



10.03.2010

drüber
&

drunter

Garten im März, Allgemeine Arbeiten

Der richtige Zeitpunkt für den Gartenstart hängt vom regionalen Klima ab: Vorerorts drohen nachts noch Fröste. **Garten aufräumen.** Entfernen Sie von allen befestigten Gehwegen Laub, Moos und Erdreste, denn sie greifen das Material an und zerstören es auf Dauer. Bereits beschädigte Gartenwege können Sie bei dieser Gelegenheit ausbessern. Schneiden Sie dürre Äste und vertrocknete Stauden kräftig zurück.

Entfernen Sie jung austreibende Unkräuter rechtzeitig, denn so haben Sie keine Chance zur Samenbildung. Damit das Gras im Garten nicht zu faulen beginnt, sollten Sie Laubreste, Baumfrüchte und abgefallene Zweige entfernen.

Nährstoffe und pH-Wert des Bodens prüfen.

Für eine erfolgreiche Gartensaison jetzt den Boden sorgfältig vorbereiten und den pH-Wert gründlich überprüfen. Entnehmen Sie dazu an einigen Stellen im Garten Erdproben und verwenden sie zur Prüfung ein Indikatorpapier. Die Farbskala zeigt Ihnen den vorhandenen pH-Wert an: Für Gemüse ist ein pH-Wert von 6 bis 7,5 optimal. Ist der Boden zu sauer, sollte er mit kohlenisaurem Kalk verbessert werden. Nährstoffe können dann leichter aufgenommen werden.

Kompost ausbringen. Lassen Sie außerdem alle 3 bis 5 Jahre eine Bodenuntersuchung durchführen, die das Nährstoffgleichgewicht im Boden aufzeigt. Sollte im Boden Stickstoff fehlen, dann können Sie gut auf Gartenkompost mit einem hohen Anteil an Rasenschnitt und Gemüseabfällen zurückgreifen. Der reife Kompost wird durchgesiebt und ausgebracht. Verwenden Sie dabei nicht mehr als 5 bis 10 Liter je Quadratmeter.

Tipp: Setzen Sie nur reifen Kompost und vollständig verrottetes Material ein, sonst erschwert es bei Jungpflanzen das Anwachsen.

Beete anlegen. Stimmen die Nährstoffe und der pH-Wert, können Sie problemlos neue Gemüsebeete anlegen. Setzen Sie für alle Beete möglichst die gleiche Breite an, die normale Beetbreite beträgt circa 1,20 cm. Planen Sie zusätzlich einen Pfad zwischen den Anpflanzflächen ein, auf dem sie bequem laufen können. Achten sie darauf, dass Sie von den Rändern aus bequem auf die Beete zugreifen können.

Tipp: Wer neue Beete anlegt, sollte sich eine Schnur zu Hilfe nehmen, die man zuvor an den Stellen spannt, wo man das Beet anlegen will. Anschließend rechts und links der Schnur den Boden festtreten.

Blumen- und Staudengarten. Achten Sie auf das Klima in Ihrer Region: Bei frostfreiem Wetter können Sie die Beete für Neupflanzungen vorbereiten.

Staudenbeete vorbereiten. Wenn das Wetter endlich frostfrei und trocken ist, können Sie anfangen, Ihre Beete für Neupflanzungen vorzubereiten. Dazu zunächst den Boden gründlich und tief lockern und Unkraut sorgfältig entfernen. Wurzeln können sich in gut gelockertem Boden optimal entwickeln, denn das Gießwasser kann bis tief zur Wurzelnähe durchdringen. Samen und Pflanzen zunächst noch nicht einsetzen, warten Sie lieber, bis sich der Boden etwas gesetzt hat. **Stauden und Strauchbeete bepflanzen und düngen.** Sobald der Boden vorbereitet ist, können Sie robuste einjährige Blumen aussäen, z.B. Gänseblümchen, Klatschmohn, Kornblumen oder Wicken. Die Blumen nach der Aussaat ausreichend feucht halten. An besonders milden Tagen dürfen Sie auch schon Stauden und zweijährige Blumen pflanzen. Ältere Stauden lassen sich zu diesem Zeitpunkt sehr gut teilen oder umpflanzen. Bringen Sie anschließend Kompost oder Dünger auf die Pflanzfläche auf.

