

*Ökoreis*

*Bio-Produkte*



*Streuobstwiese &  
Streuobstbau*



## ***Begriffserklärung***

**Unter dem Begriff Streuobstbau** versteht man den Anbau von Obst auf hochstämmigen Bäumen (Kronenansatz in 1,80 m Höhe) im Garten, auf der Wiese (Streuobstwiese), am Ortsrand oder in der freien Flur. Die Bäume können einzeln stehen, Gruppen bilden, aber auch als Baumzeilen oder Alleen vorkommen.

Sie werden nicht mit chemischen Dünge- und Spritzmitteln behandelt, das heißt, die Früchte sind »Bio«, auch wenn sie kein Gütesiegel tragen und stellen somit für den Verbraucher ein gesundes und hochwertiges Lebensmittel dar.

## ***Streuobstwiese als Erholungsraum***

Die Gebiete, die vom Streuobstbau geprägt sind, zählen mit zu den interessantesten Kulturlandschaften Mitteleuropas, deren Erholungswert für den Menschen unbestritten ist. Man denke dabei an Kirschenalleen im Weinviertel, mächtige Birnbaumriesen im Mostviertel oder Marillenbäume in der Wachau, die besonders im Frühling zur Blütezeit und im Herbst mit ihrer Laubverfärbung und ihrem Fruchtbehang der Landschaft einen einzigartigen Reiz verleihen.

## ***Landschaftsgestalterische Bedeutung***

Geschlossene Intensivobstanlagen sind für das Landschaftsbild monoton, die verstreut stehenden Hochstamm-bäume haben dagegen eine auflockernde Wirkung. Ähnlich wie Hecken gliedern sie die Landschaft und wirken einer langweiligen und unökologischen Geometrisierung entgegen.

## ***Klimaausgleich***

Obstbäume wurden in früheren Zeiten in der freien Flur auch deshalb gepflanzt, weil sie Schatten für Mensch und Vieh spendeten. Im Zuge der Modernisierung der Landwirtschaft sind viele dieser Gehölze gerodet worden. Das Gleiche gilt für so manche Straßenbäume, die man im heutigen Verkehr vielfach immer noch als Gefahrenquelle ansieht.

Die früher angelegten Obstbaumgürtel rund um die Ortschaften, die Obstgärten im »Hintaus« der Bauernhöfe haben eine bioklimatische Pufferwirkung durch ihre Oberflächenstruktur. Sie bremsen den Wind, kühlen im Sommer und sind wertvolle Frischluftlieferanten. Ebenso haben sie eine Filterfunktion gegenüber staubförmigen Luftverunreinigungen wie Industrieemissionen und Bodenverwehungen.

## ***Schutz von Boden und Wasser***

Streuobstwiesen liefern einen wichtigen Beitrag zum Erosionsschutz. Gerade in Hanglagen hat man gerne Obstbäume gepflanzt, zum Schutz vor Abrutschungen. Niederschläge werden durch die geschlossene Bodendecke besser zurückgehalten und langsamer abgegeben. Diese auf den Wasserhaushalt regulierende und sanierende Wirkung ist dem des Waldes ähnlich.

## ***Einzigartiger Lebensraum***

Streuobstbestände sind zwar von Menschen geschaffene Lebensräume, haben aber trotzdem Ähnlichkeit mit den natürlichen bzw. naturnahen Landschaften der Auen, des Mittelwaldes und den fließenden Übergängen von Wald zur offenen Fläche.

Streuobstwiesen ermöglichen eine hohe Artenvielfalt durch die räumliche Verbindung zwischen den Biotopen, Grünland und Baumbestand sowie den oft zusätzlich eingegliederten Kleinstrukturen von Böschungen, Steinhaufen, Hecken, Bächen oder Wasserläufen.

