

Gartomus



Vereinszeitung des Obst- und Gartenbauvereins Egg – Großdorf

Juni 2014
79. Ausgabe

PFLANZENTAUSCHMARKT

Am Freitag den 9. Mai veranstalteten wir vom OGV Egg-Großdorf im LVG in Kammerm wieder unseren Pflanzentauschmarkt. Der Wettergott hatte ein Einsehen und ließ es regnen bis zum Beginn. Die Veranstaltung selber konnte dann ziemlich regenfrei über die Bühne gehen. Zahlreiche interessierte Gärtner/innen brachten ihre "übrigen" und "bsundrigen" Pflanzen zum Tauschen. Pfingstrosen, roter Sonnenhut, Akelei, Phlox, Witwenblumen, Gewürz- und Kräuterpflanzen wechselten ihre Besitzer. Franz & Maria räumten sogar ihr Gartenhäuschen und bereicherten unseren Tauschmarkt mit ganz vielen Töpfen und diversen speziellen Pflanzgefäßen. Danke dafür. Ein ganz herzlicher Dank geht auch an die Kuchenbäckerinnen und Helfer/innen, dass dieser Tauschmarkt so reibungslos ablief. Wir freuen uns schon auf den nächsten und hoffen wieder auf euren Besuch.

Lucia



MARTHA'S REZEPTE

ROTKOHL –WALNUSS – SUPPE

Zutaten für 4 Portionen:

60 g gehackte Walnüsse, 30 g Butter, 2 TL brauner Rohrzucker, 2 TL Balsamico, 1 Apfel(säuerlich, geschält und gewürfelt), 400 g Rotkohl (küchenfertig geputzt und in Stücke geschnitten), 500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 1 Messerspitze Zimt, Salz und Pfeffer aus der Mühle.

Zubereitung:

Die Butter in einem Topf erhitzen und den Zucker darin karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen. Die Apfelwürfel und Walnüsse dazugeben (ein paar gehackte Walnüsse für die Dekoration zur Seite legen), und unter Rühren 2 Min. braten. Den Rotkohl und die Brühe in den Topf geben und 15 Min. auf kleiner Flamme kochen lassen. Mit einem Stabmixer fein pürieren, die Sahne dazugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt (eventuell noch etwas Essig) abschmecken. Mit den restlichen Walnüssen bestreut servieren

BLUMENKOHL – BROKKOLI – AUFLAUF

Zutaten für 4 Portionen:

1 kl. Kopf Brokkoli, 1 kl. Kopf Blumenkohl, 1 große Zwiebel, 125 g klein gewürfelten Schinken, etwas Olivenöl, 400 g Hackfleisch vom Rind, 1 Becher Creme fraiche, 100 ml Sahne, frische Kräuter nach Wahl, 200g geriebener Käse, Salz Pfeffer und Paprikapulver.

Zubereitung:

Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen, in ausreichend Wasser 15 Min. kochen, abgießen und beiseite stellen. Die Zwiebel klein würfeln und in einer Pfanne in etwas Olivenöl glasig anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und krümelig anbraten, die Schinkenwürfel dazugeben und mitbraten. Wenn die Flüssigkeit fast verdampft ist, die Platte ausmachen, die Creme fraiche und die Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und den Kräutern würzen. Den Brokkoli und den Blumenkohl in eine Auflaufform geben und die Hackfleischsoße darauf verteilen. Mit geraspeltem Käse bestreuen und bei 175 Grad mit Ober/Unterhitze 25 Min. backen.

KOHL – HACK – PFANNE

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Weißkohl, fein geschnitten, 4 EL. Öl, Salz und Pfeffer nach Geschmack, 280 g Hackfleisch vom Rind, 2 Zwiebeln, 1 gehäufte TL Curry, 1 TL Paprikapulver, ¼ Liter Wasser, 6 EL Tomatenketchup, 1 TL Zucker.

Zubereitung:

Den fein geschnittenen Kohl in heißem Öl glasig dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer anderen Pfanne das Hackfleisch mit den Zwiebeln anbraten, Kohl, Wasser, Curry, Paprika, Ketchup und Zucker dazugeben und das Ganze 20 – 30 Min. in der geschlossenen Pfanne schmoren lassen.

