



08/2010

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 – Paprika

Heißblütig und leidenschaftlich – der Paprika macht dem eingeschlafenen Stoffwechsel Beine. Extra zu diesem Zweck enthält er eine Reihe hochkarätiger, zündender Wirkstoffe. Paprika ist ein Heilgemüse erster Güte. So mancher mit Befindlichkeitsstörungen und Beschwerden behaftete Zeitgenosse könnte sich die Wege zum Arzt sparen – würde er nur öfter mal Paprika auf den Teller bringen.

Herkunft: Die leuchtendgrünen, -roten oder -gelben Paprikas lieben die Tropen mit ihrem feuchtwarmen Klima, denn in Süd- und Mittelamerika stand einst ihre Wiege

Wirkstoffe: Der wichtigste Wirkstoff in dieser auch als spanischer Pfeffer bezeichneten Hohlfrucht ist Capsaicin, seit ewigen Zeiten Heilmittel bei Durchblutungsstörungen. Die Substanz verhindert die Blutgerinnung, macht Blut dünnflüssiger, befreit somit von Symptomen wie kalten Händen oder Füßen, Schwindelgefühlen, Kreislaufschwäche usw. Capsaicin wirkt auch vorbeugend gegen Migräneanfälle.



Liebe Gartenfreunde ...

Ein Blumengruß.

Ja auch Nachts haben wir ein schönes "Gesicht" wir Blumen. Und der Herbst kommt in kleinen Schritten. Die Lampionpflanzen haben sich schon ihr Makeup angelegt. Die Sonnenblumen verabschieden sich schon bald und der nächste Samen für 2011 wird vorbereitet.

Und trotzdem bleibt ihr Garten die Quelle zur Inspiration und Lebensfreude. Ein Garten verschenkt immer neue Bilder, Düfte und Genüsse.

In diesem Raum unter freiem Himmel können Sie entspannen, ernten, spielen und feiern. Kinder kommen, werden erwachsen und Bäume werden größer. Die Zeiten ändern sich und mit ihnen auch die Wünsche an Ihren Garten.

Das Gartenjahr

Das Gartenjahr neigt sich bald dem Ende zu, doch im September ist noch einmal Gärtnern angesagt. Ein Grund ist, dass nun für neue Gartenpflanzen die Pflanzzeit beginnt: Stauden, Zwiebelpflanzen, Immergrüne und Koniferen können jetzt aus- oder umgepflanzt werden.

Im September werden die Nächte bereits deutlich kühler, in ungünstigen Lagen müssen Sie sich auf erste Bodenfröste beim Gärtnern einstellen. Das heißt auch, frostempfindliche Kübelpflanzen unter den Garten-Pflanzen im Auge zu behalten und rechtzeitig in Sicherheit zu bringen. Außerdem ist der September aber auch der Auftakt der Herbstsaison, und wir können uns schon auf die goldenen Herbsttage und die prächtige Laubfärbung beim Gärtnern freuen.

Ziergräser – Herbstgräser

Gärtnern leicht gemacht: Das sollten Sie über Ihre Herbstgräser wissen.

Ziergräser werden als Garten-Pflanzen immer beliebter, jetzt gegen Ende der Gartensaison haben sie ihren großen Auftritt. Sie bringen noch einmal kräftig Farbe in die abgeblühten Staudenbeete. Eine schöne Färbung hat das goldgelbe Pfeifengras. Wichtig ist für das Gärtnern ein Platz an der Sonne und ein weder zu feuchter noch zu nährstoffreicher Boden.

Das stattliche Chinaschilf ist ein ebenfalls schöner Blickfang im Beet. Sein zitronengelb bis kupferrot verfärbtes Herbstlaub bringt Abwechslung in den winterlichen Garten und wird deshalb erst im Frühjahr zurückgeschnitten. Auch das Riesen-Pfeifengras kommt gut in Einzelstellung unter Ihren Garten-Pflanzen zur Geltung. Weitere schöne Herbstfarben zeigen das zierliche Fasanenschwanzgras, es bildet kleine Polster. Auch das blutrote Alang-Alang-Gras "Red Baron" ist ein echter Hingucker. Wichtig für diese Garten-Pflanzen: Es ist nicht winterhart und muss an einem frostfreien Ort überwintert werden.