Einen weiteren wesentlichen Beitrag zur ökologischen Bereicherung einer Landschaft leisten Streuobstbestände durch ihre Funktion der Biotopvernetzung. Baumreihen können »Korridore« schaffen, die voneinander getrennte Grünflächen verbinden. Ausgeräumte landwirtschaftliche Flächen werden von der Tierwelt besser überwunden durch die »Trittsteinfunktion« einzelner Obstbaumparzellen.

Die extensive Bewirtschaftung, das heißt, es wird nur wenig oder gar nicht gedüngt, ermöglicht eine artenreiche Pflanzengesellschaft mit vielen blühenden Kräutern, was wiederum ein Nahrungsangebot für die Tierwelt darstellt, wie auch die Baumschicht mit den Knospen, Blüten, Blättern, der Borke und dem morschen Holz. Durch den Verzicht auf chemische Pflanzenschutzmittel kann sich die Fauna ungestört an einem reichlich gedeckten Tisch bedienen.

In einem alten Obstbaum leben an die 20.000 Insekten, dazuzählend 1000 verschiedene Spinnenarten. Das ist neben den guten Nistmöglichkeiten in Höhlen und Halbhöhlen mit ein Grund dafür, dass hier bis zu 13 Mal mehr Brutvogelarten (z.B. Wendehals, Wiedehopf, Steinkauz, Baumläufer, verschiedene Spechtarten) vorkommen als in intensiv genutzten Obstanlagen.

Seltene oder bedrohte Kleinsäugetiere (Fledermaus, Siebenschläfer, Spitzmaus, Wiesel, Iltis, Igel) fühlen sich ebenso wohl wie Bodenbrüter (Rebhuhn, Baumpieper und Braunkehlchen).

### **Sortenvielfalt/Genreservoir**

Die Artenvielfalt der Tier- und Pflanzenwelt dieser einmaligen Kulturlandschaft wird durch die Sortenvielfalt des Obstes bereichert. In den Supermarktregalen findet sich eine Handvoll Apfelsorten, in mitteleuropäischen Streuobstbeständen tausende, allein im Waldviertel wurden von uns 300 davon wiederentdeckt. In diesen Früchten stecken wertvollste genetische Informationen über Widerstandsfähigkeiten und Resistenzen gegenüber Krankheiten und Schädlingen, Aromen und Geschmack, die den modernen Sorten abhandengekommen sind.

### **Wirtschaftliche Bedeutung/Gefährdung**

Vor dem 2. Weltkrieg galt der Streuobstbau nicht nur zur Selbstversorgung. Er stellte eine bäuerliche Einnahmequelle dar mit dem Verkauf von Obst und Obstprodukten.

Die Ausbreitung der Intensivobstanlagen, die massive Einfuhr von Zitrusfrüchten und deren Säften führten zu einem Einbruch im Absatz der heimischen Bauern. Die zunehmende Mechanisierung der Landwirtschaft, bei der jeder Baum einen Störfaktor darstellte, sowie die Prämien zur Rodung von Obstbäumen in den 60iger Jahren versetzten dieser ökologisch so bedeutenden Kulturlandschaft schwere Schläge.

Eine Änderung des Bewusstseins setzte in den 80iger Jahren ein, nachdem Diplomarbeiten und Dissertationen die unschätzbare Bedeutung dieser Kulturräume dokumentierten. Naturschutzinitiativen kamen zu dem Schluss, dass in diesem Fall sinnvoller Naturschutz nicht durch »unter Schutz stellen« sondern nur durch Nutzung stattfinden kann. So entstand z.B. der Slogan: »Mosttrinker sind Naturschützer«. Nur wenn ein Landwirt einen Gewinn aus seinen Bäumen erzielen kann, wird er sich um diese Anlagen kümmern.

Vorbildliches Beispiel einer »Wiedergeburt« des Streuobstbaues finden wir im Mostviertel. Man hat den Most in den letzten 30 Jahren vom Image des »Arme Leute-Getränk« weggebracht hin zum wohlschmeckenden Jausendurstlöcher. Der Mostheurige ist wieder up to date.