Tipp: Falls noch einmal Frost droht, decken Sie am besten die Beete nachts mit einer Folie oder mit Flies ab.

Ziergräser schneiden. Bevor die Gräser beginnen auszutreiben, schneiden Sie lieber noch einmal deren vertrocknete Blütenstände und Halme kräftig zurück. Setzen die den Schnitt ungefähr eine handbreit über den Boden an.

Tipp: Immergrüne Stauden und Sträucher können Sie bei trockenem und frostfreiem Wetter gießen.

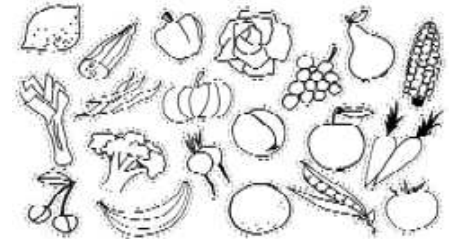
02/2010

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 – Kohlrabi

Sein feiner, durch Senföle bestimmter Geschmack und sein Gehalt an wertvollen Nährstoffen machen dieses Kohlgemüse zum Dauergast nicht



nur in Omas Garten, sondern auch auf unserem modernen Speiseplan. Kohlrabi wird das ganze Jahr überangebaut, sowohl auf dem Feld als auch im Gewächshaus.

Nachdem er lange Jahre in der Gourmetszene eher herablassend behandelt wurde, erlebte er in den letzten Jahren eine feierliche Wiedergeburt – gerade in den noblen Esstempeln.

Herkunft: Wie alle anderen Kohlgemüse hat auch der Kohlrabi seinen Wohnsitz schon seit Jahrhunderten in Mitteleuropa. Er mag unser Klima, speziell im Frühjahr und im Herbst. Der Vorteil: kurze Transportwege und immer frische Ware in den Regalen.

Wirkstoffe: Kohlrabi ist sehr reich an bestimmten B-Vitaminen, so z.B. an B6 (wichtig für Trillionen Eiweißbiosynthesen pro Tag), Biotin (für gesunde Haut und schönes Haar), Niazin (B3, für den Energiestoffwechsel) und Pantothenäure (B5, für Vitalität, Zellenergie sowie Farbbildung in Haut und Haaren).

Enorm hoch ist die Konzentration von Vitamin C, eine 120 Gramm schwere Sprossknolle kann bereits den Tagesbedarf decken.

Vitamin C wird in jeder Sekunde von rund 70 Billionen Körperzellen als Katalysator benötigt.

Es sorgt für einen gesunden Hormonspiegel und ein starkes Immunsystem.

Rosen pflanzen. Auch Rosen können Sie jetzt schon pflanzen, vorausgesetzt der Boden ist nicht mehr gefroren. Oft finden sich in den Gartencentern pflanzfertige Rosen, die man direkt mit ihren umweltverträglichen Behältern aus Pappe in den Boden einsetzen kann. Das Material verrottet anschließend im Boden. Achten Sie darauf, dass die Veredelungsstelle fünf Zentimeter über dem Boden sitzt. **Tipp:** Rosen vertragen keine Staunässe, gießen Sie deshalb besonders aufmerksam.

Bäume und Sträucher. Im Spätwinter ist die beste Pflanzzeit für Bäume und Sträucher. Ungeduldige Gärtner können frühjahrsblühende Gehölze wie Zierkirschen oder Magnolien jetzt schon einsetzen.

