

# Gartomus



Vereinszeitung des Obst- und Gartenbauvereins Egg – Großdorf

**Mai 2016**  
**86. Ausgabe**

## OGV – EGG GROSSDORF Pflanzentauschmarkt

Unser diesjähriger Pflanzentauschmarkt findet heuer erst am Samstag den 21. Mai 2016 statt. Wer also in seinem Garten etwas Übriges oder Bsundriges hat, kann dies gerne eingepflanzt und beschriftet mitbringen. Alle jenen, die noch nichts zu tauschen haben, aber etwas Besonderes suchen, sind natürlich auch sehr herzlich eingeladen. Sämtliche Gräser die beim Egger Kreisverkehr entfernt wurden, hat uns die Gemeinde EGG dankenswerterweise auch für unseren Tauschmarkt zur Verfügung gestellt. Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee + Kuchen.



## DAS JAHR DER WILDKRÄUTER

### SPITZWEGERICH

Spitzwegerich wächst bei uns fast überall an Wegrändern, Feldern und aber auch auf ungedüngten Wiesen. Er blüht von Mai bis September. Seine kolbenartig aussehende Blüte schmeckt in frischem Zustand sehr nussig und kann gut fein geschnitten in Salate gemischt werden. Die Inhaltsstoffe des Spitzwegerichs wirken reizmildernd, astringierend (zusammenziehend) und antibakteriell. Spitzwegerich wird sehr gerne im Hustentee verwendet, man kann aber daraus sogar Hustensaft herstellen. Er wirkt auch schleimlösend. Und äusserlich natürlich ein altbewährtes Mittel gegen alle möglichen Insektenstiche und bei Kontakt mit Brennnesseln. Dazu werden ein paar frische Blätter zusammengeknöpft und solange gerieben bis der Pflanzensaft austritt und der wird auf die betroffene Stelle gestrichen.

### TAUBNESSEL

In alten Schriften findet man für die Taubnessel die Bezeichnung: „Kraut der lächelnden Mutter“. Wenn man der Blüte ins Gesicht schaut, weiß man warum : Es sieht nämlich so aus, als hätte die Taubnessel ein Lächeln im Gesicht. An Christi- oder Maria Himmelfahrt ausgegrabene Taubnesselwurzel soll man in Quellwasser waschen und mit Rotwein begießen: Diese Wurzel verleiht ihrem Träger Schutz vor anderen Menschen und es wird einem niemand Leid antun. Wenn man Tiere anhänglich machen will, soll man ihnen einen Taubnesselkranz um den Hals hängen. Dann laufen sie einem angeblich nach. Die Taubnessel wird vorwiegend für Tee hergenommen. Sie enthält ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Schleimstoffe. Der Tee wirkt bei allen möglichen Frauenleiden. Er wirkt ausgleichend bei Menstruationsbeschwerden und bei Wechselbeschwerden.

### GUNDELREBE

Die Gundelrebe blüht von April bis Juni. Zum Sammeln nimmt man junge Blätter und Triebe des blühenden Krautes. Die Gundelrebe hat einen 4-kantigen Stängel und kriecht am Boden. In den Blattachseln sitzen hellbau-violette Lippenblüten. Wenn man die Blätter zerdrückt riechen sie stark balsamisch. Ihr Geschmack ist stark und würzig. Sie enthält ätherische Öle, Vitamin C, Mineralstoffe und Spurenelemente, wirkt stoffwechsellanregend und entzündungshemmend. Eignet sich hervorragend als würzende Beigabe zu verschiedenen Suppen, Saucen, Salaten und Fleischgerichte, besonders in der südländischen Küche. Wegen der Fettlöslichkeit der ätherischen Öle fixiert sich das Aroma besonders gut in Kräuterbutter und Topfenaufstrichen.

## REZEPTE MIT WILDKRÄUTERN

### SPITZWEGERICH- WILDKRÄUTER- TOMATENSUPPE

**Zutaten:**

500 ml passierte Tomaten, 200 g Sahne, ¼ l Weißwein, 1 fein gehackte Zwiebel, 4 EL Olivenöl Salz, Creme fraiche, 1 Liter gemischte Kräuter (Spitzwegerichblätter und Kölbchen, Giersch und Gundermann.