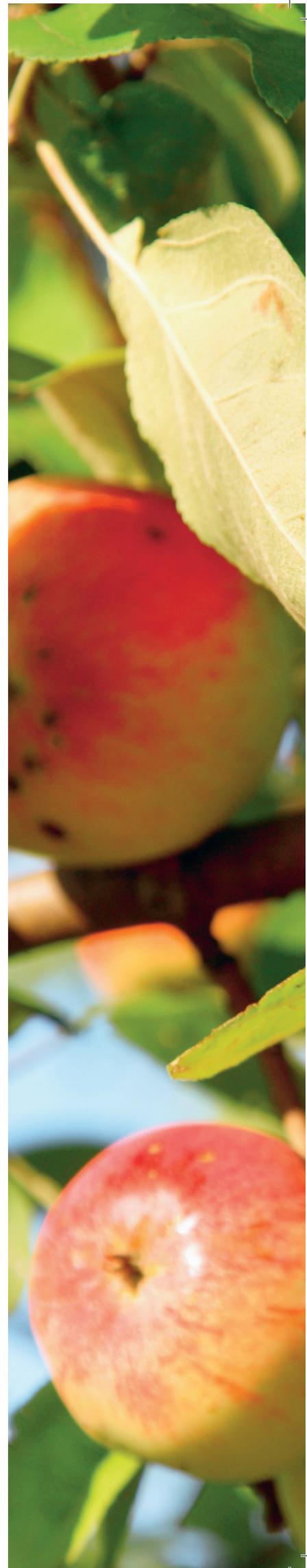
### **Streuobstprojekt des Ökokreis**

Alte, verschollene Obstsorten aus Streuobstbeständen sammeln, erhalten und wiederverbreiten war ein Hauptanliegen des Arbeitskreises Sortengarten vor über 30 Jahren.

Es wurden neben der Revitalisierung jahrzehntelang vernachlässigter Obstgärten und Obstwiesen an mehreren Standorten im Waldviertel und im Museumsdorf Niedersulz im Weinviertel auch Sortenerhaltungsgärten angelegt und tausende Jungbäume gepflanzt.

Diese Raritäten tragen jetzt Früchte und wir haben in langwierigen Experimenten Methoden entwickelt, aus diesen Früchten nach schonender Trocknung köstliche und gesunde Spezialitäten zuzubereiten, von denen einige im Folgenden vorgestellt werden sollen.

Die köstlichen, hocharomatischen Früchte aus Streuobstwiesen werden von immer mehr Menschen geschätzt, die vom Einheitsgeschmack hochgezüchteter Sorten genug haben.





# Knusperobst & Nüsse



## Birnenspalten/Dörrzetschken

**Äpfel aus Streuobstbeständen** als Tafeläpfel zu vermarkten ist fast unmöglich, zu sehr hat sich in den Köpfen der Menschen das Bild vom makellosen Hochglanzprodukt festgesetzt, mit dem die Natur nicht konkurrieren kann und will. Makellosigkeit hat seinen Preis, selbst Bio-Äpfel aus dem Intensivobstbau werden mit Schwefel behandelt, wenn auch in weitaus geringerem Maß als konventionelle. Äpfel aus Streuobstbau haben Schorfflecken, dieser Pilz ist ein Bestandteil des Ökosystems. In den verarbeiteten Produkten ist er weder sichtbar noch gesundheitsschädlich, ganz im Gegenteil, unsere Produkte sind durch den Nichteinsatz chemischer Mittel wirklich gesund. Unsere Produkte sind eben köstlich g'sund!

Diese klassische naturbelassene süße Nascherei ist beliebt bei Jung und Alt. Sie ist süß und schmackhaft nur durch den enthaltenen Fruchtzucker. Mit nur ca. 1,5% Fettgehalt eine Knabberalternative zu Pommes frites für Genuss ohne Reue.

