



# Siedler Nachrichten

FOLGE 2/04



## Unsere nächsten Veranstaltungen

**Samstag 10. Juli:** Radausflug nach Enns mit kostenloser Stadtführung. Wir treffen uns am Parkplatz des Gasthauses Pfistermüller in Taunleiten und fahren um **13 Uhr** über Samesleiten Richtung Enns. Bei der Kreuzung Samesleitenstrasse mit der Thannstrasse warten wir kurz auf die Teilnehmer aus Hofkirchen, sodass wir um 13,45 Uhr am Hauptplatz in Enns beim Stadtturm eintreffen. Dort wird uns Frau Annemarie Lindenbauer, die Obfrau des Siedlervereins Enns begrüßen und uns ca. 1 1/2 Stunden durch Enns führen und viel Interessantes zeigen. In der Konditorei Hofer in der Linzerstrasse können wir uns von den „Strapazen“ erholen und uns stärken. Um ca. 17,30 Uhr werden wir die Rückfahrt antreten. Der Ausflug findet bei jeder Witterung statt. Teilnehmer, die auf der Strecke (aus Richtung Volkerstorf/Hofkirchen) zu uns stoßen wollen bitte ich um eine kurze telefonische Nachricht - 069910485344 -, um unnötige Wartezeit zu vermeiden. Auf einen schönen Tag mit Ihnen freuen wir uns schon!

**Mittwoch 28. Juli:** Ferienaktion mit den Kindern aus Hofkirchen. Nähere Auskünfte bei Hubert Neudecker.

**Samstag 31. Juli:** Sommerobstbaumschnitt in Hofkirchen bei Fam. Michlmayr Karl, Lanzenbergweg 4, Tel: 07225/7408. - Den Kurs hält unser Hofkirchner Gartenfachberater Birklbauer Alois.

**Samstag 07. August:** Sommerobstbaumschnitt bei unserem Gartenfachberater Schönböck Max in St. Florian, Bäckerberg 2, Tel: 07224/8095 **Achtung: Beide Veranstaltungen beginnen um 14 Uhr und es gibt keinen Ersatztermin bei Schlechtwetter.**

**Samstag 11. September:** Unsere Anfang Mai verschobene Kompostvorführung wird nachgeholt. Beim Gemeindezentrum Hofkirchen. --**Beginn 14 Uhr**, Ende ??? -- Kompost ist ja der wichtigste und billigste Dünger für alle unsere Pflanzen. Mit Geräteschau, praktischer Kompostiervorführung, neuen Kompostern, Gratisprospekten mit Tips zum Kompostieren oder rund um Haus und Garten und und..... Für Ihr leibliches Wohl wird beim Bratwürstlgrill und unter anderem der Bierzapfsäule gesorgt. Wir werden uns bemühen alle Ihre Fragen bei einem gemütlichen Beisammensein zu beantworten. Auf einen regen Besuch freuen sich die Mitarbeiter des Siedlervereines und der Ausschuss Umwelt und Natur - Agenda 2000.

P.S. Nehmen Sie doch auch Freunde und Nachbarn mit!

**Samstag 23. Oktober:** Obstbaum- und Sträuchermarkt in St. Florian. Wenn Sie für den Herbst eine Anlage Ihres Obstgartens planen oder den einen oder anderen Baum neu setzen wollen sind sie bei uns genau richtig! Wir werden uns um fachgerechte Auskunft bei Ihrem Obstbaumkauf bemühen. Da bei einer Neuanlage viele Überlegungen (welche Sorte? welche Baumgröße? der beste Standort? und vieles mehr) eine wesentliche Rolle spielen, bitte ich Interessenten schon jetzt sich an unsere Gartenfachberater zu wenden. Über nähere Details zur Veranstaltung werde ich Sie in der nächsten Ausgabe der Siedlernachrichten und in unseren Schaukästen informieren.

# Liebe Mitglieder

**Enns** ist jedem von uns ein Begriff, da die Stadt ja in unmittelbarer Nähe zu Hofkirchen und St. Florian liegt. Das Römerlager Lauriacum, die älteste Stadt Österreichs, der Stadtturm und vieles mehr sind uns ein Begriff. Auch die moderne Seite mit den großen und kleinen Geschäften kennt jeder. Viele Ausflüge werden gemacht und interessante Städte in weiter Ferne besichtigt, aber Hand aufs Herz, wer hat schon mal in Enns eine Stadtführung gemacht? Kann es doch noch unbekanntes und höchst interessantes geben? Ich bin überzeugt, dass uns Frau Lindenbauer viel Wissenswertes sagen und zeigen wird. Sie macht ja auch für Reisegruppen Führungen. Hoffentlich haben wir auch angenehmes Wetter.