**Zubereitung:**

Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten, die passierten Tomaten, Wein und Sahne zugeben, vorsichtig erhitzen, aber nicht kochen. Kräuter waschen, trocken schleudern, fein hacken, in die heiße Suppe geben und ca. 10 Min ziehen lassen. Die Suppe leicht pürieren, salzen, mit Creme fraiche, Blättern- und- Kölbchen garniert servieren.

### SPITZWEGERICHTBLÜTENPESTO

**Zubereitung:**

Dazu die „Spitzwegerichköble“, am besten natürlich vom ungedüngten Boden, sammeln und ganz, ganz fein hacken und mit ein wenig Rapsöl vermengen – fertig. Schmeckt herrlich aufs Butterbrot oder zu allen möglichen Käsesorten.

### TAUBNESSEL QUICHE

**Zutaten:**

Für den Mürbteig:

250 g Mehl, 60 g Topfen, 100 g Butter 50 ml Wasser und Salz.

Für den Belag:

4 Handvoll Taubnessel Triebe und Blätter, 4 Eier, ¼ l süßer Rahm, 100 g Emmentaler, Salz, Pfeffer und Muskatnuss.

**Zubereitung:**

Das Mehl, den Topfen und die Butter mit dem Salz und Wasser zu einem glatten Teigkneten und 20 Min. in den Kühlschrank stellen. Die Taubnessel Triebe blanchieren und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Eier mit dem Rahm verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Teig auf einer bemehlten Unterlage ausrollen und eine gefettete Springform damit auskleiden. Das Gemüse darauf verteilen und mit der Eier- Rahm- Mischung übergießen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C 30 Min backen, dann den geriebenen Käse darüber streuen und noch einmal 10 Min nachbacken bis sich eine schöne Kruste gebildet hat. Die Quiche am besten warm servieren.

## HIMBEER- GUNDERMANN- SMOOTHIE

### Zutaten:

400 g Himbeeren, 1 Handvoll Brennnesseln, 1 Handvoll Gundermann, 2 EL Agavensirup, 250 ml Milch und 250 ml Wasser.

### Zubereitung:

Die Himbeeren waschen. Von den Brennnesseln die oberen Spitzen abzupfen und waschen. Den Gundermann waschen und die Blätter abzupfen. Alle Zutaten in den Mixer füllen und fein pürieren.

## TRAUBEN- SMOOTHIE

### Zutaten:

1 Banane, 300 g helle und dunkle Trauben (gemischt) , 1 Handvoll Giersch, 1 Handvoll Spitzwegerich und ca. 500 ml Wasser

### Zubereitung:

Die Banane schälen und in Stücke schneiden, Die Trauben waschen, Giersch und Spitzwegerich waschen und die Blätter abzupfen. Alle Zutaten in den Mixer füllen und fein pürieren.( gibt Schwung für die Verdauung).

