

**Nicht vergessen,
die Anmeldung
zur Lehrfahrt!**

29.05.2009

drüber
&

drunter

05/2009

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 - Fenchel

Die duftende Knolle ist eines der ältesten Heilmittel aus der Natur und eine köstliche Beigabe zu Salaten.

Herkunft: Der Fenchel stammt aus dem Mittelmeerraum, sein Lieblingsklima ist warm, aber nicht zu heiß. Angebaut wird er vorzugsweise in Griechenland, der Türkei, Italien, Südfrankreich oder auch in nordafrikanischen Ländern, wo Fenchel auch als Feldfrucht kultiviert wird.

Wirkstoffe: Der Reichtum an Ballaststoffen macht die Fenchelknolle zum idealen Heilgemüse für alle Menschen, die unter Verdauungsstörungen wie Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung usw. leiden. Außerdem binden diese Faserstoffe im Darm, wirken somit sowohl entgiftend als auch cholesterin- und blutfettspiegelsenkend. Darüber hinaus ist Fenchel reich an Kalium (wichtig für Wasserhaushalt und Zellfunktion) und Vitamin C (für Immunsystem, mentale Frische).

Schließlich enthält die Knolle noch 12 wichtige Spurenelemente sowie 14 Aminosäuren (Eiweißbausteine) in idealer Zusammensetzung. Aus Fenchel wird auch das ätherische Fenchelöl gewonnen (alterprobt und bewährtes Hausmittel bei Darmstörungen, Husten, Schleim im Nasen-Rachen-Raum). Und aus den Früchten wird auch ein heilsamer Magen- und Darmtee gewonnen, der außerdem mild beruhigend wirkt (ideal für Kinder).



Liebe Mitglieder, liebe Leserin, lieber Leser,

Zwei wichtige, jährliche Ereignisse, in unserem Vereinsgeschehen liegen hinter uns. Die Blütenwanderung und der Blümlenmarkt.

Dass wir dies mit Erfolg hinter uns gebracht haben, ist nicht selbstverständlich. Wer ein wenig hinter und vor die Kulissen schaut, weiß sehr wohl, dass hier einiges an Aufwand und Koordination dahinter steckt.

Dank der Unterstützung vieler Helferinnen und Helfer sind wir in der Lage, dies auch zu meistern. Deshalb unser herzlichster Dank an alle, auch an unserer Kuchenbäckerinnen, den Verantwortlichen für die Blütenwanderung am Vormittag und die Aktion mit den Kindern am Nachmittag und nicht zuletzt auch der ganzen Vorstandschaft und all unseren Gästen.

Alljährliche Begegnung mit Hintergrund

Am 10. und 14. Juni ist es wieder soweit. Unsere **Kreismostprämierung** und **Sternwanderung** ist angesagt. Ausrichter sind unsere direkten Nachbarn vom OGV Mönchberg.

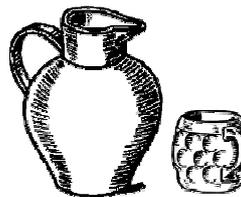
In lockerer Atmosphäre wollen wir uns dem „Schwäbischen Nationalgetränk“ widmen. Natürlich geht es hier um Rang und Namen.

Doch all zu verbissen wollen es nicht angehen.

Dabei sein ist alles, das Gespräch und der Austausch hat mindestens den gleichen Stellenwert und so soll es auch sein. **Deshalb umgehend informieren bzw. anmelden unter Tel. 07032/74486 oder 07032/74109. Mostanlieferung bis spätestens 18.45 Uhr, Beginn ist um 19 Uhr.**

Für die Sternwanderung in und um Mönchberg haben die Verantwortlichen ein sehr ansprechendes Programm auf die Beine gestellt.

Beginn 9.00 Uhr mit einem ökum. Gottesdienst in der Grafenberghalle
Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden **Klaus Maisch**



Start aller Wanderrouuten um 10.15 Uhr (Dauer jeweils ca. 2 Stunden)