Obstgehölze pflegen. Die richtige Bodenpflege spielt im Monat März eine besonders wichtige Rolle. Damit Ihre Obstgehölze im Sommer reich entwickelte Früchte tragen, sind sie gerade jetzt auf eine gleichmäßige Versorgung mit Nährstoffen und Wasser angewiesen. Achten Sie bei frisch gesetzten Pflanzen darauf, dass der Boden im Pflanzloch mit Kompost oder Pflanzenerde angereichert wird.

Bäume schneiden. Beim Schnitt sollten Sie folgende Grundsätze beachten: Stutzen Sie die Krone Ihres Baumes nicht einfach mit einer Heckenschere, sondern schneiden Sie die Hauptäste rundum mit einer Astschere oder Säge so weit zurück, dass die Krone gleichmäßig verkleinert wird. Falls Sie die Krone nur verschmälern wollen, lassen Sie die Mitteltriebe stehen und die oberen Seitentriebe ungeschnitten. Beim Stutzen werden einzelne Äste immer über einem darunter abzweigenden Seitentrieb abgeschnitten. Bei dichtwüchsigen Bäumen reicht auch das Auslichten. Dabei entfernt man im Kroneninnern zu dicht stehende, sich kreuzende oder nach innen wachsende Zweige. Dieser Schnitt beugt übrigens auch Pilzkrankungen vor.

Tipp: Beim Gehölzschnitt angefallenen Äste werden gehäckselt und als Mulch unter Bäumen und Sträuchern verteilt.

Sträucher auslichten. Lichten Sie sommerblühende Sträucher im zeitigen Frühjahr aus und wiederholen Sie diesen Vorgang circa alle drei Jahre. Lassen Sie zwei Drittel der Triebe stehen und schneiden Sie die ältesten Triebe an der Basis zurück. Nach innen wachsende Seitentriebe ganz entfernen. Die Pflanzen wachsen anschließend nicht zu dicht und blühen reichlicher.

Obst- und Gemüsegarten. Die Bodenvorbereitung ist das A und O für den Erfolg Ihrer Ernte. Für einen guten Start sollten Sie Neupflanzungen im Freiland zusätzlich mit einer Abdeckung aus Folie oder Vlies schützen.

GEMÜSEGARTEN Boden vorbereiten. Die Gemüsebeete können bearbeitet werden, sobald der Boden etwas abgetrocknet ist und nicht mehr schmiert. Wie auch im Staudengarten dürfen Sie Ihre Gemüsebeete bei frostfreiem und trockenem Wetter mit Hacke, Kultivator und Rechen saattfertig machen. Dazu gehören eine tiefgründige Bodenlockerung und das Entfernen der Unkrautwurzeln. **Tipp:** Anbaupläne und Pflanzenskizzen für die neuen Anbauflächen erstellen. Ist zwar nicht zwingend notwendig, hilft aber bei der optimalen Bodennutzung und richtigen Pflanzfolge

Gemüse säen. Einige Gemüsearten, wie z.B. Möhren, Mangold oder Zwiebeln können Sie schon direkt in den Boden säen. Damit die Sämlinge nicht Opfer von Spätfrösten werden, sollten sie noch einige Zeit unter Folie oder Vlies geschützt werden. Erste Freilandsaaten sind ebenfalls schon möglich: In frostfreien Boden können Sie jetzt Kopfsalat, Knoblauch, Kohlrabi und Steckzwiebeln einsetzen. Auch hier gilt: Sollte es noch einmal richtig kalt werden, denken Sie an ausreichend Schutz. **Tipp:** Vlies verkürzt generell die Kulturdauer.

OBSTGARTEN Beerenobst pflanzen. Bevor der erste Obstaustrieb beginnt, können Sie noch Johannis- und Stachelbeeren pflanzen. Achten Sie beim Kauf auf wurzelnackte Ballen. Kürzen Sie die Wurzeln etwas ein und schneiden Sie oberirdische Triebe kräftig zurück, dann können die Pflanzen gut anwachsen. Lassen Sie nur wenige Haupttriebe stehen, damit auch die Früchte in der Mitte genügend Licht bekommen.