Bei unseren vergangenen Veranstaltungen konnten wir weder über das Wetter, noch über mangelnden Besuch klagen. Ein toller Erfolg war die **Jahreshauptversammlung**. Nicht nur die zahlreich anwesenden Mitglieder und das tolle Programm von Joschi Auer haben mich gefreut. Eine besondere Würdigung der Vereinsarbeit war die Anwesenheit sowohl des Hofkirchner- als auch des Florianer Bürgermeisters. Bei der **Gartenerdenaktion** nahmen wiederum mehr Mitglieder als im Vorjahr daran teil und auch der Umsatz konnte entsprechend gesteigert werden. Aus der Not geboren war der Platzwechsel beim **Blumenmarkt** vom Stiftsparkplatz zur Hauptschule. Alle, sowohl Besucher als auch Mitarbeiter waren von der neuen Umgebung sehr angetan und möchten auch im kommenden Jahr bei der Hauptschule den Blumenmarkt haben. Ein Willkommen auch dem Imkerverein, der heuer erstmals mit einem Stand vertreten war. Ich möchte mich an dieser Stelle nochmals recht herzlich beim Schulwart der Hauptschule Herrn Haubner für sein Entgegenkommen bedanken.

Für alle Mitglieder, die übersehen haben den Mitgliedsbeitrag für heuer zu bezahlen lege ich nochmals einen Erlagschein bei. Für alle anderen, die den Beitrag zeitgerecht überwiesen haben, ist die **neue Mitgliedskarte für 2004/2005** beigeheftet. Die restlichen Mitgliedskarten bleiben bei mir und können nach Bezahlung des Mitgliedsbeitrages abgeholt werden. Die Säumigen möchte ich noch einmal bitten, uns den Beitrag umgehend zu überweisen, da wir auch laufend Zahlungsverpflichtungen haben, sei es der Verbands-, Landes- und Bezirksanteil oder der Ankauf von neuen Geräten oder Reparaturen. Da der neue, große Holzspalter sehr gut angekommen ist, haben wir uns entschlossen einen kleinen, transportableren Spalter für Kurzscheitholz anzukaufen. Das Gerät steht ab sofort den Mitgliedern zur Verfügung und ist bei Familie Neudecker in Hofkirchen eingestellt. Auch eine neue Heckenschere muss angekauft werden, da das alte Gerät nach nun mehr als 15 Jahren klaglosem Dienst den Geist aufgegeben hat.

Nun bleibt mir nur zum Abschluss Ihnen allen einen schönen Sommer und einen erholsamen Urlaub und den Kindern tolle Ferien zu wünschen.

Wie immer: Auf ein Wiedersehen bei unserer nächsten Veranstaltung!

Ihr Obmann

Impressum:

Eigentümer und Herausgeber: Siedlerverein St. Florian, Vorsitzender H. Kapeller  
beide: 4490 St. Florian, Tödling 20, Tel. 07224/8381

Bankverbindung: Sparkasse Oberösterreich, Bankleitzahl 20320, Kontonummer 17000-000112

WERBUNG

GILLES

WERBUNG

COMPACT

# **GESUNDE ERNÄHRUNG MIT OBST UND GEMÜSE**

Der naturnahe Garten ist mehr als ein grünes Wohnzimmer im Freien, das mit Düften und Farben unsere Sinne erfreut - er beliefert seine Besitzerinnen und Besitzer auch mit frischem Obst und Gemüse und trägt so wesentlich zur gesunden Ernährung bei. Biologisch angebautes Obst und Gemüse ist frei von Schadstoffen, dafür aber reich an Vitaminen, Mineralstoffen und wertvollen bioaktiven Substanzen und schmeckt außerdem hervorragend!

Als Vorbeugung gegen Krankheiten wird empfohlen, „5 Mal am Tag“ Obst und Gemüse zu essen. Mit leuchtenden Früchten und knackigen Gemüsepflanzen verführt der eigene Garten dazu, diese Empfehlung auch einzuhalten!

