



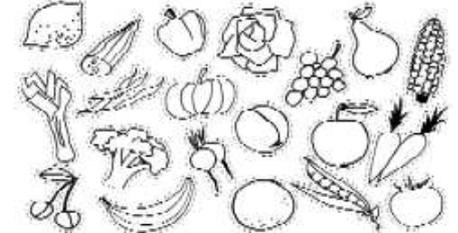
06/2010

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 – Mais

Der Mais ist das Korn der Indianer. Er hat schon halbe Kontinente und ganze Generationen ernährt – die kleinen weißen oder gelben Biokugeln, die auf kräftigem Kolben reifen. In Italien macht man Polenta daraus, in Mexiko Tortillas und in Amerika Whisky. Bei uns wird Mais an Masttiere verfüttert. Diese haben es damit besser als mancher Mensch, der von ausgelaugten Fertiggerichten und nährstofflosen Weißmehlprodukten lebt.

**Herkunft:** Der Mais stammt aus Amerika, genauer gesagt aus dem peruanischen Hochland der Anden, wo er aus wild wachsenden Spelzformen entstanden ist. Als aber herauskam, welche Qualitäten in den großen Pflanzen stecken, baute man ihn bestimmt flächendeckender an. Heute wird Mais auch überall in Europa geerntet, oft mehrere Jahre lang hintereinander auf demselben Boden, obwohl er dem Boden viele Nährstoffe entzieht (Starkzehrer). Die USA sind größter Maisproduzent der Welt, in Europa wird Mais vor allem in südöstlichen oder südlichen Ländern angebaut. **Wirkstoffe:** Das Beste der Maispflanze ist ihr überaus hoher Gehalt an dem Nervenvitamin B1, da kommt kaum ein anderes Gemüse oder Getreide mit: bis zu 150mg in 100g Mais. Patienten von Nervenärzten haben häufig zu wenig Thiamin im Blut, das im Stoffwechsel Kohlenhydrate zu Glukosemolekülen abbaut. Und die sind die einzige Energienahrung, die Gehirn- und Nervenzellen annehmen.



### Liebe Gartenfreunde ...

Nach den alten Bauernregeln ist das Wetter am 27. Juni, dem so genannten Siebenschläfertag, Omen für den ganzen Sommer. Ist Siebenschläfertag ein Regentag, regnet's noch sieben Wochen danach», heißt die Regel oder auch: Wenn die Siebenschläfer Regen kochen, so regnet's sieben ganze Wochen. Gut dass wir an diesem Tag schönes Wetter hatten!

Der Siebenschläfertag ist im kirchlichen Namenskalender sieben Jünglingen aus Ephesus gewidmet: Sieben Brüder, Christen und Schafhirten aus Ephesus, wurden ihres Glaubens wegen verfolgt, flohen in eine Höhle und wurden auf Befehl des Kaisers Decius im Jahr 251 eingemauert.

Ihre Namen werden als Maximian, Malchus, Martinian, Dionysius, Johannes, Serapion und Constantin überliefert. Im Jahr 447 wollte ein Bürger die Höhle als Schafstall benutzen und ließ das Mauerwerk entfernen. Die Brüder erwachten, einer lief, um Brot zu holen; er kannte niemanden mehr in der inzwischen christlich gewordenen Stadt und gab dem erstaunten Bäcker eine Goldmünze mit dem Bild von Kaiser Decius zur Bezahlung. Da ging der Bischof mit den erstaunten Bürgern zur Höhle und fand alle Brüder lebend vor. Die Grotte der sieben Schläfer wird heute im Ruinengelände von Ephesus gezeigt.

Nichts zu tun hat der kalendarische Siebenschläfer mit der gleichnamigen Schlafmaus, der man nachsagt, dass sie von den zwölf Monaten des Jahres sieben verschläfe.

### Pflanzenschutz aktuell

**Themen:** Apfelwickler, Blutlaus, Monilia- Fruchtfäule an Pflaume, Kohlmottenschildlaus (Weiße Fliege) an Kohl

**Kernobst:** Aufgrund der warmen Abendtemperaturen der letzten Tage ist regional ein Anstieg des Falterfluges des Apfelwicklers zu beobachten. Behandlungen mit Granupom Apfelmadenfrei sollten im Abstand von 7 bis 10 Tagen fortgeführt werden. Ebenso ist die Anwendung des Entwicklungshemmers Bayer Garten Raupenfrei im Abstand von 10 bis 14 Tagen möglich. Mit diesem Präparat sind max. 3 Behandlungen möglich. Befallene Früchte sollten regelmäßig abgesammelt werden.