## Walnüsse

Walnüsse sind wahre Kraftspender (in 100 g Frischsubstanz stecken 710 kcal). Sie sind beliebt in der kalten Jahreszeit oder als platzsparender Energielieferant z.B. bei Wanderungen. Ihr hoher Eiweißgehalt (18 bis 25 %) macht sie besonders wertvoll für Vegetarier.





### **Knusperapfel**

Die zarten Apfelscheiben sind von besonders knuspriger Konsistenz und haben durch ein spezielles Trocknungsverfahren ein leicht karamellartiges Aroma. Das sortenreine Verpacken ermöglicht, dass der jeweils charakteristische Eigengeschmack zur vollen Geltung kommt.

Die genetisch vielfältigen alten Sorten werden auch von Apfelallergikern gut vertragen. Eine gesunde Knabberei für die ganze Familie!

- Geschmacksrichtungen:**
- süß-säuerlich
  - süß
  - säuerlich



### **Apfelwürfel**

Getrocknete Apfelwürfel stellen eine ideale Basis für süße und pikante Gerichte dar, vor allem im Frühjahr und Frühsommer, wenn noch keine frischen heimischen Früchte zur Verfügung stehen (Anregungen dazu in unserer Trockenobst Rezeptmappe).



# Brände, Liköre & Schnäpse





## Reine Brände

Wir garantieren höchste Qualität unserer Brände durch rasche Verarbeitung gesunder, sauberer, völlig naturbelassener Früchte. Das kontrollierte Vergären und die Destillation mit modernster Kolonnenbrennerei ergibt ein hochwertiges Endprodukt.

- Apfelbrand
- Birnenbrand
- Nussbrand
- Zwetschkenbrand

## Sortenreine Brände

In den sortenreinen Bränden kommt das reichhaltige Aroma der alten Apfelspezialitäten in dezenter Weise zum Vorschein. Ein heißer Tipp für Genießer mit feinem Gaumen! Die verfügbaren Sorten variieren von Saison zu Saison, z.B.:

- Apfelbrand Cox' Orange
- Apfelbrand Lesans Kalvill
- Apfelbrand Rote Sternrenette
- Apfelbrand Schöner von Boskoop
- Birnenbrand Gute Luise
- Birnenbrand Pastorenbirne

## Ansatzschnäpse ohne Zuckerzusatz

Kräuteransätze ohne Zuckerzusatz sind geeignet zur Anregung der Verdauung (Estragon) oder bei Problemen im Mund und Halsbereich (Salbei, Thymian).

- Estragon-Schnaps
- Salbei-Schnaps
- Thymian-Schnaps



## Liköre

Früchte wie Marille, Pfirsich und Schlehen weisen einen hohen Säureanteil auf, deshalb muss ihnen im Likör Zucker zugesetzt werden. Wir beschränken uns dabei aber auf das unbedingt notwendige Maß und verwenden nur die Hälfte der sonst üblichen Mengen. Das Gleiche gilt für die Kräuterliköre mit Pfefferminze, Schafgarbe und Zitronenbasilikum, deren Aromen entfalten sich für den Geschmack erst so richtig mit einer kleinen Zugabe von Zucker.

- 10-Kräuter-Likör
- Apfelminz-Likör
- Brombeer-Likör
- Kürbis-Likör
- Marillen-Likör
- Nuss-Likör
- Paradeiser-Likör
- Pfefferminz-Likör
- Pfirsich-Likör
- Quitten-Likör
- Schafgarben-Likör
- Schlehen-Likör
- Zitronenbasilikum-Likör
- Zitronenmelissen-Likör

## Liköre ohne Zuckerzusatz

Liköre ganz ohne Zucker sind möglich durch die natürliche Süße getrockneter Früchte wie Birne und Zwetschke. Kirschen haben einen etwas höheren Säureanteil, ergeben aber auch ohne Zusatz eine höchst aromatische, leicht säuerliche Gaumenfreude. Der Bitterapfel-Likör ist eine Alternative zum herkömmlichen Kräuterbitter.