## **BEEREN & CO - FRÜCHTE ALS BEREICHERUNG.**

### **Erdbeere**

Wer liebt nicht die ersten rot strahlenden Früchte des Frühlings: Erdbeeren! Diese leicht süßliche Frucht enthält große Mengen an Vitamin C, wirkt basenbildend in unserem Körper und eignet sich gut für leckere Obstsalate und Desserts. Die Erdbeerblätter können gemeinsam mit Himbeer- und Brombeerblättern auch als gut verträglicher Frühstückstee genossen werden. Werden die Blätter vor dem Trocknen geklopft, sodass sie leicht anwelken, tritt ein Fermentierungsprozess ein, der dem Tee eine besonders aromatische Note verleiht und als Schwarztee-Ersatz genutzt wird.

### **Himbeere**

Die säuerlich erfrischende Himbeere wirkt mit ihren Mineralsalzen herrlich durstlöschend. Nach der chinesischen Medizin hat sie kühlende Wirkung. Wegen des darin enthaltenen Pektins ist ihr eine darmregulierende Wirkung zuzuschreiben. Himbeeren können aufgrund dieses Pektingehaltes leicht zu Saft verkocht werden.

### **Marille**

Die Marille gilt als Frauenfrucht. Sie enthält eine geballte Ladung an Vitalstoffen (besonders Beta-Carotin und Lycopin). Diese halten die Haut geschmeidig, fördern die Sehkraft und zählen zu den Schutzvitaminen. Auch der hohe Eisengehalt kommt den Frauen zugute. Sogar im getrockneten Zustand liefert die Marille diese Schutzstoffe in hochkonzentrierter Form, allerdings muss sie ungeschwefelt sein.

### **Pfirsich**

Der Pfirsich ist dank seines Kalium-Natrium-Verhältnisses bestens geeignet, die Nieren anzuregen. Er wirkt harntreibend und beseitigt oft Wasseransammlungen aus den Geweben. Natürlich muss man für diese Wirkung ein Kilo pro Tag essen. Doch wer zu gestauten Beinen neigt, wird merken, dass es sich lohnt!

## **HERBSTFRÜCHTE - ENERGIE PUR FÜR KALTE TAGE.**

### **Apfel**

Das Sprichwort „Ein Apfel am Tag hält den Doktor aus dem Haus“ ist heute nur mehr

bedingt richtig, denn so mancher Apfel wird bis zur Ernte 20 Mal gespritzt und am Ende noch gewachst. Wer würde da nicht den Apfel aus dem eigenen (Natur-)Garten bevorzugen? Mit ihm hat man wirklich eines der gesündesten und bekömmlichsten Nahrungsmittel für Beruf, Schule, Sport und Freizeit. Er enthält nicht nur A-, B- und C-Vitamine, Fructose und Mineralien, sondern auch noch Fruchtsäure, Gerbstoffe und vor allem Pektin: Apfelpektin neutralisiert Giftstoffe im Darm, stoppt auch schwere Durchfälle, bindet Gallensäure und fördert den Abbau des Cholesterins. Leider liegen diese Stoffe direkt unter der Schale, weshalb beim Schälen viele Vitalstoffe verloren gehen. Der Apfel gehört langsam gegessen und gut gekaut, denn nur dann kann unser Körper seine Wirkstoffe voll ausnützen. Ein Apfel am Morgen, in der Pause, beim Sport oder beim Wandern regt Körpersäfte und Geist an - am Abend wirkt er entspannend und beruhigend. Da im Apfelschalentee die meisten Wirkstoffe des Apfels enthalten sind, ist dieser nicht nur ein erfrischender Trunk, sondern hilft auch bei Erkältung und Bronchitis.

## **Zwetschke**

Die Zwetschke enthält wenig Fett und Eiweiß, dafür Carotin, die Vitamine B und C, reichlich Eisen und eine ideale Natrium-Kalium-Verbindung weshalb schon seit alters her Bauernfrauen bei geschwollenen Beinen bis zu einem Kilogramm Zwetschken verzehrten und sich über die entwässernde Wirkung freuten). Zu wenig geschätzt wird auch der ideale knochenstärkende Kalzium-Phosphor-Anteil, der auch nach Knochenbrüchen und zur Vorbeugung von Osteoporose wertvoll ist. Frische Zwetschken soll man roh essen - zur besseren Ausnutzung des Carotins eventuell mit Rahm. Durch die Salzarmut eignen sie sich für alle Kreislauf-, Nieren-, Leber-, Rheuma- und Gichtdiäten. In getrockneten Pflaumen ist der Fruchtzuckeranteil vervielfacht, vor allem konzentrieren sich die pektinartigen Substanzen, die im Darm aufquellen und so die Verdauung fördern und auch zur Entgiftung beitragen.