Auf jungen Apfeltrieben sind vereinzelt weiße, wollartige Wachausscheidungen zu beobachten. Es handelt sich dabei um Läusekolonien der Blutlaus. An den Befallsstellen entstehen krebsartige Anschwellungen. Die Blutlauszehrwespe kann als Gegenspieler der Blutlaus eine deutliche Reduzierung bewirken. Blutläuse, die durch die Zehrwespe parasitiert wurden, sind dunkel gefärbt und weisen nach dem Schlupf der Wespen ein kleines, kreisrundes Loch am Rücken auf. Falls keine ausreichende Parasitierung festgestellt wird, kann der Rindenbefall auch durch das Abbürsten der Blutläuse vermindert werden.

**Steinobst:** Bei feucht-warmer Witterung besteht bei Pflaumen erhöhte Infektionsgefahr durch Fruchtmönilia. Im Haus- und Kleingarten kann das Mittel Bayer Garten Obst-Pilzfrei bzw. Monizin Obst Pilz-Frei vorbeugend eingesetzt werden. Eine erste Behandlung erfolgt ab beginnender Umfärbung; eine zweite Spritzung kurz vor der Ernte. Die Wartezeit beträgt 3 Tage.

**Kohl:** Die derzeitige warme und trockene Witterung führt häufig zu einem Massenaufreten der Kohlmottenschildlaus, die auch Weiße Fliege genannt wird. Die erwachsenen Tiere befinden sich meist auf den Unterseiten der Blätter. Dort sind bei genauer Betrachtung auch die Eier Seite 2 von 2 und Larven zu sehen. Der Schaden entsteht hauptsächlich durch die übermäßig starke Abgabe von Zuckerlösung, dem sogenannten Honigttau, die zur Ansiedlung von Rußtaupilzen führt.

Eine chemische Bekämpfung der Läuse führt nur zum Erfolg, wenn die Präparate mehrmals in kurzen Abständen gespritzt werden. Die Blattunterseiten müssen gut getroffen werden. Geeignet sind Neudosan Neu Blattlausfrei (18 bis 27 ml/10 m<sup>2</sup>) und Schädlingsfrei Naturen AF bzw. Schädlingsfrei Hortex (unverdünnt spritzen). Bei beiden Mitteln ist keine Wartezeit vorgeschrieben.

#### **Kirschenzeit**

Hält das Wetter wie es die Siebenschläferregel nennt, können wir gelassen auf die Ernte zugehen.

Wichtig beim Verkauf der Ware ist vor allem die Qualität, was wir in die Körbe legen! Diese bringt die beste Nachhaltigkeit und dauerhaft zufriedene Kunden.

Die Qualität kommt auch über den Pflanzenschutz in Form von Schnitt. Bei Kirschen ist dies direkt mit oder sofort nach der Ernte richtig und wichtig.

Da Kirschen gerne an den Schnittstellen zurücktrocknen, sollten sie im Stammbereich bzw. der Stammverlängerung auf Zapfen geschnitten werden. Diese werden dann zu einem späteren Zeitpunkt (nach dem Zurücktrocknen) entfernt.

Der Schnitt muss so sein, dass Licht in alle Bereiche des Behangs vordringen kann. Sonst ernten Sie vermehrt Schattenfrüchte ohne Geschmack!

#### **1. OGV-Tag auf einer Landesgartenschau mit dem Südwestfernsehen**

**Programm:** Sa. 11. September 2010, Landesgartenschau - Showbühne

10.30 Uhr - 11.00 Uhr „Oliver Schulz Big Band“-Big Band-Sound v. Feinsten

11.00 Uhr - 11.30 Uhr Begrüßung / Grußworte

11.30 Uhr - 12.30 Uhr LOGL-Jugendwettbewerb „Der Obstbaum“

**Abschluss:** Preisträger stellen Ihre Beiträge vor, Übergabe der Preise

12.30 Uhr - 12.40 Uhr Jugendgruppe OGV Talheim

**Showtanz „Mein Freund der Baum“**

12.40 Uhr - 12.50 Uhr Jugendgruppe OGV Singen - Gartenkinder

Die im Namen „Gartenkinder“ vorkommenden Buchstaben werden von den Kindern in Reimform vorgestellt