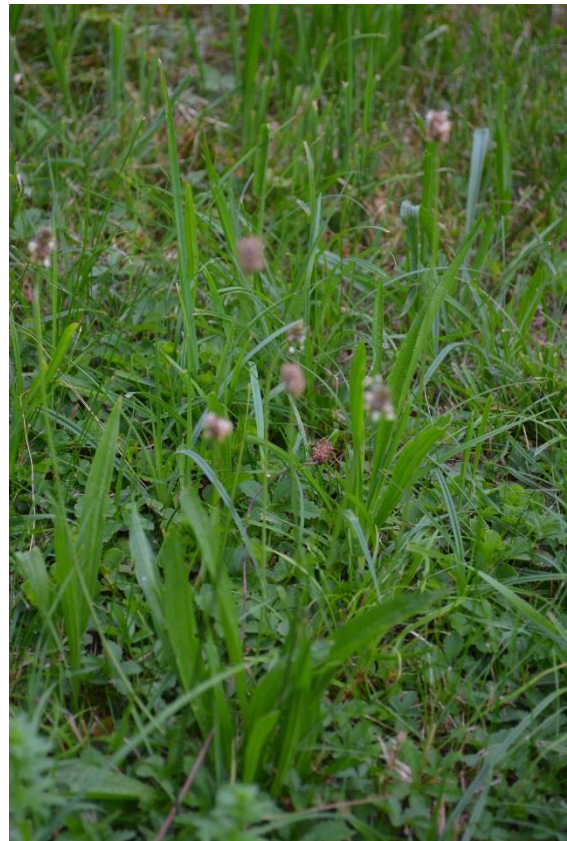
## HUSTENLÖSER- SMOOTHIE

### Zutaten:

3 Orangen, 10 Gundermann- Blätter 10 Spitzwegerich- Blätter 1 Stück Ingwer mit Schale (ca. 1 cm) 1 EL Honig und ca. 500 ml Wasser.

### Zubereitung:

Die Orangen schälen und in Stücke schneiden. Die Kräuterblätter waschen, alle Zutaten in den Mixer füllen und fein pürieren. (gibt ein befreites Durchatmen).



## SALBENKURS

Der Salbenkurs mit Kräuterefachfrau Marlies Dünser findet am Freitag den 3. Juni 2016 statt. Wir treffen uns um 13:00 Uhr beim alten Sutterlütyparkplatz in Egg und fahren in Fahrgemeinschaften nach Schönebach. Dort holt uns Marlies ab und erzählt uns bei einer kleinen Kräuterwanderung noch Wissenswertes und Spannendes über die heimischen Wildkräuter. Wir wandern zum Vorsäß Hänslar, dort kann sich dann jeder seine eigene Salbe rühren. Wer eine ganz spezielle Salbe möchte, kann das frische Kraut dazu einfach selber mitbringen. Wir freuen uns auf interessierte „Salbenmacherinnen“ und auf einen gemütlichen Nachmittag mit Marlies. Anmeldung bei Lucia 0664/3636565. Begrenzte Teilnehmerzahl.

## HEILPFLANZE DES MONATS APRIL : **BÄRLAUCH**

Bärlauch ist enorm vielfältig. Das wilde Kraut verleiht nicht nur unserer Küche das gewisse etwas, sondern es steckt auch voller wertvoller Inhaltsstoffe. Frischer Bärlauch enthält viel Vitamin C, Magnesium, Eisen und ätherische Öle. Er wirkt cholesterinsenkend, blutreinigend, entzündungshemmend und erweitert die Gefäße. In der Medizin wird er gerne bei Magen- und Darmstörungen eingesetzt. Bärlauch regt den Stoffwechsel an und trägt zur Entschlackung bei. Als Frühjahrskur eignet sich eine Tinktur. Dazu wird einfach eine Handvoll Bärlauch geschnitten, in ein Schraubdeckelglas gegeben und mit hochprozentigem Alkohol bedeckt. Die Tinktur etwa 3 Wochen ziehen lassen. Dann abfiltern und in einen dunkle Flasche abfüllen. Als Kur dreimal täglich 15 Tropfen vor dem Essen einnehmen.

Entnommen aus Ratgeber Magazin

**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



## NATURAPOTHEKE :

Hier einmal speziell für uns Frauen ein Schönheitsmittel zum Selbermachen

Überall schießen jetzt frische Brennnesseln aus dem Boden, ausgestattet mit vielen Mineralstoffen und reichlich Chlorophyll. Beides wirkt durchblutungsfördernd und festigt das Gewebe. Ideal um daraus eine Brennnesselmaske für einen frühlingshaften Teint zu machen

Dazu brauchen wir:

1 große handvoll frische Brennnesseltriebe

1 gestrichener Teelöffel Speisnatron

200 ml kochendes Wasser

½ Teelöffel Agar Agar ( das ist ein pflanzliches Geliermittel erhältlich in der Drogerie oder im Bioladen)

So wird's gemacht:

