

Ausgabe 05/17
Juli 2017



Liebe Leserinnen und Leser!

Nach sehr heißen Junitagen kam nun der Regen und hat die von den Pflanzen dringend benötigte Feuchtigkeit gebracht und die Regentonnen wieder aufgefüllt. So eine Hitzeperiode lässt immer mal wieder den Gedanken aufkommen, künftig vermehrt Pflanzen anzubauen, die die Wärme und die Trockenheit gut vertragen können. Wie werden unsere Gärten in Anbetracht der Klimaerwärmung wohl in 20 Jahren aussehen? Erfrischende Grüße an alle Mitglieder!

Der Vorstand

Hülsenfrüchte

Es gibt Gerüchte, dass Hülsenfrüchte - in Mengen genommen – nicht gut bekommen.
Das macht ja nichts, ich finde das fein, -
warum soll man nicht auch mal ein Blähboy sein.

Heinz Erhardt

Der Garten im Juli

Im Ziergarten

kann man nun die Früchte bzw. Blüten seiner Arbeit genießen. Die Balkonkästen sind schon längst alle bepflanzt und auch die Sommerblumenbeete stehen in voller Blüte. Gießen und Düngen stehen auf dem Plan, ebenso wie Verblühtes auszuschneiden. Auch Neuheiten entdeckt man immer wieder bei Gärtnern oder Gartencentern, die man gerne ausprobieren und mit nach Hause nehmen möchte. Kein Problem: Wenn man sie in einen Topf pflanzt, findet man immer noch ein Plätzchen, sei es auf dem Balkon, der Terrasse oder zur Zierde des Hauseingangs. Allerdings sollte das Pflanzgefäß nicht allzu klein sein, denn sonst bietet es nicht genügend Speicher für Wasser und Nährstoffe und nicht ausreichend Standfestigkeit. Umtopfen nach dem Kauf ist fast in jedem Fall anzuraten, denn die Töpfe, in denen die Pflanzen herangezogen und verkauft werden, sind fast immer bereits viel zu klein geworden.

Pflanze des Monats

Hülsenfrüchte

Bohnen, Erbsen und Co. zählen zu den Körnerleguminosen. Sie sind ungeahnt effektive Fitmacher, da sie lebenswichtige Vitamine in großen Mengen, dazu aber auch reichlich Eiweiß und Spurenelemente sowie Mineralien enthalten. Durch den Gehalt an Protein und Eisen sind Hülsenfrüchte auch für Vegetarier und Veganer interessant, sie bereichern aber auch jeden anderen Speiseplan. Übrigens fallen auch Erdnüsse in diese Kategorie. Dabei ähneln diese ihren Verwandten auch in Hinblick auf die enthaltenen Vitamine. Bleibt also einmal keine Zeit für die Zubereitung von Bohnen und Co., tut es alternativ auch eine Handvoll Erdnüsse. Ob Linsen oder Bohnen, manche Hülsenfrüchte sind im rohen Zustand giftig. Leider, denn durch das nötige Garen werden viele der Vitamine zerstört. Wie so oft bestätigen jedoch Ausnahmen diese Regel. So können Zuckererbsen, Sprossen und Keimlinge frisch und roh verzehrt werden. Ebenso wie bei gerösteten Erdnüssen, sind in diesen

Obst und Beeren

kann man, sofern sie vom Frost verschont geblieben sind, nun ernten und zu leckeren Kuchen und Marmeladen verarbeiten oder einfrieren, um rund ums Jahr darauf zurückgreifen zu können.

Himbeerruten werden nach der Ernte bis zum Boden zurückgeschnitten. Von den Neutrieben lässt man etwa 10 Stück pro laufendem Meter stehen.

Gemüse

Im Gemüsegarten kann ebenfalls geerntet werden. Die verschiedenen Kohlarten, Salat, Gurken, Tomaten und auch Zucchini sind an sonnigen Standorten reif und vor allem zahlreich. Wer gute Ideen für die Zucchini-Verwendung hat, bitte an Nina.Riethmueller@ogv-guelstein.de senden, wir werden es dann auf der Homepage veröffentlichen. Für Salatfreunde: Endiviensalat für die Herbsternte kann gepflanzt noch werden.

Leguminosen

Bei unserer Lehrfahrt am 22.6. hat uns Herr Gräßle, der Chef des Bioobsthofs Gräßle auf die Bedeutung der Leguminosen als Unterpflanzung bei seinen Obstplantagen hingewiesen. Was sind eigentlich Leguminosen? Leguminosen (*Fabaceae*) sind eine artenreiche Pflanzenfamilie der Ordnung der Schmetterlingsblütenartigen (*Fabales*). Die meisten Leguminosen gehen in ihren Wurzelknöllchen eine Symbiose mit Bakterien (Rhizobien) ein. Diese Bakterien versorgen die Pflanzen mit Stickstoff, indem sie elementaren Stickstoff aus der Luft binden, wozu die Pflanzen selbst nicht in der Lage sind. Stickstoff ist für alle Organismen essentiell. Er ist ein wesentlicher Bestandteil von Aminosäuren und damit von Proteinen, aber auch von Nucleinsäuren, also DNA und RNA. Tiere (und auch Menschen) gewinnen ihren Stickstoff meist durch Aufnahme kompletter Aminosäuren, indem sie sich von anderen Organismen ernähren. Sie verfügen daher über ausreichende Stickstoffquellen.

Die meisten Pflanzen und viele Mikroorganismen können hingegen nur anorganischen Stickstoff aufnehmen und umwandeln. Gebundener, also in Verbindungen vorliegender und damit biologisch verfügbarer Stickstoff kommt als Nitrat, Harnstoff oder Ammonium in Gewässern und Böden vor. Der größte Stickstoff-Vorrat befindet sich in elementarer, molekularer Form (N_2) in der Luft (78 Vol.prozent) und gelöst im Wasser, ist aber in dieser Form für Tiere, Pflanzen, Pilze und die meisten Mikroorganismen nicht nutzbar. Nur einige Bakterien verfügen über die Enzyme, mit deren Hilfe N_2 in eine Form umgewandelt werden kann, die für andere Organismen nutzbar ist (Stickstoff-Fixierung). Die bakterielle Stickstoff-Fixierung ist damit von grundlegender Bedeutung für das Leben und den globalen Stickstoffkreislauf.

die meisten Vitalstoffe in größeren Mengen enthalten. Sie sollten daher häufiger auf dem Speiseplan stehen. Dass Hülsenfrüchte Blähungen hervorrufen ist kein Geheimnis. Sie deswegen zu meiden ist jedoch nicht nötig. Stattdessen sollte der Körper langsam an sie gewöhnt werden. Allmählich größere Mengen kann der Organismus besser verarbeiten, Verdauungsstörungen und übermäßige Gasentwicklung treten dann nicht mehr auf.

Zudem helfen Kräuter, wie Bohnenkraut, Thymian, Fenchel, Salbei wie auch Kümmel. Direkt im Gericht oder als Teeaufguss wirken diese entspannend und helfen der Verdauung auf diese Weise.



Suche/ Biete

Gut erhaltene Moste zu verkaufen

Raspel mit Motor, Presse

VB 300 € bei Abholung

Kerstin Mornhinweg, Tel. 79132

Die nächsten Termine

14./15.10.17

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

25-jähriges Jubiläum