



18.06.2009

06/2009

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 - Grünkohl

Beliebtetes Gemüse in den nördlichen Regionen Deutschlands ist der Grünkohl, der als deftige Hausmannskost gegessen wird.

Herkunft: Der Grünkohl (auch als Kraus- oder Winterkohl bekannt) kommt vermutlich aus dem Mittelmeerraum. Heute wird er bei uns angebaut. Er ist äußerst robust und widerstandsfähig gegen Kälte, überwintert sogar auf dem Feld und schmeckt eigentlich erst nach dem ersten Frost so richtig gut.

Weil die kräftig gekräuselten Kohlblätter lange Wetter- und Witterung trotzen, müssen sie auch – ähnlich wie wir Menschen – durch Mineralstoffe und Vitamine geschützt werden. Die steckt die Natur in den Grünkohl, um diesem Gemüse beim Überleben zu helfen. Und diese Wirkstoffe gelangen in unseren Darm und helfen hier unserem Stoffwechsel. Das Beispiel – Grünkohl – macht deutlich, was Molekularbiologen und Genforscher erklären: So sehr unterschiedlich sind Mensch, Tier und Pflanze eigentlich gar nicht.

Wirkstoffe: Wenn auch manche Gemüse- und Obstsorten geradezu strotzen von großem Reichtum an speziellen Vitaminen oder Spurenelementen – in einem ist Grünkohl allen überlegen: im Gesamtreichtum. Grünkohl ist so ein tolles Lebensmittel, dass man es eigentlich täglich auf dem Tisch haben sollte (große Teile der russischen Landbevölkerung verdanken übrigens ihrem täglichen Grünkohl Gesundheit und Robustheit). Der Grünkohl ist selbst recht egoistisch: Er saugt so ziemlich alles aus dem Erdreich, was an Biostoffen verwertbar ist.

Liebe Mitglieder, liebe Leserin, lieber Leser,

Am Mittwoch 24. Juni starten wir um 7 Uhr am Partnerschaftsplatz zu unserer jährlichen Lehrfahrt.

Auf halber Strecke machen wir eine Pause, Getränke haben wir dabei, Vesper sollte jeder bei Bedarf selbst mitnehmen.

1. Ziel ist der Garten von Fachberater Anton Vaas in Bopfingen – Baldern.

Weiter geht's mit dem Bus nach Kerkingen zum Mittagessen ins Gasthof Rössle.

Den Nachmittag verbringen wir auf den Spuren unserer Vorfahren im historischen Städtchen Nördlingen.

Gegen 17.00 Uhr ist die Rückfahrt über Heidenheim geplant.

Die Abschlusseinkehr wird in der Gerber Brauerei in Uhingen sein.

Wir haben noch freie Plätze! Anmeldung unter Tel. 75684

Tag der offenen Gartentüren am Sonntag 28. Juni von 10 bis 17 Uhr

Alljährlich finden sie statt. **Ziel:** Begegnung, Austausch, Erfahrung, Ideen, Begeisterung, einfach einen netten Tag unter gleichgesinnten erleben.

Nehmt das Angebot an und belohnt die Gartenbesitzer mit einem Besuch!

Garten 1: Barbara Pihan Eisenachstr. 12 71083 Herrenberg

A81 Abfahrt Gärtringen auf die B28 Richtung Herrenberg, in Herrenberg auf der B28 bleiben Richtung Nagold, an der KFZ Zulassungsstelle links abbiegen in die Berliner Straße, 4. Abfahrt links in die Eisenacher Straße abbiegen; Parkmöglichkeiten.

Thema: 770 m² großer, 9 Jahre alter Liebhabergarten im ländlichen Stil mit modernen Elementen und Kunstobjekten;

Obstbäume, Beeresträucher, Kräuter, Stauden und Kübelpflanzen, Backhaus, Gartenlaube, Teich und Pool

Garten 2: Peter Schmidt Alemannenstr. 12 71272 Renningen

B295 aus Richtung Leonberg, Ortsumgehung Renningen in Richtung Weil der Stadt, ab Ortsende von Renningen 1,7 km bis zur Abzweigung nach Schafhausen/lhinger Hof. ca. 20 m vor der Abzweigung nach rechts in befestigten Feldweg einbiegen, danach 450m am Waldrand entlang; Parkplätze ausgeschildert.

Thema: Obstanlage: 8900 m² großer und 21 Jahre alter Garten mit Gartenlaube, ca. 270 Obstbäumen, 28 Apfelsorten auf Spindel und Hochstamm, 18 Sorten Zwetschgen und Pflaumen, 15 Sorten Süßkirschen (übernetzt), Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren.

Garten 3: Hans Maurer Hausacher Straße 37 71034 Böblingen (OBV Böbl.)