„Brennnesseln“ tragen ihren Namen nicht umsonst, deshalb natürlich zum Verlesen, Waschen, und Feinhacken Handschuhe anziehen. Das gehackte Grün wird mit dem kochenden Wasser übergossen. Den gestrichenen Teelöffel Natron dazu und das Ganze zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Nach dem Abseihen 50 ml von der Brühe in ein Töpfchen geben und darin das Agar- Agar auflösen und dann diese Flüssigkeit nochmals aufkochen. Anschließend den restlichen Brennnesseltee dazu geben und gut verrühren. In ein sauberes Glas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Gel mindestens drei bis vier Tage.

So wirkt die Maske:

Damit die Brennnesseln auf der Haut nicht zu einer buchstäblich prickelnden Angelegenheit werden, müssen sie vor der Verwendung mit kochendem Wasser übergossen werden. Die Hitze zerstört nicht nur sämtliche Brennhaare, sondern setzt auch die wertvollen Wirkstoffe der Pflanze, insbesondere den grünen Farbstoff Chlorophyll und Mineralstoffe wie Kalium, Mangan und Kieselsäure frei. Zusammen mit den ebenfalls enthaltenen organischen Säuren verbessern die Farb- und Mineralstoffe die Durchblutung und die Nährstoffversorgung der Haut, wodurch der Teint gleich viel frischer und rosiger erscheint. Damit die Brennnesselwirkstoffe gut in die Haut eindringen können, wird das Natron zugefügt. Im heißen Tee löst sich das feine Pulver fix auf und macht dabei das Wasser angenehm weich und sorgt, ganz nebenbei, für den Erhalt der sattgrünen Farbe. Auch das Geliermittel Agar-Agar hat zweierlei Funktionen: Zum einen dickt es den Teeaufguss ein, sodass er als Maske verwendet wird. Zum anderen binden die darin enthaltenen Zuckermoleküle Feuchtigkeit. So wirkt die Gesichtshaut nach dem Abnehmen der Maske nicht nur schön rosig, sondern auch ein wenig gestrafft.

## SCHNECKEN AUF DIÄT SETZEN

Manche Blüten- und Blattstauden ziehen Schnecken magisch an, an anderen kriechen sie achtlos vorüber. In sonnigen Beeten bleiben Schafgarben, Ehrenpreis, Frauenmantel oder Felbrich weitgehend verschont, im Schatten sind Storchenschnabel, Astilbe, Golderdbeeren und Lungenkraut verschmähte Schönheiten. Bei Sommerblumen gelten Kosmea, Goldmohn oder Bartnelke als vergleichsweise schneckensicher. Zu den bekannten Schneckenopfern gehören Funkie, Eisenhut, Rittersporn, Glockenblume, Tagetes oder Sonnenblume. Wer viele Schnecken im Garten hat, kann sie also auch mit einer geschickten Pflanzenauswahl gut in Schach halten.

Entnommen aus Kraut und Rüben

## SCHNITTKURS

Am Samstag den 16. April veranstalteten wir im LVG. in Kammern einen Baumschnitt- und Veredelungskurs. Nachdem Petrus ein Einsehen mit uns hatte und die Schleusen des Himmels schloss, konnten die Baumwärter Gilbert Hammerer, Klaus Greinwalder und Franz Bilgeri, den anwesenden Teilnehmern ihr Fachwissen vermitteln. Franz und Klaus zeigten wie Obstbäume richtig geschnitten werden und Gilbert veredelte mit einer Gruppe junge Bäumchen. So war für alle etwas dabei und einige konnten ihre selbstgemachten Bäumchen mit nach Hause nehmen. Wir vom OGV. bedanken uns bei den Baumwärtern, Franz, Gilbert und Klaus, und den Teilnehmern für ihr Kommen und wünschen ein ertragreiches Obst und Gartenjahr.

Hans

**UNGEWÜNSCHTE 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)



**Raiffeisenbank**  
Mittelbrenzerwald



**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: Juli 2016

Österreichische Post AG  
Info. Mail Entgelt bezahlt