## **GEMÜSE - FRISCH, KNACKIG UND VITAMINREICH.**

Wer genießt nicht gerne herrliches Gemüse - frei von Spritzmittelresten, Düngerrückständen und Schadstoffen! Probieren Sie doch einfach gesundes Gemüse in Ihrem Garten selbst zu ziehen. Sie werden den Unterschied nicht nur schmecken, sondern auch spüren! Namhafte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler weisen immer wieder darauf hin, dass Obst und Gemüse heutzutage meist weniger Vitalstoffe hat als in früheren Zeiten. Dies ist auf die massive Ausbeutung der Böden, die rasche Kultivierung der Pflanzen, neue moderne Gemüsesorten und die Erhöhung der Erträge zurückzuführen. Im eigenen Garten können Sie Gemüse naturnah (biologisch) kultivieren und es macht uns stolz und nicht zuletzt Freude, die selbst gezogenen Früchte zu genießen. Karotten enthalten reichlich Beta-Carotin, eine wichtige Vorstufe des Vitamin A. Es zählt zu den Schutzvitaminen, welche den Reparaturmechanismus für geschädigte Zellen unterstützen, und ist für den Feuchtigkeitsgehalt unserer Haut und nicht zuletzt für unsere Sehkraft besonders wichtig. Vergessen Sie nicht, gut zu kauen, denn dann kann das wertvolle Carotin besser aufgenommen werden und Sie beugen Blähungen vor.

## **Paradeiser (Tomate)**

Der Name Paradeiser kommt ursprünglich vom Wort „Paradiesapfel“ - welche andere Bezeichnung könnte trefflicher dieses Gemüse beschreiben! Neben dem Carotin Lycopin enthalten Paradeiser reichlich Kalium, wirken dadurch entwässernd und gering senkend auf den Blutdruck. Ihren herrlichen Geschmack kann man noch dazu durch Gewürze in allen Facetten variieren. Natürlich gilt auch hier: Gekaufte Ware ist mit einem frisch geernteten, selbst gezogenen Paradeiser nicht zu vergleichen. Und seine Kultivierung ist sogar am Balkon im Blumentopf möglich.

## **Paprika**

Ob rot, gelb oder grün - Paprika ist ein rascher Genuss für Groß und Klein. Das wertvolle Gemüse enthält doppelt soviel Vitamin C wie eine Zitrone - 50g Roter Paprika decken den Tagesbedarf daran! Die zusätzlich enthaltenen Bioflavone, Farbstoffe sowie der Scharfstoff Capsaicin und ätherische Öle bilden einen Jungbrunnen-Cocktail für Zellen und Blutgefäße. Außerdem regt Paprika die Durchblutung an und steigert die Abwehrkraft.

## **Kürbis**

Gerade der Speisekürbis eignet sich besonders gut dazu den Körper zu entgiften. Kürbis besteht zu 95% aus Wasser, enthält neben basenbildenden Mineralien wie Kalium, Kalzium und Magnesium auch Eisen, Vitamin A, B1, B2 und Vitamin C. Er wirkt leicht harntreibend und fördert den Abbau von Eiweißschlackenstoffen, was besonders bei Gelenks- und Muskelschmerzen von Vorteil ist. Denken Sie daran - Kürbis kann man herrlich einlagern und in der gemüsearmen Zeit köstlich zubereiten.

## **Zucchini**

Dieses aus Mexiko stammende Gemüse ist heute auf unserem Speiseplan selbstverständlich. Die Zucchini enthält nicht nur die Vitamine A und C, welche mit Spuren von Selen ideal die Abwehrkraft stärken, Folsäure und Mineralstoffe, sondern auch wertvolle Bitter- und Schleimstoffe, die Leberstoffwechsel und Darmtätigkeit anregen.

„Kimm und wochs“ im Garten

**Ihre Gartenfachberater**

## **Moderner Innenausbau**

**Einbaumöbel  
Küchen  
Türen**



**Planung & Beratung**





## EIN PAAR BILDER VON UNSEREN VERANSTALTUNGEN

Schwerarbeit bei der  
Gartenerdenaktion

Blumenmarkt  
2004



Zahlreicher  
Besuch bei  
unserem  
Stand am  
Floriani-  
kirtag