



28.03.2009

03/2009

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 - Erbsen

Herkunft: Sehr wahrscheinlich hat hier die Natur die allerersten Erbsen im Orient wachsen lassen, von dort breiteten sich die beliebten grünen Kügelchen schon in vorgeschichtlicher Zeit bis in unsere Gefilde aus. Keine Küche ohne Erbsen - dieser nostalgische Wahlspruch aus Omas Zeiten gilt heute noch immer.

Im Kampf um den Platz im Speiseplan verdrängen Erbsen immer wieder andere Konkurrenten unter den Hülsenfrüchten, wie z.B. Bohnen oder Linsen. Mit Erbsen lassen sich eine Fülle unterschiedlicher Gerichte zubereiten, die jedem schmecken und ausserdem noch gesund und heilsam sind.

Wirkstoffe: Was Erbsen für unsere Gesundheit einzigartig macht, ist ihre Zusammensetzung von Magnesium mit Nukleinsäuren sowie ihren Reichtum an Ballaststoffen.

Wie alle Samen, Kerne oder Nüsse strotzen auch Hülsenfrüchte von Nukleinsäuren (eiweißähnlichen Molekülen),

in denen die Erbinformationen eingelagert sind. Bis zur Reife teilen sich die Pflanzenzellen explosionsartig und reichern damit die Nukleinsäuren in hoher Konzentration an.

Diese Säuren sind die besten natürlichen Verjüngungsmittel, denn auch unsere Körperzellen brauchen sie zur Teilung oder zur Reparatur.



Liebe Mitglieder, liebe Leserin, lieber Leser,

Im Frühling, nach einem langen eisigen Winter, schreib ich Folgendes:

Es ist Frühlingszeit und Hoffnung ist überall. Es ist Frühlingszeit und es scheint als ob alles Leben vibrierend ins Dasein erwacht, immer noch nass, neu und zerbrechlich, aber entschlossen, Wurzeln zu schlagen und zu wachsen.

Gleichzeitig geht es mit großen Schritten auf das Osterfest zu. Nach einem langen kalten Winter bietet es sich an, mal wieder richtig raus zu kommen, sich etwas zu bewegen, sich etwas Kondition anzulaufen.

Am besten geht dies gemeinsam mit vielen anderen am 13. April beim Wandertag des Turnvereins. Hier freuen wir uns auf viele Teilnehmer um den 1. Platz unter den Vereinen von 2008 zu verteidigen!

Helmut Plaz



Aktuelle Daten

In den nächsten Wochen wird ihr Mitgliedsbeitrag sowie der Abbo-Beitrag für ihre Verbandszeitschrift abgebucht. Um Probleme zu vermeiden, melden Sie bitte grundsätzlich Änderungen zu ihrem Konto, zur Telefonnummer und Adresse umgehend an unsere Schatzmeisterin. Tel. 913912 oder per Mail an chris.egeler@online.de

Übrigens, Obst & Garten als Abbo kann auch befristet als Geschenk organisiert werden. Die Vereinsleitung hilft und gibt Auskunft dazu!

Analyse unserer Bodenproben in 2009

Achtung, diese Info bezieht sich nur auf die gezogenen Proben, deshalb kann man dies nicht für die anderen Gärten als Grundlage nehmen.

Unsere Proben zeigten große Mengen an organischer Substanz, also keine Gefahr der Unterversorgung. PH - Werte streuen von 1 - 15, gut ist 7.

Achtung: Wenn PH - Wert im Boden zu hoch ist, gibt der Boden nur erschwert Nährstoffgehalte ab!

Wenn PH - Wert hoch ist, Holzasche als Düngung lange Zeit absetzen!

Gut ist Phosphorgabe für Blüten- und Knospenbildung. Eine Kaliumgabe ist gut für die Pflanzenstabilität. Magnesium ist gut für das Blattgrün.

Düngergaben sollten grundsätzlich erst nach der Bodenprobe erfolgen und auch konsequent zur Sicherung der Mengen nach Angaben abgewogen werden. **Man nimmt ja auch nicht einfach so Medikament fürs Herz!**

Wer eine Bodenverbesserung mit Sand anstrebt, sollte nur gewaschenen Sand nehmen.

