



**Mut zur Lücke – sich selbst über-
zeugen – Freude am Erfolg – Ge-
sundheit und ein langes Leben**

Selbstversorgt

Das Thema Gemüsefond hat uns zum Ende im letzten Rundschreiben beschäftigt.

Neben dem Gemüse liefert ein Garten auch jede Menge Präsente. Für jeden Anlass finden Sie mit ein wenig Phantasie das passende Geschenk. Egal ob es handkreierte Konfitüren oder sauer eingelegte Delikatessen sind. Und dem Charme eines Straußes gebundener farbiger Zwiebeln konnte bisher kaum jemand widerstehen.

Wägen Sie ab, ob es sinnvoll ist, eine Tüte Samen zu kaufen oder Jungpflanzen selbst zu ziehen. In einer Packung Tomatensamen sind zirka 80 Samen enthalten. Selbst wenn nur die Hälfte aufgeht, wollen Sie so viele Tomatenpflanzen einer Sorte?

Die ersten Salatpflanzen, die der Fachmarkt anbietet, sind relativ teuer. Wenn man bedenkt, dass beim Selbstaussäen auch hier nur die Hälfte von 500 Samen je Packung aufgeht, und davon nochmals die Hälfte Schädlingen zum Opfer fällt, bleibt immer noch genügend übrig, dass damit ein sehr großes Beet bepflanzt werden kann. Freie Plätze im Garten sollten grundsätzlich bepflanzt werden. Beispielsweise Ringelblumen oder die große Kapuzinerkresse. Mit den Blüten dieser Blumen können auch Salate dekoriert werden.

Guter Rat: Ziehen Sie aus einer Packung Gemüsesamen, die häufig verzehrt werden (Salat, Kohlrabi, Rüben und Kohlgemüsen), eigene Pflanzen im Garten. Das schont den Geldbeutel. Andere Gemüse, von dem nur wenig benötigt wird (Porree, Zucchini, Kürbis, Blumenkohl, Rosenkohl), kaufen Sie hinzu. Auch das spart Geld.

Ein-Euro-Rechnung dazu links!



Liebe Leserinnen und Leser!

Das Thema Selbstversorgt wurde durch den vergangenen Vereinsabend am 10. Februar mit Referent Werner Kost eindrucksvoll und mit beleibendem Fundament an Wissen geprägt.

Gerade zur richtigen Zeit war dies willkommen und gibt einen hervorragenden Einstieg in unsere neue Serie und auch für Ihre erfolgreiche Arbeit.

Der Garten im März

Aussaat unter Glas und Folie (Gemüse): Bleichsellerie (A - M) - Blumenkohl (Sommersorten) - Brokkoli - Cardy (A - M) - Eierfrucht für Freilandanbau - Eissalat - Endivie - Fenchel - Herbstlauch - Knollensellerie (A - M) - Kohlrabi (A - M) - Kopfsalat (A - M) - Majoran - Mangold - Melonen für Gewächshausanbau (A) - Möhren - Neuseeländer Spinat (A - M) - Paprika (A - M) - Pastinaken - Petersilie - Porree (ab M) - Radieschen - Rettich - Rosenkohl - Rote Beete - Rotkohl - Schnittlauch - Schnittsalat - Spitzkohl - Tomaten (A) - Thymian - Weinraute - Weißkohl - Wirsingkohl. **Aussaat unter Glas und Folie (Sommerblumen):** Astern - Balsaminen - Dahlien - Edelweicken - Eisenkraut - Fuchsschwanz - Glockenrebe - Leberbalsam - Lobelie - Löwenmaul - Kornblumen - Nelken - Prunkwinde - Schmuckkorbchen - Schwarze Susanne - Sommeraster - Sommerazaleen - Sommerlevkojen - Strohblume - Studentenblume. **Aussaat im beheizten Gewächshaus (Gemüse):** Auberginen (ab M) - Gurken (ab M) - Melonen (ab M) - Paprika (ab M) - Tomaten (ab M) - Zucchini - Zuckermais (ab M). **Aussaat im beheizten Gewächshaus (Ziergarten):** Astern - Bechermalven - Geranien - Gauklerblumen - Petunien - Prunkwinde - Tagetes - Zinnie.

Aussaat im Freiland (Gemüse): Borretsch - Chicorée (ab E) - Dicke Bohnen (ab E) - Dill - Erbsen (ab E) - Gartenkresse (ab E) - Feldsalat (A - M) - Kerbel - Kohlarten (ab E) - Kohlrabi (ab E) - Kopfsalat (ab E) - Mangold (ab E) - Möhren (Frühsorten) - Petersilie (ab M) - Puffbohnen - Radies und Rettich - Rote Beete (Rote Rübe) (ab E) - Schnittlauch - Schwarzwurzeln - Spinat - Wurzelpetersilie (ab E) - Zwiebeln.

