechien, Ungarn, wo die Pflückkosten noch niedriger sind. Die hohen Lohnkosten beim Sammeln machen die aromatischen kleinen Beeren zu einer der teuersten Obstsorten. Einen zusätzliche Preisaufschlag müssen Sie bei Himbeeren im Bioladen oder beim Biobauern berappen.

**Verarbeitung.** Himbeeren können nicht lange lagern, denn sie sind sehr verletzlich und schimmeln leicht. Sie sind ausserdem sehr druckempfindlich und werden selbst bei leichten Körbchen rasch matschig. Zuhause sollten Sie Himbeeren sorgfältig verlesen und nur bei Verunreinigung waschen. Dann nach Beeren verarbeiten.

**Verzehr.** Vor allem der „Mann“ liebt die heißen Himbeeren, so eine Studie der Gastronomie. Also die Damen, Liebe geht eben durch den Magen!

### Fitness auch für OGV - Männer

Männer die Spaß an Bewegung haben und fit bleiben wollen, sind bei uns genau richtig: Aufwärmen - Ausdauertraining, z.B. durch Lauf- und Ballspiele, Zirkeltraining ... Muskelkräftigung mit und ohne Kleingeräte - Entspannung und Dehnung der beanspruchten Muskeln. Schaut einfach mal vorbei, macht mit und haltet euch fit (5 OGV'ler sind schon dabei)!

**Immer Montags ab 20.15 in der TV-Halle.**

Noch mehr Info bei Tanja Gohert



Wer hat ca. 200 ml-Gläser mit Schraubdeckel für Marmelade zu verschenken?

**Suche/Biete OGV Redaktion Tel. 75684 Fax 202694**  
Angebote an die OGV - Redaktion unter 75684, in den Briefkasten Röhrlingweg 20 oder per E-Mail: [ogvguelstein@web.de](mailto:ogvguelstein@web.de)  
Hier können Sie kostenlos ihre obst- und gartenbaulichen Wünsche mitteilen!