Nährstoffversorgung von Pflanzen! Gibt es Auswirkungen auf die Baumgesundheit? Unentbehrliche Pflanzenbestandteile sind Lebensstoffe, Baustoffe und anorganische Nährstoffe wie Wasser (H₂O), Kohlendioxid (CO₂), Nitrat (NO₃⁻), Phosphat (PO₄³⁻) und Kalium (K⁺)..

Nährstoffkreislauf bedeutet (bezogen auf die Jahreszeit):

nehmen und geben, sonst droht die Verarmung von Nährstoffen!

Grundsätzlich ist das Wachstum und somit die Nährstoffsituation im Blattwerk abhängig von der Verfügbarkeit der Nährstoffe!

Fazit: Mehr Stickstoff heißt nicht = mehr Wachstum, eher das Gegenteil tritt ein, es schadet

(Lagerfähigkeit, Geschmack, Grundwasserverunreinigung).

Was bewirken die unterschiedlichen Nährstoffe bzgl. Wachstum, Ertrag, Lagerung, Gesundheit? Verhalten bzw. Beständigkeit der unterschiedlichen Nährstoffe in unterschiedlichen Böden? (N, P, K, Ca, Mg)

Blattdüngung bedeutet, oder ist gleichzusetzen mit **Pflanzendoping!**

Achtung: Ausführung einer Blattdüngung nur wenn bedeckt und feucht, am besten Abends! (bessere Wirkung). Blattdüngung ist nur sinnvoll bei oder gegen Blattkrankheiten (im Raum steht immer Kosten - Nutzen - Faktor).

Überregionales

22. Mai 8. GardenLife2009, Motto „Nutzgarten trifft Gartenkultur“, **Tag der Obst- und Gartenbauvereine, Pomologie Reutlingen**, (www.reutlingen-messe.de).

23. + 24. Mai 12. Hohenstoffeln Kräutertage Syringa Kräuter, 78247 Hilzingen-Binningen, (www.syringa-samen.de).

9. Juni Betriebsbesichtigung „Grünpargel und Kartoffeln vor unserer Haustür“ (Ort: Markgröningen, Anmeldung erforderlich – kostenlose Teilnahme, Ernährungszentrum Mittlerer Neckar, Tel. 07141/1444900, (www.ernaehrung-bw.info).

28. Juni Tag der offenen Gartentüren (bundesweit), jeder Privatgarten kann mitmachen, Infos über ihren OGV.

17.10 - 08.11 Chrysanthema Lahr (Deutschlands größte Open-Air Blumenschau im Spätherbst, (www.chrysanthema.de).

Stippe und Glasigkeit

Regelmäßig tritt an Äpfeln ein Schadbild auf, das als Stippe bezeichnet wird. Unter der Schale entstehen kleine, leicht eingesunkene, braune Flecken im Fruchtfleisch.

Häufig wird diese Erscheinung erst einige Wochen nach der Ernte bemerkt, wenn die Früchte zum Verzehr aus dem Lagerraum geholt werden. Die Äpfel können bedenkenlos gegessen werden.

Bei starker Stippigkeit wird jedoch das Fruchtfleisch wertlos und im Geschmack bitter. Die einzelnen Sorten sind sehr unterschiedlich anfällig für die Stippe.

Es handelt sich hierbei nicht um einen Schädlings- oder Pilzbefall, sondern um eine Stoffwechselkrankheit. Die Ursachen sind bisher noch nicht genau erforscht. Es ist aber bekannt, dass die geschädigten Früchte schlecht mit dem Nährstoff Kalzium versorgt sind.

Kalzium wird mit dem Transpirationsstrom aus dem Boden in die Blätter transportiert. Die Früchte verdunsten im Verhältnis zum Laub wesentlich weniger Wasser und werden daher auch nicht so reichlich mit Kalzium versorgt, obwohl in der Regel genügend davon im Boden vorhanden ist.

Bäume, die ein starkes Triebwachstum und eine kräftige Laubentwicklung zeigen, fördern die Stippigkeit der Früchte.