BIRNEN –Rotkohl – Salat

Zutaten für 4 Portionen:

3 süße Birnen (gewürfelt), 5 Frühlingszwiebeln(in Ringe geschnitten), 350 g Rotkohl (geraspelt), ½ Kopfsalat (gewaschen und mundgerechte Stücke), 2 Möhren (geraspelt), 5 EL Birnensaft, 1 TL Senf, 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 1 Knoblauchzehe (gehackt), etwas gehackten Schnittlauch, Salz und Pfeffer nach Belieben.

Zubereitung:

Salatblätter auf einer Servierplatte anrichten. Kohl, Birnen, Zwiebeln und Karotten in einer Schüssel mischen und dann auf dem Salat verteilen. Aus den restlichen Zutaten das Dressing anrühren und über den Salat gießen, sofort servieren und schmecken lassen. Sehr lecker und erfrischend.

**Wer sucht,
der findet bei Egon
was er für den Garten braucht.**

Egon`s Lagerhaus
6951 Lingenau
Tel: 05513/ 304 88
Fax: 05513/ 304 99



Johanniskraut

Das Tüpfel-Johanniskraut, gewöhnliches oder echtes Johanniskraut, gehört zur Familie der Horthengewächse. Nur dieses wird in der Heilkunde verwendet. Die 30 -90 cm hohe Staude gedeiht auf durchlässigen, sandigen, mageren genauso wie auf kalkhaltigen und lehmigen Böden. Im oberen Bereich ist die Pflanze buschig verzweigt. Viele kleine Blüten mit auffallend langen, strahlenartigen Staubblättern stehen in Scheindolden zusammen. Nach der Blütezeit (Juni-September) bildet das Johanniskraut eiförmige rötliche Kapsel Früchte, die den Samen enthalten. Hält man die oval-länglichen Stängelblätter gegen das Licht, erscheinen diese wie mit einer Nadel durchstoßen. Diese transparenten Drüsen sind mit ätherischem Öl und Harz gefüllt.

Für die Hausapotheke sammelt man an einem trockenen, sonnigen Vormittag das voll erblühte Kraut. Vorsichtig die einzelnen geöffneten Blüten pflücken. Einige Knospen, junge Früchte oder Blättchen dürfen darunter sein. Die Stängel werden nicht verwendet. Die meisten Wirkstoffe stecken in den frischen Blüten und Knospen. Um das Kraut zu trocknen, schneidet man die oberen zehn Zentimeter der Pflanze ab. Unzerkleinert wird es gebündelt rund drei bis acht Tage an einem luftigen, schattigen Ort aufgehängt. Wenn es zwischen den Fingern raschelt, ist es trocken. Nun die Blüten abzupfen und in ein Schraubglas füllen. Gut verschlossen und dunkel gestellt, können sie etwa ein Jahr verwendet werden. Bei vielerlei Beschwerden ist Johanniskrautöl (Rot-Öl) einsetzbar.

- bei kleineren Verletzungen
- Bluterguss und Muskelkater
- Hexenschuss & Rheuma
- Krampfadern und Sehnenscheidenentzündung

Das Öl wirkt antibakteriell und antiviral, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd und abschwellend. Mehrmals täglich auf die betroffenen Stelle dünn auftragen und einreiben. Rotöl macht die Haut geschmeidig und weich und beruhigt auch trockene und gereizte Haut bei Allergien und Neurodermitis. Es kühlt leichte Verbrennungen, Sonnenbrand und Insektenstiche. Eine sanfte Ölmassage hilft bei der Narbenpflege. Auch innerlich leistet das Öl gute Dienste. Zur Stärkung des Magens, bei Reizmagen oder Verdauungsstörungen zweimal täglich 1 Teelöffel einnehmen. Allerdings sollte man durch den Gebrauch von Johanniskraut mit der Sonne vorsichtig sein, denn die Pflanze ist photosensibilisierend, d.h. sie macht lichtempfindlich.

Tee: 1 EL getrocknete Blüten mit etwa 60°C heißem Wasser übergießen. Es sollte nicht kochen, da Hypericin temperatur- und lichtempfindlich ist. Den Tee 10-12 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 2 oder 3 Tassen über den Tag verteilt trinken. Zur Geschmacksverbesserung nach Belieben z.B. Minze beimischen. Zitronenmelisse unterstützt die beruhigende schlaffördernde Wirkung.