- Birnen-Likör süßlich
- Bitterapfel-Likör
- Jostabeeren-Likör
- Kirsch-Likör säuerlich
- Kriecherl-Likör
- Zwetschken-Likör süßlich

# Fruchtknabberei, Beschwipste Früchte & Konfekt



## **Fruchtknabberei**

Dabei handelt es sich um eine köstliche, sättigende und gesunde Zwischenmahlzeit aus gedörrten Äpfeln, Birnen und Zwetschken mit leckeren Zusätzen wie Graumohn aus dem Waldviertel, Honig und Nüssen aus der Wachau.

Apfel-Gewürz-Fruchtknabberei

Apfel-Schoko-Fruchtknabberei

Apfel-Zwetschke-Mohn-Fruchtknabberei

Birnen-Ribisel-Fruchtknabberei



## **Konfekt**

Das Fruchtkonfekt ist absolut naturbelassen, es enthält nur Früchte der Saison – Äpfel, Birnen, Zwetschken, Marillen, Pfirsiche, Quitten – ohne jegliche weitere Zusätze.

Es stillt den Energiebedarf mit geringster Kalorienzufuhr, ohne die Verdauungsorgane zu belasten, es ist auch geeignet zum Fasten und Entschlacken.



## **Beschwipste Zwetschken**

Dörrzwetschken angesetzt in Zwetschkenbrand sind ein besonderes »Schmankerl« zum Naschen oder eine Beilage zu Fleischspeisen, die dadurch leichter verdaut werden können. Die Kombination von getrockneter Frucht und Brand wirkt noch intensiver auf die Verdauungsorgane als die Frucht alleine.

## **Beschwipste Birnen**

Dörrbirnen werden mit Birnenbrand angesetzt und schmecken köstlich als kleine Nascherei oder in Nachspeisen. Getaucht in Schokolade ergänzen sie die Weihnachtsbäckerei um eine besondere Note. Sie sind auch eine kulinarische Beilage kombiniert mit Ribisel- oder Preiselbeermarmelade bei Rinds- oder Wildbraten.

# Essig & Öl

**Essig und Öl verfeinern und veredeln** unsere Speisen, sie leisten aber auch einen Beitrag zur gesünderen Ernährung, besonders wenn sie mit heilkräftigen frischen Kräutern kombiniert werden. Als Basis für unsere kulinarischen Lebenselixiere kommen nur erstklassige, schonend verarbeitete, native Bio-Öle aus erster Pressung und naturbelassener Essig zum Einsatz. Es werden keine Inhalts- und Geschmacksstoffe entzogen, nichts wird hinzugefügt.

Der Bio-Weinessig kommt weder mit künstlichen Aromen noch mit Antioxidantien in Berührung. So bleiben wertvolle Inhaltsstoffe wie Essigbakterien, Eiweiß, Enzyme, B-Vitamine und natürlich das unvergleichliche Aroma erhalten.

Das Olivenöl beziehen wir von Mani® ([www.mani.at](http://www.mani.at)) in der Qualität »extra partheno« (= extra vergine). Das ist reinstes Jungfernoel erster Güte, ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen und kommt in der Originalabfüllung vom Bauern.

In der kargen Region des südlichen Peloponnes, an den Felsen des Taygetos-Gebirges, weitab von Verkehr und Industrie gedeiht auf mühevoll angelegten Terrassen aus rotem Lehm und Stein nur noch der Olivenbaum. Er sichert dort nachhaltig die Existenz der Bauernfamilien dieser Region.