Gruppe 1 mit Pfarrer Christian Herrmann

Historische Dorfentwicklung mit Kirchenbesichtigung

Gruppe 2 mit Klaus Maisch

Verwertungs-/Vermarktungskonzepte OGV - Mosterei, Agrarhandel

Gruppe 3 mit Frank Mayer / Erich Schwarz

Entlang der Markungsgrenzen unseres Streuobstgebietes

Gruppe 4 mit Uwe Braitmaier

Familien- und Kinderwanderung mit Naturquiz und Besuch beim Imker

Ab 12 Uhr Mittagessen, Bewirtung durch Mitglieder des OGV Mönchberg

13.30 Uhr Begrüßung der Gäste 1. Vorsitzender unseres KV **Helmut Platz**

13.45 Uhr Blickpunkt Ernährung; Vortrag „Trink + bleib fit“ **Gabriele Jurtz**

Kreismostkönig 2009; Preisverleihung Helmut Platz

Alternanz bei Obstbäumen

Hormonelle Schwankungen sind uns Menschen bestens bekannt. Der größere Teil der Bevölkerung ist direkt betroffen, der andere Teil "nur" indirekt. Nur wenig bekannt ist, dass auch einige Obstbäume mit demselben Problem zu kämpfen haben.

Bei den Obstbäumen verläuft die Schwankung allerdings im zwei Jahres Verlauf und nennt sich Alternanz. So kommt es vor, dass die Bäume ein Jahr über voll mit Früchten hängen, das Folgejahr aber praktisch keinen Ertrag bringen.

Das Ganze wird ausgelöst durch Pflanzenhormone, auch Phytohormone genannt.



Alternanz bei Obstbäumen

Zu den Hormonen kommen, bei Bäumen wie beim Menschen, noch äußere Umstände hinzu, die das Wohlbefinden beeinflussen. So kann zum Beispiel ein Kälteeinbruch im Frühling schnell zu einem jähen Absturz unserer noch zarten Frühlingsgefühle führen. Das Stimmungsbarometer sackt ab. Bei den Obstbäumen kann durch die Kälte ein Grossteil der Blüten vernichtet werden. Der Teufelskreis, die Alternanz nimmt seinen Lauf. Im Folgejahr werden die betroffenen Obstbäume unter einem überdurchschnittlich starken Fruchtbehang fast zusammenbrechen.

Doch man kann den Bäumen durch fachgerechte Pflegemaßnahmen helfen, dass diese Hochs und Tiefs nicht so stark auftreten.

Nachteile der Alternanz: In einem Jahr mit einem überdurchschnittlich starken Fruchtbehang wächst meist eine große Zahl von kleinen, schlecht gefärbten Früchten heran.

Die Qualität der Inhaltsstoffe dieser Früchte, wie Zucker, Säuren, Vitaminen und Mineralien ist stark vermindert. Doch gerade diese Inhaltsstoffe machen die Früchte so gesund. Man denke an den englischen Ausspruch: "an apple a day, keeps the doctor away". Für den Baum selbst ist dieser starke Fruchtbehang äußerst Kräfte zehrend. Das Holz ist in einem solchen Herbst nur wenig mit Reservestoffen versorgt. Das macht die Bäume empfindlicher gegenüber klimatischen Einflüssen und anfälliger für Krankheiten.

Im Folgejahr werden nur wenige, aber sehr große Früchte heranreifen. Doch auch diese sind oft in ihrer Qualität vermindert. Zum einen lassen sich diese Früchte nur sehr schwer lagern und andererseits sind diese Früchte vermehrt durch Krankheiten, wie Stippigkeit und Fleischbräune gefährdet.

Auslöser der Alternanz: Die wachsenden Triebspitzen und die Samen bilden Pflanzenhormone (Phytohormone), die die Knospendifferenzierung für das folgende Jahr bestimmen, d.h. ob Blüten, Triebe oder Blätter daraus entstehen.

Die Phytohormone sind fleißig und schnell, oftmals sind die Würfel für das nächste Jahr bereits wenige Wochen nach der Blüte gefallen. Hier schon wird klar, dass sich bei so zukunftsorientierten Hormonen Veränderungen nur unter dem Gesichtspunkt der Langfristigkeit, erfolgreich herbeiführen lassen. Das heißt, dass alle Maßnahmen nur über Jahre angewandt, zu einem ausgewogenen Fruchtbehang führen und somit der Alternanz den Garaus machen.

Ein anderer Faktor ist das Klima. Vor allem Spätfröste können über mehrere Jahre Nachwirkungen auf den Fruchtbehang haben. Aber auch Trockenheit und Nässe, sowie ein extremer Krankheits- oder Schädlingsbefall hinterlassen ihre Spuren.