Aussaat im Freiland (Ziergarten): Adonisröschen - Bienenweide - Gänseblümchen - Goldmohn - Jungfer im Grünen - Klatschmohn - Kornblume - Mädchenauge - Resede - Ringelblumen - Schleierkraut - Schleifenblumen - Winden und Wicken.

Pflanzung unter Glas und Folie: Artischockenstecklinge topfen - Blumenkohl (M - E) - Eissalat - Kohlrabi - Kopfsalat. **Pflanzung im Freiland (Gemüsegarten):** Blumenkohl (E) - Grünspargel - Knoblauch - Kohlrabi - Kopfsalat - Meerrettich - Rotkohl - Frühsorten (E) - Rhabarber - Schnittlauch, alte Pflanzen teilen (M - E) - Spargel (ab E) - Weißkohl - Frühsorten (ab E) - Wirsingkohl - Frühsorten (ab E) - Steckzwiebeln legen.

Pflanzung im Freiland (Ziergarten): Primeln - Stiefmütterchen - Goldlack - Fingerhut. **Ernte im Freiland:** Porree - Spinat - Schwarzwurzeln - Feldsalat. **Pflege und Pflanzenschutz:** Frühbeet und Gewächshaus vor Spätfrost schützen - Freilandpflanzungen mit Pflanzenschutzhauben oder perforierter Folie schützen - Spargel - Reste der vorjährigen Triebe entfernen - Spargeldämme aufsetzen.

Ernteertrag aus einer Packung handelsüblichen Samen zum Preis von etwa 1 Euro unter optimalen Bedingungen

Buschbohnen	= etwa 50 Samen	= 6 kg Bohnen	= 12 Menüzutaten für 4 Personen
Spinat	= etwa 3000 Samen	= 20 kg Spinat	= 25 Menüzutaten für 4 Personen
Salat	= etwa 500 Samen	= 100 kg Salat	= 200 Menüzutaten für 4 Personen
Möhren	= etwa 600 Samen	= 50 kg Möhren	= 60 Menüzutaten für 4 Personen
Zucchini	= etwa 8 Samen	= 25 kg Zucchini	= 45 Menüzutaten für 4 Personen

Endlich da – der Apfel für Allergiker. Eine Info auf Anregung unseres Mitglieds Antonino Rampello

Ab sofort brauchen Allergiker nicht mehr zwangsläufig auf die leckere Vitaminbombe verzichten. Forscher der landwirtschaftlichen Universität Wageningen entdeckten eher zufällig den von der beliebten Sorte Elstar abstammenden Apfel Santana. Sein Gehalt an allergieauslösenden Stoffen ist so gering, dass er den meisten einen beschwerdefreien Genuss ermöglicht. Wenig schorfanfälliger, süßlich schmeckender Apfel mit erfrischendem Säureanteil. **Pflückreife:** ab September. **Genussreife:** Okt. bis Dez.

Apfelallergie

Bereits 20 Prozent der Allgemeinbevölkerung in westlichen Ländern leiden unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit - Tendenz steigend.

Das die Hitliste der auslösenden Nahrungsmittel sehr unterschiedlich ist, beschrieb Prof. Stephan Bischoff von der Universität Stuttgart-Hohenheim auf der Fachtagung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung - Sektion Baden-Württemberg Mitte Oktober 2006.

Allergen ist nicht gleich Allergen. Prof. Hans Steinhart, Lehrstuhl für Lebensmittelchemie an der Universität Hamburg, erklärte, dass nur die ganz bestimmte Anordnung der Aminosäuren in einem Lebensmittel für eine Allergie verantwortlich ist. Allerdings kann die Aneinanderreihung der Aminosäuren durch Bearbeitung in der Produktion oder in der Küche verändert werden. Rohe Früchte sind für viele Apfelallergiker nicht geeignet. Werden die Äpfel vor dem Verzehr gekocht, haben die Betroffenen keine Probleme. "Deshalb ist Apfelmus meist allergiefrei, so Steinhart in seinen Ausführungen. Die Allergie hervorrufenden Eiweißbausteine werden durch das Kochen der Äpfel zerstört oder verändert und sind daher für den Allergiker nicht mehr gefährlich.

Pestizide, die wir unwissentlich mit Obst zu uns nehmen, stellen nach diversen Publikationen eine weitere Belastung unseres inneren Milieus dar, wobei die Wirkung dieser körperfremden Chemikalien und ihre gegenseitigen Interaktionen größtenteils undurchsichtig sind. Hier hilft nur die Unterstützung des ökologischen Landbaus durch gezielten Einkauf ungespritzter Lebensmittel. Auch aus diesem Grund wird in der Streuobstwiese des BUND - Lemgo keinerlei Chemie eingesetzt.

Das Problem mit den Apfelsorten

Was den Obst-Fans das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt, können viele Allergiker nur mit Wehmut betrachten. Für sie kann der Verzehr von Äpfeln zur Qual werden. Warum die Früchte allergische Reaktionen auslösen, wollten Wissenschaftler der Universität Hohenheim wissen.