A81 Abfahrt Böblingen-Mitte (Sindelfingen), Richtung Schönaich auf die L1185, dann rechts fahren auf die Breitensteiner Str., 2. Straße links in die Heusteigstr. Abbiegen, Beschilderung folgen, Parkplätze ausgeschildert; Öffentliche Verkehrsmittel: Schönbuchbahn Haltestelle Heusteigstraße.

Thema: 3500 m² großer, 24 Jahre alter Vereinsgarten, Nutzgarten mit Obstgehölzen und Beeresträuchern, Äpfel auf Hochstamm und Spindel, Zwetschgen und Pflaumen; Himbeeren, Johannisbeeren und Brombeeren.

Garten 4: Rudi König Döffingerstr. 90/3 71069 Sindelfingen OGV Darmsh.

A81 Abfahrt 21 Sindelfingen-Ost in Richtung Sindelfingen, auf die Mahdentalstrasse (L1183), rechts abbiegen und der Mahdentalstrasse folgen, rechts in die Richard-Wagner-Strasse abbiegen und weiter auf der Herman-Löns-Strasse fahren, Beschilderung beachten, Parkplätze ausgeschildert (Friedhof oder Sommerhofenpark); Öffentliche Verkehrsmittel: Stadtverkehr - Krankenhaus Haltestelle.

Thema: 2500 m² großer, 20 Jahre alter Vereinsgarten, der anlässlich der LGS 1990 im Jahr 1989 angelegt; Nutzgarten mit traditionellem Bauerngarten und Naturgartenbereichen; Obstanlage mit Säulen-, Spindel- und Halbstammbäumen, Birnenquitte, Beeresträucher; Rosen, Stauden und Kräuter, großes Blumenbeet



Garten 5: OGV Gebersheim Thomas Eissler Wengertgasse 27 71229 Leonberg - Gebersheim

Von Leonberg kommend, links in die Alte Dorfstrasse abbiegen, 1. Möglichkeit rechts abbiegen in die Dobelstrasse, weiter Richtung Sportheim. Auf der linken Seite öffentlicher Parkplatz. Der Beschilderung folgen, 5 Gehminuten.

Thema: Parkartiger Natur-Garten der Familien Hald, mit vielen Blumen, Stauden, Obstbäumen, Nussbäumen, Kräutern. An verschiedenen Stellen laden Sitzgelegenheiten zum Verweilen ein.

Fürs leibliche Wohl ist überall vorgesorgt, lassen Sie sich überraschen.

Zertifizierung ...

... lässt sich auf die lateinische Wurzel certus mit der Bedeutung „Sicher“ zurückführen. Aus certum facere leitet sich Zertifizierung ab, nämlich sicher machen.

Als Zertifizierung bezeichnet man ein Verfahren, mit dessen Hilfe die Einhaltung bestimmter Standards für Produkte / Dienstleistungen und ihrer jeweiligen Herstellungsverfahren einschließlich der Handelsbeziehungen nachgewiesen werden kann. Im Gegensatz zur Akkreditierung besteht die Zertifizierung im Allgemeinen in der Ausstellung eines Zeugnisses bzw. Zertifikats.

Zertifikate werden oft zeitlich befristet vergeben und hinsichtlich der Standards unabhängig kontrolliert.

Aktuelles zu Pflanzenschutz

Kernobst: Bekämpfungsmaßnahmen gegen die aus dem Ei schlüpfenden Räumchen des Apfelwicklers sind fortzuführen. Einsetzbar ist das biologische Granulosevirus - Mittel Granupom Apfelmadenfrei, das als Bestellset über den Handel zu beziehen ist. Da das Granulose - Präparat durch UV Strahlung schnell abgebaut wird, sollte es mehrmals im Abstand von 7 bis 10 Tagen ausgebracht werden. Ebenso ist die Anwendung des Entwicklungshemmers Bayer Garten Raupenfrei möglich, der ebenfalls von den jungen Räumchen gefressen werden muss.

Die Wirkungsdauer liegt bei 10 bis 14 Tagen. Bayer Garten Raupenfrei kann maximal dreimal pro Saison angewendet werden. Um den Befallsdruck durch die 2. Generation zu reduzieren, können Wellpapperinge um die Baumstämme angelegt werden, unter denen sich die Raupen der 1. Generation zur Verpuppung verkriechen. Die Fanggürtel sollten ab Anfang Juli wöchentlich abgenommen werden und die darunter befindlichen Raupen abgesammelt werden.

An Triebspitzen von Apfelbäumen treten derzeit verstärkt grüne Blattläuse auf. Es handelt sich dabei in der Regel um Mischpopulationen aus Grüner Apfelblattlaus und Zitronenlaus. Eine Regulierung ist nicht notwendig, da die Läuse erfahrungsgemäß ausreichend von Nützlingen kontrolliert werden.

