

# Gartomus



Vereinszeitung des Obst- und Gartenbauvereins Egg – Großdorf

August 2016  
87. Ausgabe

---

Ich hab da etwas Regen im Sommer kann  
ich bitte einen neuen bekommen?

## REZEPTE VON MARTHA

### PIKANTES KARTOFFELGULASCH

#### Zutaten für 4 Personen:

600 g Kartoffeln (festkochend und mehlig gemischt), 3 Möhren, 150 g geräucherter Bauchspeck, 2 Zwiebeln, 2 EL Mehl, 2 TL edelsüßer Paprika, 1 Lorbeerblatt, 500 ml Gemüsebrühe, 1 EL Tomatenmark, 1 Schuss Weißweinessig, 2 Gewürzgurken, 200 g luftgetrocknete Salami (oder Landjäger), Salz, Pfeffer, 1 EL fein gehackter Majoran (Dost) und Kräuter zum Garnieren.

#### Zubereitung:

Die Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und wie den Speck in feine Würfel schneiden. Die Speckwürfel in einem großen Topf auslassen, die Zwiebeln dazugeben und alles glasig anschwitzen, mit dem Mehl bestäuben und leicht Farbe annehmen lassen. Die Kartoffeln, Möhren, Paprika und Lorbeer dazugeben und mit der Brühe aufgießen, alles gut verrühren, dass sich keine Klumpen bilden. Das Tomatenmark und den Essig unterrühren und circa 30 Minuten bei mittlerer Hitze gar schmoren. Die Gewürzgurken und die Salami (oder Landjäger) in Scheiben schneiden und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Majoran bestreuen. Mit Kräutern garniert servieren.

### SCHNELLES KRAUTGEMÜSE (von Lucia)

#### Zubereitung:

Kraut waschen, Strunk fein hacken, Rest nudelig schneiden. In einem flachen Topf 1-2EL Öl erhitzen und das Kraut leicht anbraten, Kümmel und einen Schuss Wasser hinzugeben und solange schmoren bis das Kraut leicht bräunlich wird. Einen Apfel schälen, in kleine Stücke schneiden und ca. 5-10 Min. mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Deftig Gegrilltes passt perfekt dazu. Wer mag, kann das Gemüse auch erkalten lassen (bzw. die Reste) und mit etwas Sojasauce, Essig und Petersilie als Salat essen.

## WILD- WÜRZIGER KRÄUTERFLADEN

### Zutaten.

500 g Dinkelmehl, 40 g Hefe, 350 g Wasser, 3 EL Obstessig, 1 TL Meersalz, 50 g frischer Dost, Samenmischung, beispielsweise von Leinsamen, Sesam, Mohn, Brennnessel oder Sonnenblume.

### Zubereitung:

Zuerst den Dost von den Stängeln befreien und das Kraut ganz fein schneiden. Dann das Wasser mit der Hefe und dem Essig verrühren, das Salz und die Kräuter unterrühren. Das Mehl mit dem Hefewasser mischen und etwa 5 Min. kneten und den Teig 30 Min. gehen lassen. Das Ganze in die Mitte eines gefetteten Backbleches geben und zu einem großen Fladen formen, mit der Samenmischung bestreuen und im Backofen bei 200° C etwa 20-30 Minuten backen.

Puh ich dachte schon  
das Wetter sei kaputt,  
weil so ein komisches  
gelbes Ding am  
Himmel war.  
Aber alles gut,  
es regnet wieder.

UNGEBETENE HAUSGÄSTE?

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 GmbH  
Meisterbetrieb

Wirth 424, 6866 Andelsbuch  
T. 05512 / 2341 • E. info@machnik.at  
Mehr Infos auf unserer neuen Website:  
[www.machnik.at](http://www.machnik.at)

## SALBENKURS MIT MARLIES DÜNSER

Eine doch ansehnliche Schar interessierter Kräuterfrauen und Salbensiederinnen haben sich (trotz unsicherem Wetter) am Freitag den 3. Juni in Schönebach eingefunden. Dort hat Marlies uns „bewaffnet“ mit viel Wissen und einem Kräuterkörble am Parkplatz abgeholt. Auf dem Weg zu ihrem Vorsäß „Hänsler“ hat sie uns schon alles Wichtige über Kräuter am Wegrand erzählt. Angekommen an diesem idyllischen „Plätzle“ wurden wir von zwei Pferden und von Marlies mit einer köstlich schmeckenden, erfrischenden Erdbeerbowle begrüßt. Die Holzspieße zum umrühren waren sogar noch sehr liebevoll mit Wildblumen dekoriert. Dann hat uns Marlies noch durch ihren wundervoll angelegten Kräutergarten geführt. In der sehr geschmackvoll und liebevoll renovierten Hütte haben wir uns dann um den Herd versammelt und unter Anleitung von Marlies zwei verschiedene Salben hergestellt. Diese wurden dann sorgfältig abgefüllt und auch noch ganz fachmännisch beschriftet. Während es draußen in Strömen regnete wurden wir dann von Marlies noch zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Es war ein wunderschöner Nachmittag. Herzlichen Dank allen die dabei waren und ein besonderer Dank an Siglinde Metzler fürs mitschreiben.