Rot-Öl:

- Ein Schraubdeckelglas etwa zur Hälfte mit frischen Blüten füllen.
- Soviel gutes Oliven-oder Sonnenblumenöl zugießen, dass die Blüten 3 Finger breit bedeckt sind.
- Den Ansatz nur mit einem dünnen Baumwolltuch abdecken und an einen warmen sonnigen Platz stellen. Täglich mit einem sauberen Löffel gut durchrühren, damit eventuell vorhandenes Wasser verdunsten kann.
- Nach 3-5 Tagen das Glas zuschrauben und 6-8 Wochen in der Sonne ausziehen.
- Weiterhin regelmäßig gut durchschütteln.
- Das Rot-Öl durch ein Baumwolltuch abseihen, in eine saubere Flasche abfüllen, gut verschließen und kühl und dunkel aufbewahren

(entnommen aus der Landlust)

Würzig und intensiv

Was wäre der Sommer ohne den Duft und den Geschmack der Gewürzpflanzen?

Rosmarin, Melisse, Salbei, Lavendel, Basilikum, Minze, Thymian - alle gehören der Familien der Lippenblütler an, die sich durch einen besonders hohen Anteil an ätherischen Ölen auszeichnen. Mit ihren intensiven Aroma Stoffen lassen sich Sommergerichte herzhaft würzen. Die zunehmende Wärme und die Intensität des Sonnenlichts reichern die Pflanzen mit besonderen Wirkstoffen an und lassen ihre besondere Heilkraft heranreifen.

Carotinoide: Die gelb bis orangeroten Pflanzenfarbstoffe schützen die Haut vor UV-Strahlen

Flavonoide: Farbpigmente, die auf den menschlichen Organismus wundheilend, regenerierend und regulierend wirken.

Hypericin: Ein besonderer Lichtwirkstoff, dem stimmungsaufhellende Kraft zukommt. Diese Pflanzenstoffe verdichten sich im Blütenstand der Pflanze, in den gelben, orangen und feuerroten Blüten von Johanniskraut, Kapuzinerkresse, Ringelblume, Rotklee und vielen anderen. In der Blütezeit sind die Pflanzen auf dem Höchststand ihrer Entfaltung, der Großteil der Wirkstoffe ist in den oberirdischen Teilen konzentriert. Auch die ätherischen Öle, also auch alle Düfte und Gerüche, die uns die Kräuter so vertraut machen, sind Ausdruck der Sonnenwärme. Die Hitze und das Licht begünstigen die Umwandlung von Stärke in Öle und Fette. Ätherische Öle sind höchstkomplizierte Gemische aus vielen Komponenten aus zahlreichen Verbindungen, so besteht z.B. Rosenduft aus über 400, Lavendelduft aus 160 Komponenten.

HECKEN UND STRÄUCHER FÜR NÜTZLINGE UND SINGVÖGEL.

Heimische Gehölze bieten viele Vorteile: Sie sind pflegeleicht, bieten vielen Tieren Lebensraum und liefern den Menschen Genuss für alle Sinne. Laubhecken spiegeln die Jahreszeit wieder und sind das ganze Jahr über ein Erlebnis. Wer freut sich nicht über die ersten grünen Spitzen im Frühling, über die duftende Blütenpracht, über bunte Früchte oder einen farbenfrohen Herbst? Durch Verwendung von heimischen Gehölzen und der Anlage und Pflege von Wildstrauchhecken leisten wir einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der heimischen Pflanzen- und Tierwelt und somit der Artenvielfalt.

IM GARTEN UND IN DER FREIEN NATUR.

Ein besonders wertvoller Großstrauch oder Kleinbaum (6-15 m) ist die TRAUBENKIRSCHEN. Die duftenden, weißen, traubenförmigen Blüten erscheinen im April /Mai . In der Natur ist die Traubenkirsche oft anzutreffen, wo humose ,feuchte ,ja zeitweilig überschwemmte Böden vorzufinden sind. Die Blüten werden von Bienen und Fliegen besucht. Die Frucht wird gerne von Vögeln verzehrt, z.B. Amseln, Drosseln, Elstern und Grasmücken. Der heimische immergrüne WACHOLDER bietet Nahrung für 43 fruchtfressende Vogelarten und wird auch gerne als Behausung gewählt. Er ist von unten weg verzweigt und strauchförmig 3-5 m hoch. Es gibt meist männliche und weibliche Pflanzen(zweihäusig). Zur Blütezeit im April bis Juni stehen die männlichen Blüten in den Blattachsen und sind gelb, die weiblichen Blüten sind unscheinbar grün. Die Zapfen sind ab August bis Oktober des zweiten oder dritten Jahres reif. Das sind dann die schwarz-blauen Wacholderbeeren. Der Wacholder kann fast überall wachsen. Natürliche Standorte sind nährstoffarm, wechselfeucht oder trocken. Die männlichen Blüten sind Pollenspender für Bienen.