Pflanzenschutz

Spätschorf- und Fruchtfäuleerreger an Kernobst und Triebsterben an Buchsbaum

Kernobst: Die anhaltend feuchte Witterung fördert das Auftreten von Spätschorf und anderer Fruchtfäuleerreger, wie z.B. Monilia. Ist bereits Fruchtschorfbefall vorhanden, sollte nach Niederschlägen ein Myclobutanylhaltiges Fungizid, wie z.B. Pilzfrei Ectivo, Klick&Go Pilzfrei Saprol oder Bayer Garten Universal Pilzfrei-M auf die abgetrockneten Blätter ausgebracht werden. Diese Pflanzenschutzmittel dürfen insgesamt maximal 6 mal pro Jahr eingesetzt werden. Vom Zeitpunkt der letzten Spritzung bis zur Ernte ist eine Wartezeit von 14 Tagen einzuhalten. Grundsätzlich sollten jederzeit faule Früchte entfernt werden, um die Ausbreitung von Fruchtfäulen auf gesunde Früchte zu vermeiden. Eine direkte, kurative Bekämpfung sichtbarer Fruchtfäulen mit Pflanzenschutzmitteln ist nicht möglich.



Pflanzenschutz

Buchsbaum: In Privatgärten und auf Friedhöfen ist zur Zeit an Buchsbaum verbreitet ein von dem Pilz *Cylindrocladium buxicola* verursachtes Blatt- und Triebsterben festzustellen. Der Befall beginnt mit dem Verbräunen von Einzelblättern, die im weiteren Krankheitsverlauf abfallen. Auf den befallenen Trieben sind schwarze Streifen zu erkennen. Im Endstadium kommt es zu einem Absterben der Triebe. Bei hoher Luftfeuchtigkeit tritt auf den abgestorbenen Blättern, vor allem im Falllaub, ein dichter weißer Sporenrasen auf. Der Erreger des Triebsterbens benötigt für eine erfolgreiche Infektion eine Blattnässedauer von nur fünf Stunden. Temperaturen von 25 °C sind optimal für seine Entwicklung. Es werden alle Buchsarten und -sorten befallen.

Befallene Pflanzen müssen zurückgeschnitten oder gegebenenfalls gerodet werden. Das Schnittgut wie auch die oberste Bodenschicht, in der Sporen des Pilzes überdauern können, sind sorgfältig zu entfernen und zum Hausmüll zu geben. Das Material darf auf keinen Fall kompostiert werden! Verwendetes Werkzeug ist sorgfältig zu reinigen und zu desinfizieren (z.B. mit 70 % Alkohol). Eine Nachpflanzung an der gleichen Stelle sollte vermieden werden.

Beim Zukauf neuer Pflanzen ist eine sorgfältige Kontrolle zu empfehlen. Wenn schwarze Verfärbungen an den Trieben oder Blattfall festgestellt werden, ist von einem Kauf abzuraten. Um unnötige Blattnässe zu vermeiden, sollte man die Pflanzen nur von unten gießen. Wenn Kübelpflanzen unter Dach gestellt werden, sind Infektionen durch den Pilz nahezu ausgeschlossen. Im Haus- und Kleingarten sind keine Pflanzenschutzmittel zur Bekämpfung des Triebsterbens an Buchsbaum zugelassen. Wenn gegen den Echten Mehltau und den Buchsbaumrost, mit Myclobutanil, z.B. Pilzfrei Ectivo, mit Metiram, z.B. Compo Pilz-frei Polyram WG oder mit Azoxystrobin, z.B. Rosen- und Gemüse-Pilzfrei Rospin, Rosen-Pilz-Frei Boccacio, in Abständen von 10 bis 14 Tagen gespritzt wird, erhalten die Pflanzen als Nebenwirkung auch einen Schutz vor dem Triebsterben. Da die Möglichkeiten der chemischen Bekämpfung jedoch begrenzt sind, dürfen die zuvor genannten Abwehrmaßnahmen auf keinen Fall vernachlässigt werden.

Lauch und Kohl gegen Schädlinge schützen

Falls noch nicht geschehen, werden jetzt die Lauchreihen angehäufelt. Dadurch wird zugleich der Anteil an weißem und damit zarterem Schaft erhöht und der Schaft insgesamt länger.

Selbst im September sind die Schädlinge immer noch aktiv: Lauchmotten können das Pflanzeninnere in wenigen Tagen minieren und so gründlich zerfressen, dass von den Schäften nicht viel übrig bleibt.