12.50 Uhr - 13.00 Uhr OGV-Neuhausen

**„D´r Karle und sei Nachbar“ Sketch zum Nachbarschaftsrecht**

13.00 Uhr - 13.30 Uhr „Oliver Schulz Big Band“

13.30 Uhr - 13.50 Uhr Theaterverein Nussbaum "Die Backkörb e.V."

**Sketch "Der Obstbaum"**

13.50 Uhr-14.20 Uhr Wie schneidet man Johannis-, Stachelbeere und Co.?

Praktische Vorführung in Form eines Interviews

14.20 Uhr - 14.50 Uhr Marius Neumann singt. Der 11-jährige singt selbst

komponierte Lieder im Stile der Volksmusik und sorgt für tolle Stimmung

14.50 Uhr - 15.10 Uhr Trachten und Volkstanzgruppe - OGV - Friesenheim

15.10 Uhr - 15.20 Uhr OGV-Neuhausen

**„D´r Karle und sei Nachbar“ Sketch zum Nachbarschaftsrecht**

15.20 Uhr - 15.40 Uhr Theaterverein Nussbaum "Die Backkörb e.V."

Sketch "Der Obstbaum"

15.40 Uhr - 16.10 Uhr Marius Neumann singt. Der 11-jährige singt selbst

komponierte Lieder im Stile der Volksmusik und sorgt für Stimmung

16.10 Uhr - 16.20 Uhr Schlusswort – Ende der Veranstaltung

(Änderungen vorbehalten)



**Geliebter Kirschbaum,  
wie hast du uns mit deiner  
satten Blütenpracht erfreut;  
dann schenkst du deine Blüten  
dem Spiel des Windes.  
Jetzt werden deine Früchte reif  
und unsere Vögel feiern ein Fest.**



#### **Heilendes Gemüse – Mais**

Ohne Glukosenachschub werden wir schon am Vormittag müde, zerfahren, lustlos, auch gereizt. Damit Thiamin die mentale Vitalenergie herstellen kann, braucht es Mangan – und auch das ist im Mais hoch konzentriert. Mais ist demnach bestes natürliches Beruhigungsmittel, vitalisiert dabei Konzentrationsfähigkeit und Intellekt. Und der Mais packt noch andere Trümpfe aus: mehr Biotin (für schöne Haut, kräftiges Haar) als andere Lebensmittel, mehr Niazin (Vitamin B3, für Zellenergie, Stimmungslage), mehr Pantothenensäure (Vitamin B5, für Vitalität, Streßabwehr) – und wesentlich mehr Folsäure (für Wachstum, Blut, wirkt verjüngend). Von Bedeutung sind noch die hohen Konzentrationen an Eisen (für Blutbildung, Zellatmung), Magnesium (für Muskeltätigkeit, Herz), Selen (für Immunschutz) und Zink (für Bindegewebe, Hormonproduktion, Libido, Potenz). **Einkauf:** Frischen Körnermais gibt es oft nur spät im Jahr. In wärmeren Gebieten kann der sehr frostempfindliche Mais früher ausgesät werden, dann gibt es bereits im Spätsommer die herrlichen Maiskolben, die man in Butter rösten und an denen man dann herumknabbern kann. Empfehlenswert ist auch Mais in Dosen oder als Tiefkühlware sowie Maismehl oder Maisgrieß (Polenta).

**Verarbeitung:** Mais muss reif sein, deshalb Körner zwischen Daumen und Zeigefinger pressen: Wenn sie sich prall anfühlen und milchiger Saft herausspritzt, ist er reif und süß. Maiskolben werden vor dem Zubereiten geputzt. Pfeffer ist ein ideales Gewürz hierzu. **Gesundheitsrezept:** Zutaten für 2 Personen: 2 Maiskolben (frisch oder gefroren), 1 EL Butter, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer.

**Zubereitung:** Maiskolben putzen, in etwas Salzwasser ca. 15 Minuten abgedeckt kochen. Vorher Zucker begeben. Die gargekochten Maiskolben noch heiß mit Butter bestreichen und mit Pfeffer würzen. In beide Hände nehmen (oder an beiden Enden auf je einen Zahnstocher spießen) und abnagen.

#### **Die nächsten Termine**

11. September

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

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

1. OGV-Tag auf einer Landesgartenschau mit dem Südwestfernsehen in Villingen.

Hierzu lässt unser Kreisverband einen Bus laufen. Dieser ist frei, es müssen lediglich die Eintrittskarten zur Schau zum Vorzugspreis mit ihrem LOGL - Ausweis gelöst werden. Eine Abschlusseinkehr in Remmingsheim ist auch eingeplant.

**Anmeldungen (komplette Adresse und Tel.-Nr.) unter Tel. 07032-75684 oder unter [info@kvogv-boeblingen.de](mailto:info@kvogv-boeblingen.de)**



Mit freundlichen Grüßen  
Obst- und Gartenbauverein Gültstein

**Komm und fahr mit, das wird ein Hit!**