Die Lebensmitteltechniker untersuchten gemeinsam mit Medizinern der Uni Hamburg alte und neu gezüchtete Apfelsorten und kamen zu einem interessanten Ergebnis: Eine Schlüsselrolle spielen die so genannten Polyphenole, die in Pflanzen beispielsweise als Farb- oder Geschmacksstoffe vorkommen. Sie sind vor allem in den alten Apfelsorten wie etwa Boskoop enthalten. Die neuen Apfelsorten weisen dagegen nur geringe Mengen von Polyphenolen auf - sie wurden wegen des säuerlichen Geschmacks weitgehend herausgezüchtet.

Welche der alten Apfelsorten für Allergiker aber besonders verträglich sind, ist kaum untersucht. Bei unseren Recherchen sind wir nur auf Altländer Pfannkuchenapfel, Goldrenette Freiherr von Berlepsch, Gravensteiner, Jonathan, Landsberger Renette, Minister von Hammerstein, Roter Berlepsch, Roter Boskoop, Schöner aus Boskoop, Weißer Klarapfel und Wintergoldparmäne gestoßen. Als weniger geeignet werden Cox Orangerenette und Golden Delicious und von den neueren Sorten Braeburn, Granny Smith und Jonagold genannt.

Für Diabetiker geeignet: sind u.a. Alkmene, Champagner Renette, Gelber Edelapfel, Idared, Lanes Prinz Albert und Ontario. Da der Zuckergehalt während der Lagerung abnimmt, sollten Diabetiker schon länger gelagerte Äpfel bevorzugen bzw. die zur Lagerung geeigneten Sorten selbst einlagern. **Fortsetzung im nächsten d&d.**

Die dargestellte Rechnung/Aufzählung könnte grundsätzlich mit einem identischen Ergebnis fortgesetzt werden. Stellt man den Preis dagegen, den der Handel beispielsweise für einen Kopf Salat oder einen Bund Radieschen verlangt, tritt die tatsächliche Ersparnis besonders offensichtlich zutage. Auch wenn derzeit die Preise, die beispielsweise für Zwiebeln oder Kartoffeln verlangt werden, eher gering sind, rechnet sich die Arbeit, die in einen Nutzgarten investiert werden muss, auf jeden Fall.

Guter Rat: Auf keinen Fall sollten Sie das Anpflanzen von Zwiebeln oder Kartoffeln verzichten, und zwar auch, wenn der wirtschaftliche Anreiz im ersten Moment vielleicht nicht so dominant ist: Zwiebeln halten die Möhren gesund, Frühkartoffeln sind meistens nicht so günstig, Kartoffeln aus dem eigenen Garten weisen einen deutlich besseren Geschmack auf.

Was Sie bedenken sollten! Grundsätzlich bedarf eine größere Gartenfläche einen höheren Arbeitsaufwand und somit einen gesteigerten Zeitaufwand. Die Erträge eines größeren Nutzgartens fallen dementsprechend auch gewichtiger aus. Eine große Familie profitiert davon, eine kleine wird mit der Konservierung konfrontiert.

Ein großer Nutzgarten bedarf eines geübten Gärtnerblickes, damit Harmonie im Garten herrscht. Wenn Sie sich übernehmen, tritt das Wunderbare, das einem Nutzgarten innewohnt, in den Hintergrund. Stress und Angst machen sich breit. **Guter Rat: Planen Sie den Nutzgarten nicht zu groß. Achten Sie dabei auf Vielfalt. Weniger ist in diesem Fall mehr!**

Grundstücksangelegenheiten

Im Gültsteiner Baumfeld Gewinn Obere Ammelshalde ist ein Grundstück ca. 24 Ar, etwa halb mit jungen, gepflegten Bäumen bepflanzt, gegen Pflege (Schnitt, Ernte und Mahd) abzugeben.

Näheres hierzu unter

Tel. 07032-72141

In Kürze dürfte der Beschluss der Bezuschussung von Halb- bzw. Hochstämmen von 20.- € fallen.

Voraussetzung ist die Meldung der Bäume mit Antrag und Grundstücksangabe (nur Grundstücke im LK BB). Näheres folgt sobald vorh.

Die nächsten Termine

www.ogv-guelstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

- | | |
|------------|---|
| 12.03.2011 | Streuobstpflge: Treffpunkt 13.30 Uhr bei den OGV – Wiesen (Hutnerhäusle) |
| 26.03.2011 | Jubiläumskonzert Musikverein Gültstein zum 100. Geburtstag des Vereins |
| 02.04.2011 | Markungsputzete – ab 9 Uhr bei der TV - Halle |
| 03.04.2011 | Vogelstimmen – Erkundung Treffpunkt 6 Uhr: OGV – Wiesen (Hutnerhäusle) |
| 05.04.2011 | Internationaler Volkswandertag TVG – alle wandern für den OGV! |
| 08.05.2011 | Blütenwanderung 10.45Uhr Treffpunkt bei den OGV – Wiesen (Hutnerhäusle) |

Mit freundlichen Grüßen

Obst- und Gartenbauverein Gültstein