Die ROTE HECKENKIRSCHEN ist ein 1-3m hoher Strauch. Im Mai/Juni treten meist paarweise weißlich-gelbe, gestielte Blüten auf. Die Früchte reifen im August/September, sind glänzend rot, oft paarweise und ungenießbar(Erbrechen, Durchfall und Krämpfe).In der Natur wächst die rote Heckenkirsche in lichten Wäldern im Halbschatten. Der Strauch ist anspruchslos und frosthart. Die Blüten der Heckenkirsche sind nur schwach duftend und werden von Hummeln bestäubt. Die roten Früchte werden von Vögeln verzehrt.

Der WEISSDORN ist ein ideales Vogelnistgehölz, da seine Dornen Katzen und Hunde fernhalten. Der Neuntöter und Raubwürger, zwei heimische Vogelarten speißen ihre Beute (Mäuse und Insekten)

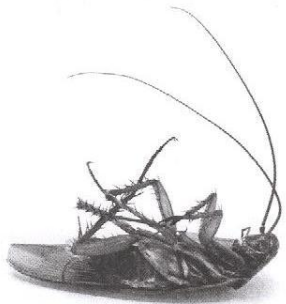
auf seinen Dornen auf. Der in den flachen Blüten reichlich angebotene Nektar ist für Insekten von großer Bedeutung. Die Früchte dienen vielen Vögeln und Kleinsäugetern als Herbst- und Winternahrung.

Der SCHLEHDORN ist ein wichtiges Vogelschutzgehölz (Brutstätte mit Katzen-schutz),die Blätter bilden eine Nahrungsgrundlage für Schmetterlingsraupen wie Se-gelfalter, Schlehenzipfelfalter oder Baumweißling. Zahlreiche Insekten besuchen die weißen Blüten. Die Beeren werden von Vögeln und Feldhasen gefressen. Als ausla-

dender Großstrauch hat er einen entsprechenden Platzbedarf. ARTENVIELFALT IN DER HECKE. In einer Hainbuchenhecke tummeln sich bis zu 30 Insektenarten, in Haselnusssträuchern 70 und in einer bunt gemischten Hecke erhöht sich die Artenzahl noch um ein Vielfaches, weil Lebensraum und Nahrung für verschiedene Tierarten über das ganze Jahr angeboten werden. Bei geschickter Auswahl der Gehölzarten können sie sogar im eigenen Garten den Nützlingen und bestäubenden Insekten zu jeder Jahreszeit eine reich gedeckte Tafel bieten. Damit wird auch das natürliche Gleichgewicht der Arten gefördert. Gerade wenn die Maikäfer unterwegs sind, bietet eine reiche Vogelwelt den besten Schutz gegen eine Plage. Aber auch andere Gartenbesucher werden gefressen. Drosseln verringern die Schneckenanzahl, Blau- und Kohlmeisen fressen Blattläuse und Raupen.

(Ein Bericht vom Netzwerk blühendes Vorarlberg)

UNGEBETENE HAUSGÄSTE?




© der Jungs Werbung

SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG VOM FACHBETRIEB IN DER NÄHE!

Rasch, wirkungsvoll und nachhaltig.

Schädlingsbekämpfung im Haus und Garten • Arbeiten nach dem HACCP-Konzept mit Online-Dokumentation • Verkauf von Spritzmitteln und Ködern • Schädlingsbestimmung



MACHNIK
SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG

MACHNIK
Schädlingsbekämpfung GmbH
Meisterbetrieb

Wirth 424, 6866 Andelsbuch
T. 05512 / 2341 • E. info@machnik.at

Mehr Infos auf unserer neuen Website:
www.machnik.at

Mit.Einander
Für unsere Vereine.

X CLUB
Da ist was los.

www.rb.mbw.at

RLB Kommunikation

Fairness, Offenheit und Zusammenarbeit.
Sponsoring ist ein Mit.Einander und braucht das
Zusammenwirken von Leistung und Gegenleistung.
Reden Sie mit uns. Jetzt.

X Raiffeisenbank
Mittelbregenzerwald

Impressum:
Für den Inhalt verantwortlich und
Herausgeber: Obst- und
Gartenbauverein EGG-GROSSDORF
www.bgw.at/garten/

Nächste Ausgabe: September 2014