Leider gibt es keine Methode, mit der man die Stippe erfolgreich bekämpfen kann. Mit Hilfe folgender Maßnahmen ist aber eine Minderung der Stippegefahr möglich:

düngen nach Bedarf, auf eine gute Kalkversorgung des Bodens achten, ggf. kohlen-sauren Kalk streuen, einen starken Rückschnitt vermeiden, da dieser das Triebwachstum anregt, von Winter- auf Sommerschnitt umstellen.

Über den Nährstoff- und Kalkgehalt des Bodens geben Bodenproben Auskunft.

Ein anderes Phänomen, das an reifen Äpfeln gelegentlich auftritt, ist die so genannte Glasigkeit. Das Fruchtfleisch betroffener Früchte erscheint im Bereich des Kerngehäuses, aber auch unterhalb der Schale wässrig und durchscheinend.

Im Lager können sich glasige Stellen im Fruchtfleisch zurückbilden, sodass diese Störung meist nur an ertefrischen Äpfeln beobachtet wird.

Es handelt sich, ähnlich wie bei der häufiger vorkommenden Stippe, nicht um einen Schädlings- oder Pilzbefall, sondern auch um eine nicht genau geklärte Störung bei der Kalziumversorgung der Früchte.

Ohne Nahrungszufuhr von Nukleinsäuren bzw. ihren Bausteinen, den Nukleotiden, kann sich unser Gewebe nicht regenerieren. Es kommt zu Alterserscheinungen in allen Organen. Nukleotide können nur mit Hilfe von Magnesium aus dem Nahrungsbrei gewonnen werden. Dieser Mineralstoff ist in Erbsen in hoher Konzentration eingelagert. Diese Kombination macht Erbsen ideal für Kinder, Heranwachsende und ältere Menschen.

Einkauf: Am besten sind junge grüne Saisonerbse (im Sommer), sie enthalten die höchsten Nährstoffkonzentrationen. Allerdings ist das Ausphalen, also das Herauslösen der Erbsen aus den Schoten eine zeitraubende Angelegenheit. Vorgekochte Erbsen (z.B. in Dosen) verlieren bis zu 90% an bestimmten Vitaminen.

Trockenerbsen (Schäl-; Kichererbsen) behalten ihren hohen Anteil an Eiweiß (ein Viertel) sowie sättigenden Kohlenhydraten (die Hälfte). Empfehlenswert sind allenfalls tiefgefrorene Erbsen, die meist sorgfältig sortiert in verschiedenen Größenklassen und frei von Verunreinigungen in Handel sind.

Gesundheitsrezept: Erbsensalat, Zutaten für 3 - 4 Personen: 1 Päckchen tiefgekühlte Erbsen, ½ Becher Creme fraiche, 1 EL Öl, 1 EL Zitronensaft, Salz. Zubereitung: Tiefkühlerbsen mit wenig Salzwasser kurz garen, abtropfen. Aus Öl, Creme fraiche und Salz eine Remoulade anrühren und unter die Erbsen mischen. In Schälchen verteilen und genießen.

Nervennahrung: Die kleinen grünen Hülsenfrüchte beinhalten eine hohe Konzentration an Vitamin B1, dem Vitamin für die optimale Versorgung der Nerven. Durch Vitamin B1 wird man belastbarer, und die Stimmungslage bleibt stabil. Auch die anderen B-Vitamine sind (bis auf B6 und B12) in Erbsen enthalten. B-Vitamine sollten wir regelmäßig zu uns nehmen, da diese wasserlöslich sind und schnell wieder vom Körper ausgeschieden werden.

Die nächsten Termine

www.ogv-guelstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

05.04.2009 19 Uhr Festliche Bläsermusik mit dem Posaunenchor in der Peterskirche
Thema: **Vergiss nicht zu danken!**

03.05.2009 Blütenwanderung für die ganze Familie und all unseren Freunden **!weilersagen!**

09.05.2009 Blümlermarkt, von 9.30 bis 13.30 Uhr in der Gisilostasse

10.06.2009 Kreismostprämierung in Mönchberg (*alle Mostbesitzer können/müssen teilnehmen!*)

14.06.2009 Sternwanderung der Obst- und Gartenbauvereine unseres Kreisverbandes in Mönchberg
Organisation OGV Mönchberg

Mit freundlichen Grüßen
Obst- und Gartenbauverein Gültstein

Schau - Schau - stets zum OGV

so bist Du auch in 2009 wieder schlaue