Eine Bekämpfung ist mit zugelassenen Insektiziden möglich, besser ist aber das Abdecken mit einem engmaschigen Gemüsefliegen-Schutznetz, damit die Schädlinge nicht an die Pflanzen gelangen.

Auch Blumenkohl, Chinakohl, Brokkoli, Wirsing, Weiß- und Blaukraut sind unter dem dichten Netz vor den Angriffen gefräßiger Kohlweißlingsraupen sicher.

Herrenberger Streuobsttage am 16. und 17. Oktober

Programm am 16. Oktober: 14 Uhr Eröffnung durch Landrat Bernhard, Ausstellung, Messe, Vorträge bis in die Abendstunden.

Programm am 17. Oktober: Familientag, Erlebnistag, Verkaufsausstellung, Vorträge, Erlebnisstationen – auch dezentral im Herrenberger Raum.

Mit dabei: OGV's, Imker, Mostereien, Probeausschank, Brennereien, Nistkastenbau, Hüpfburg, Obstausstellung, Obstsortenbestimmung, Kinderprogramme u.v.m.

Kulinarisches wie Heckengäulinsen, Mostbraten, Zwetschgenknödel, Apfelrotkraut kann man auch genießen. (Änderungen vorbehalten)

Die nächsten Termine

www.ogv-guelstein.de

E-Mail: ogvguelstein@web.de

03. September Zwetschgen – Vorerntebesichtigung; Treffpunkt Hutner Hütte 18 Uhr

19. September Jubiläumskonzert der „Acht Schwaben“
(siehe auch d&d 7/2010) oder unter www.dieachtschwaben.de

16. + 17. Oktober Herrenberger Streuobsttage

Noch bis 10. Oktober Landesgartenschau in Villingen (immer ein Ausflug wert),
Programm / Termine siehe auch www.lgs-vs2010.de

Mit freundlichen Grüßen

Obst- und Gartenbauverein Gültstein

Heilendes Gemüse – Paprika

Darüber hinaus enthalten Paprikas als Pflanzenfarbstoffe reichlich Karotene (Provitamin A, für Schleimhautschutz, gesunde Augen und Zellvitalität), Vitamin B6 (für Eiweißstoffwechsel), und vor allem sind sie eine der Vitamin-C-reichsten Gemüsesorten. Vitamin C brauchen unsere Zellen den ganzen Tag (praktisch in jeder Sekunde) für unzählige chemische Stoffwechselreaktionen. Der Biostoff ist für das Immunsystem ebenso unerlässlich wie für die lebensspendenden Impulse die unserer Drüsen (diese haben im Körper die höchsten Gewebkonzentrationen an Vitamin C). Nicht zuletzt ist Paprika reich an dem Spurenelement Zink (wichtig für Bindegewebe, Sexualität, Hormonproduktion und Gehirn).

Einkauf: Importierte Paprikas gibt es bei uns das ganze Jahr über. Grüne Paprikas sind grundsätzlich nicht ganz reif. Die höchsten Vitaminkonzentrationen (C und A) haben die roten Früchte.

Es gibt verschiedene Handelsklassen, nach Größe und Sorte geordnet. Am besten schmecken die dicken, drallen Früchte. Die Paprikas in unseren Gemüseregalen stammen vorwiegend aus südlichen Balkanländern, Italien oder Spanien. Gemessen am Wirkstoffreichtum und Geschmackskraft zählt der Paprika zu den preiswertesten Gemüsen überhaupt.

Verarbeitung: Paprikaschoten waschen, Stielansätze abtrennen, am Stielende großzügig aufschneiden und den gesamten Kernbereich heraus schneiden und –schaben. Schoten nach Belieben in Ringe, Streifen oder kleine Stücke schneiden.

Gesundheitsrezept: Paprika als Rohkost. Zutaten für 2 – 4 Personen. Je 1 grüne, gelbe und rote Paprikaschote, 1 Zwiebel, 100 g Schafskäse, 2 EL Öl, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer, Baguette.

Zubereitung: Paprikas waschen, entkernen, in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und unter die Paprikastücke mischen. Öl, Essig und Gewürze vermengen und als Dressing verwenden. Rohkostteller mit Schafskäsewürfeln garnieren. Mit Baguettescheiben servieren.