Die ersten Feuerbrandsymptome sind sichtbar. Es wird erinnert, Quitten, Birnen und Apfelbäume auf Feuerbrandbefall zu kontrollieren, und befallsverdächtige Triebe oder Äste bis ins gesunde Holz zurückzuschneiden und zu verbrennen bzw. über den Hausmüll zu beseitigen.

Steinobst: Früchte, die von Pflaumenwickler bzw. Pflaumensägewespe befallen sind, sollten regelmäßig abgeschüttelt, aufgesammelt und aus dem Garten entfernt werden.

Bei anhaltend feuchter Witterung während der Fruchtreife ist einem hohem Infektionsdruck durch die Monilia Fruchtfäule an Kirschen zu rechnen.

Wer versäumt hat, vor den vielen derzeitigen Niederschlägen etwas zu tun, kann vor der Ernte eine Behandlung mit Monizin Obst Pilz-Frei bzw. Bayer Garten Obst-Pilzfrei anstreben (Wartezeit 3 Tage).

Möglich ist auch die Anwendung des Pflanzenstärkungsmittels Neudo-Vital, das die allgemeine Widerstandskraft erhöht.

Um die Ansteckung weiterer Früchte zu verhindern, sollten befallene Früchte

Dabei ist er arm an Kalorien, Eiweiß und Kohlenhydraten (weil natürlich viel Wasser in ihm steckt). Aber allein die Konzentration an Karotenen bzw. Vitamin A schlägt schon alle Rekorde: viermal mehr als Brokkoli, sechsmal mehr als Erbsen, vierzigmal mehr als Sellerie.

Grünkohl enthält alle B-Vitamine (außer B12). Außerdem enthält er respektable Mengen an Vitamin C (100 Gramm Grünkohl decken den Tagesbedarf, es sei denn, man steckt von früh bis spät im Stress). Und noch ein Rekord: Kaum ein Gemüse enthält mehr Vitamin E, den potenten Zellschutzstoff gegen freie Radikale. Damit wird Grünkohl endgültig zum Gemüse, das den Alterungsprozess stoppt und jung macht! Grünkohl ist reich an Ballaststoffen, die mit allen Darmproblemen aufräumen.

Einkauf: Nichts ist problemloser, als Grünkohl einzukaufen. Achten Sie darauf, dass er knackig ist und keine gelben Blätter hat. Weil Grünkohl bei uns heimisch ist, muss er auch nicht behandelt werden, um auf wochen- oder monatelanges Lagern und lange Transportwege vorbereitet zu werden. Grünkohl gibt es ab August und bis Mitte März als Ernteware, ansonsten als ebenfalls empfehlenswertes Lebensmittel tiefgefroren aus der Truhe. **Verarbeitung:**

Problemlos in jeder Form von Gemüse (40 bis 50 Minuten Kochzeit).

Gesundheitsrezept: *Grünkohl mit Sauerrahm*

Zutaten für 2 bis 4 Personen: 500g Grünkohlblätter, 1 Becher Creme fraiche oder Sauerrahm, 1 EL Pflanzenöl, 1 EL Zitronensaft, ½ Liter Salzwasser.

Zubereitung: Grünkohl putzen, waschen und zerhacken. Mit Öl etwas andünsten, Salzwasser zugießen und ca. 40 Minuten dünsten lassen, bis der Grünkohl entdampft ist. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Creme fraiche bzw. Sauerrahm untermischen.

Letzter Tipp: Grünkohl ist relativ nitratreich. Deshalb gilt für ihn dasselbe wie für Spinat oder Kohlrabi: Er sollte er nicht für eine zweite Mahlzeit aufgewärmt werden.



Die nächsten Termine

www.ogv-guelstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

20.06.2009

Am kommenden Samstag findet von **10.00 Uhr – 12.00 Uhr** eine Informationsveranstaltung zum Thema Zwetschgencertifizierung statt. Veranstaltungsort: Grafenberghalle Kayh/Mönchberg. Es wird über die verschiedenen Möglichkeiten zur Erlangung eines notwendigen Zertifikats (Einzel- oder Gruppencertifizierung) für die Vermarktung von Zwetschgen berichtet. Interessierte sind herzlich willkommen.



24.06.2009

Unsere Lehrfahrt

28.06.2009

Tag der offenen Gartentüren

4. + 5. Juli

75 Jahre OGV Waldenbuch mit Rettichfest (Näheres hierzu im Schaukasten am alten Rathaus bzw. auf der Homepage www.ogv-waldenbuch.de)

12.07.2009

25 Jahre Lehrbienenstand an der alten Herrenberger Steige
Ab 10 Uhr Programm, Gläserne Produktion, Kinder-Programm,
Bienen - Formel 1 und Bewirtung

23.08.2009

60 Jahre OGV Haslach (Programm siehe auch Amtsblatt Haslach)

Mit freundlichen Grüßen

Obst- und Gartenbauverein Gültstein



so bist Du auch in 2009 wieder schlau