Lucia



**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



## BLUMENWAGEN DES OGV GROSSDORF EGG

Beim heurigen Egger Bezirksmusikfest hat unser Verein, allen voran unser Obmann Sepp mit einem Blumenwagen teilgenommen. Den eindrucksvollen Bildern ist nicht mehr viel hinzuzufügen. Herzlichen Dank an alle die in irgendeiner Weise mitgewirkt haben. An dieser Stelle ein ganz besonderer Dank an Ingo Metzler Naturhautnah fürs Sponsoring der Folien für die neuen Vereinstafeln. Lucia



## AUSFLUG DES OGV NACH BEZAU

Auf Einladung des OGV Bezirksvertreters Hans Meusburger sind wir am Dienstag den 12. Juni in Bezau gewesen und haben dort mit Isabella und Peter die Blumeninsel begutachtet, den Ölberg aus sicherer Entfernung angesehen und sind durch ihren wunderschönen Bahnhofsgarten (bei der Lebenshilfe) gestreift. Da das Wetter uns einen sauberen Strich durch die Rechnung gemacht hat, konnten wir uns das neueste Projekt leider nicht ansehen:

### „GEMÜSE OHNE KILOMETER“

Der neu angelegte Acker beim „Reuthener Kirchlein“. Gemeinschaftsgarten und Kartoffelacker für 25 Hobbygärtner der Gartenfreunde Reuthe-Bezau.

## TAUSCHBÖRSE AM 21. MAI

Leider ist unser Projekt Tauschbörse gestorben. Nach einigen vergeblichen Versuchen unseren Gartenfreunden mit unserer Tauschbörse zu helfen, Überschüssiges herzuschenken oder gegen ein Pflänzchen einzutauschen, das sie noch nicht in ihrem Garten hatten, haben wir uns mit etwas Wehmut und einiger Enttäuschung dazu entschlossen die Tauschbörse nicht mehr durchzuführen. Wir bedanken uns ganz, ganz herzlich bei allen, die es, mit uns versucht haben.



## DAS JAHR DER WILDKRÄUTER

### **Dost**

Auch wilder Majoran, echter Dost oder Oregano genannt. Wächst bei uns am liebsten in bergigen Lagen, an warmen Waldrändern und steilen Böschungen. Überall dort, wo Bodenkulturen mit Düngungen und Spritzung betrieben wird, ergreift er die Flucht. Der Dost führt uns zur Innerlichkeit. Wo zu viele Fettanteile im Blut sind und wir von einem zu hohen Cholesterinspiegel sprechen, ist Dosttee angesagt. Dreimal täglich eine Tasse vor den Mahlzeiten, ziemlich warm, ruhig und langsam zu sich nehmen. Am besten drei Wochen lang. Dost hat auch eine kräftigende, durchwärmende, anregende Wirkung, ganz speziell auf den Ober- und Unterbauch. Krampflösend, blähungstreibend und verdauungsanregend und nicht zuletzt ist der Dost natürlich auch ein hervorragendes Würzkräuter.

### **Schafgarbe**

Die Schafgarbe ist ein Körbchenblütler mit kriechendem Wurzelstock. Wird die Schafgarbe für Tee geerntet ist es ratsam die Köpfe mit einer Schere abzuschneiden, da ihre Stängel so kräftig sind, dass beim Abreißen meist der ganze Wurzelstock mit will. Die Schafgarbe enthält alle 26 Schüsslersalze, ist daher ein sehr beliebtes Heilkräuter. Sie ist sehr hilfreich bei Magen- und Darmbeschwerden und Krämpfe aller Art und sollte eigentlich in keinem Heiltee fehlen. Pulverisiert ist die Schafgarbe laut Hildegard von Bingen ein wunderbares Heilmittel für die Wundheilung nach Operationen. Junge Blätter können auch im Salat verwendet werden.

### **Wilder Kümmel**

Der Wiesenkümmel ist eine zarte Pflanze mit typischem, kräftigem Geschmack, ein Doldenblütler. Kümmel ist eines der ältesten Gewürze. Er wächst gerne entlang von sonnigen Wegrändern. Man sollte ihn aber nur pflücken, wenn man ihn ganz sicher kennt. Der typische Kümmelgeschmack ist aber schon beim unreifen Samen bereits ziemlich eindeutig. Der wilde Kümmel wird in der Küche genau gleich verwendet wie der echte. Er ist ein klassisches Gewürz in schwer verdaulichen Speisen, wie z.B. in allen Kohlgerichten. Kümmelsamen verleihen auch diversen Spirituosen einen charakteristischen Geschmack. Als Tee oder ätherisches Öl verwendet hat Kümmel eine stark krampflösende Wirkung. Man verwendet ihn bei Verdauungsstörungen mit Blähungen und Völlegefühl, bei leichten Krämpfen im Magen, Darm- und Gallenbereich sowie bei nervösen Herz- und Magen Beschwerden.



**Raiffeisenbank**  
Mittelbregenzerwald



**Regionales Handeln ist  
entscheidend für unsere Zukunft.**

[www.guthandeln-gutleben.at](http://www.guthandeln-gutleben.at)



Impressum:  
Für den Inhalt verantwortlich und  
Herausgeber: Obst- und  
Gartenbauverein EGG-GROSSDORF  
[www.ogvegg-grossdorf.at](http://www.ogvegg-grossdorf.at)

Nächste Ausgabe: September 2016

Österreichische Post AG  
Info. Mail Entgelt bezahlt