Heilendes Gemüse – Kohlrabi

Einkauf: Kohlrabis können holzig sein. Von ihnen kann man das meiste weg-schneiden. Meist sind die dicken Sprossen verdächtig, deshalb lieber zu kleineren Kohlrabis greifen. Kohlrabi ist was-serreich, nach langen Dürrewochen (z.B. im Sommer) verliert er an Qualität. Die feinsten Knollen kauft man im Frühsommer, also noch vor der Hitzezeit.

Verarbeitung:

Die Kohlart ist gut lagerfähig und hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks über längere Zeit. Die kleinen, feinen Blättchen werden abgetrennt und kleingehackt als Grünkraut dem Gericht (z.B. dem Kohlrabigemüse) wieder beigegeben. Knollen schälen, dabei an der Wurzel beginnen, von der oft viel abgetrennt werden muss. Danach waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Kohlrabi in wenig Wasser und etwas Fett nicht zu lange dünsten (etwa 10 Minuten).

Warnhinweis:

Kohlrabi ist nitrathaltig. Gekochten Kohlrabi nicht mehr aufwärmen!

Gesundheitsrezept:

Kohlrabiquark

Zutaten für 2 bis 4 Personen: 2 Kohlrabis. 100g Magerquark, 1ELZitronensaft, Kräutersalz.

Zubereitung:

Kohlrabis waschen, schälen, von holzi-gen teilen befreien, danach raspeln. Magerquark mit Zitronensaft und Kräu-ter-salz abschmecken. Geraspelte Kohlrabi darunter mengen.

Wetter

Mit dem Wetter verhält es sich wie mit abstrakten Bildern: dem einen regen sie die Galle an, dem andern die Phantasie.

Wetter und Wetter ist nämlich zweierlei: es kommt entscheidend darauf, für wen! Die Einstellung des Gärtners zum Wetter ist jedenfalls eine besondere.

Wetterbedingungen, die für die eine Pflanze günstig sind, können für eine andere Pflanze jedoch ungünstig sein.

Sonnenschein wirkt köstlich, Regen erfrischend,

Wind aufrüttelnd, Schnee erheiternd.

Wo bleibt da das schlechte Wetter? (John Ruskin)

Die Menschen machen den Kalender, aber Gott das Wetter.

(Sprichwort)

Die nächsten Termine

www.ogv-guelstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

13. März Streuobstpflegetage

Treffpunkt 13:30 Uhr bei der Hutner Hütte

20. März Schnittkurs für Frauen

Vormittags Theorie (10 Uhr), Nachmittags Praxis
Näheres und Anmeldung unter Tel. 07032 / 77395

26.03.2010 19 Uhr Ein Gartenabend mit Volker Kugel (bekannt vom SWF),
Festhalle Rutesheim Mieminger Weg

Themen: Kübelpflanzen, letzte Schnittarbeiten im Frühjahr, Düngung biologischer Pflanzenschutz, Rosen. Abschließend Fragenbeantwortung und allgem. Diskussion zu allen Themen des Gartens.

27.03.2010 Markungsputzete am Samstag, den 27. März. Treffpunkt um 9:00 Uhr an der TV-Halle
(für alle die sich um ein lebenswertes Umfeld berufen fühlen und ein Zeitfenster dafür haben)

28.03.2010 19 Uhr Festliche Bläsermusik in der Peterskirche mit dem Posaunenchor Gültstein

Thema: Spuren im Leben (mit Posaunen, Trompeten, Pauken und Orgel)

18.04.2010 Volkswandertag mit dem TVG.

02.05.2010 Blütenwanderung beim Hutner Häusle



Mit freundlichen Grüßen

Obst- und Gartenbauverein Gültstein