Gedanken von Sebastian

Vom warmen Nest ins kalte Leben, das Freuen fällt da schwer, die Äuglein sind noch leicht am Kleben, zurück geht's nimmermehr. Zum ersten Mal die Welt erblickt, die Augen aufgeschlagen, es ist so fremd, was ich hier seh', ich fühl mich Unbehagen.

Doch mehrere Stimmen die man kennt, die ganz vertraut erklingen, die zeigen mir nun ganz dezent, es wird uns schon gelingen.

Die eine ist von der Person, in der ich bin entstanden, sie nennt sich Monika, war immer schon vorhanden. Und Axel heißt die andere Stimme, das hab ich auch kapiert, ganz glücklich er mich nun anschaut, vor Freude ganz gerührt.

Und da sind noch Natascha und Alexander, denen ist es nicht ganz einerlei, denn sie müssen nun lernen zu teilen durch drei.

Von nun an werden sie mich schützen, und Schaden von mir wenden, so gut es geht mich unterstützen, begonnenes gut vollenden.

Im Geleit von Sternenklingen, Nebelmond im Morgenwind, kam auf Engelsschwingen träumend auf die Erd ein Menschenkind, ein Sonnenkind.

Ein Näschen, ein Köpfchen, 10 niedliche Zehen, rundum ein Geschöpfchen, so süß anzusehen, ein Mündchen zum Saugen, zartseidiges Haar, 2 stauende Augen, ein Traum wurde wahr.

Die nächsten Termine

www.ogv-guelstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

- | | |
|------------|---|
| 10.06.2009 | Kreismostprämierung in Mönchberg
(alle Mostbesitzer können/müssen teilnehmen)! |
| 14.06.2009 | Sternwanderung der Obst- und Gartenbauvereine unseres Kreisverbandes in Mönchberg, Orga OGV Mönchberg |
| 24.06.2009 | Lehrfahrt 2009 |

Mit freundlichen Grüßen
Obst- und Gartenbauverein Gültstein

Einkauf: Fenchel wird bei uns vorwiegend zwischen Herbst und Frühling angeboten und zählt deshalb zu den empfehlenswertesten Wintergemüsen. Neuerdings wird Fenchel auch Bio-bauern oder im Bioladen angeboten. Dort ist er zwar nicht so preiswert, dafür aber weitgehend oder gänzlich unbehandelt.

Verarbeitung: Fenchel waschen, das Grün entfernen, aber nicht wegwerfen. Kleingehackt kann es als würziges Kraut und zur Garnierung verwendet werden, die man Salaten oder Gemüse beigibt.

Die Stengel abtrennen. Fenchel kann roh als Salat oder Rohkost gegessen werden, aber auch gekocht als Gemüse. Für Rohkost wird er sehr dünn aufgeschnitten (am besten in Ringe), beim Gemüse kochen wird die Knolle längs aufgeschnitten und geviertelt, ev. auch in kleinere Stücke geschnitten. In wenig Salzwasser etwa 15 Minuten lang garen. Fenchel hat zwar einen dominierenden Eigengeschmack, harmoniert jedoch trotzdem ausgezeichnet mit allen andern Gemüsen und auch mit Gewürzen wie Zitronensaft, Pfeffer, Koriander, Olivenöl, Muskatnuß, Essig oder auch mit saurem Obst wie Orangen oder Äpfeln.

Gesundheitsrezept: Fenchelrohkost.

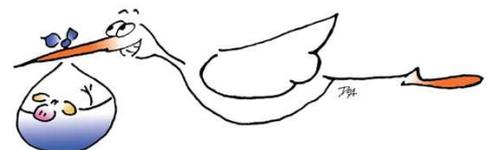
Zutaten für 2 Personen: 2 Fenchelknollen, 4 EL creme fraiche, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Pflanzenöl, 1 EL Essig, Kräutersalz.

Zubereitung: Fenchel putzen, waschen und gut abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden. Abgetrenntes Fenchelgrün kleinhacken. Mit Creme fraiche und Zutaten ein Dressing herstellen, mit Fenchelstückchen mischen. Gehacktes Fenchelgrün darüber streuen. In Schälchen geben.

Aktuelles zum Pflanzenschutz

findet man wie gewohnt in unserer **Verbandszeitschrift Obst & Garten** oder unter

www.landwirtschaft-mlr.baden-wuerttemberg.de/servlet/PB/menu/1109902/index.htm



Herzlichen Glückwunsch zum
Nachwuchs!!!

Schau - Schau - stets zum OGV



so bist Du auch in 2009 wieder schlau