Das reinstes Qualitätsöl erster Güte stammt von nur handgepflückten, unversehrten Oliven und wird ausschließlich durch mechanische Verfahren gewonnen, so bleiben die natürlichen Vital- und Geschmacksstoffe erhalten. Zahlreiche Auszeichnungen bestätigen diese Qualität.



Lavendel-Essig

Kräuter-Essig

Salbei-Essig

Zitronenbasilikum-Essig

Bärlauch-Olivenöl

Basilikum-Olivenöl

Zitronenbasilikum-Olivenöl



In unseren Waldviertler Bio-Gärten reifen besonders gehaltvolle Kräuter, die unmittelbar zum optimalen Erntezeitpunkt zur Verarbeitung gelangen.

Bitte entnehmen Sie unserer Bestellliste das aktuelle Sortiment, hier führen wir exemplarisch nur die drei beliebtesten an.

### **Bärlauch**

Bärlauch wird in der Volksheilkunde vielfach noch höher geschätzt als Knoblauch und für blutreinigende Frühjahrskuren, zur Anregung des gesamten Körperstoffwechsels und vorbeugend gegen Bluthochdruck, Arteriosklerose und Krebs u.v.a. eingesetzt.

Nachgewiesen ist die stärkende und regenerative Wirkung des ätherischen Bärlauchöls auf die Darmflora. Es wirkt fäulnis- und gärungswidrig, die Fermente des Bärlauchs steigern zusätzlich den Stoffwechsel und beeinflussen die endokrine Drüsensekretion positiv, wirken entgiftend und stärken das Immunsystem.

### **Basilikum**

In der Volksheilkunde wird Basilikum angewendet bei Appetitlosigkeit, zur Stärkung der Verdauungsorgane, bei Blähungen, Übelkeit und Magenkrämpfen, aber auch als Nervenstärkungs- und Beruhigungsmittel. Es wird ebenso bei Migräne und zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit empfohlen. In alten Kräuterbüchern wird Basilikum immer wieder auch als vielseitig in der Frauenheilkunde eingesetztes Mittel bei Menstruations- und Wechselbeschwerden sowie zur Steigerung des Muttermilchflusses angeführt.

Wissenschaftlich nachgewiesen ist die Wirkung auf die Verdauungsorgane, seine beruhigende Wirkung, die Wirksamkeit bei Hauterkrankungen und seine milchtreibende Eigenschaft.

### **Salbei**

Salbei wirkt antibakteriell und auch antiviral, adstringierend und entzündungshemmend.

Er ist ein lange bekanntes und bewährtes Gurgelmittel bei aufkommendem Husten, bei Halsweh, Heiserkeit und Verletzungen im Mund- und Rachenraum.



# Süßes, Saures & Salze



## Süßes

Die Gelees und Konfitüren aus heimischem Kern-, Stein- und Beerenobst sowie Wildfrüchten und Kräutern sind Kombinationen, wie sie in der Massenproduktion und damit im Supermarkt nicht vorkommen. Die Zuckermenge ist um die Hälfte der sonst üblichen Mengen reduziert.

Sogar ganz ohne Zucker gibt es Fruchtaufstriche aus den besonders süßen Birnen und Zwetschken.



- Apfelmost-Gelee
- Apfel-Schlehen-Konfitüre
- Apfel-Zitronenbasilikum-Gelee
- Birnenmost-Gelee
- Birnen-Quitten-Fruchtaufstrich
- Hagebutten-Apfel-Konfitüre
- Holunderblüten-Gelee
- Kriecherl-Apfel-Konfitüre
- Löwenzahn-Gelee
- Salbei-Gelee
- Schlehen-Gelee
- Zwetschken-Fruchtaufstrich – ohne Zuckerzusatz und weitere Produkte nach Saison

## Süßer Lavendel

### Salze

- Bärlauch-Salz
- Scharfes Salz
- Sellerie-Salz



## Saures

Obst kann auch pikant sein, das delikate Apfel-Chutney bereiten wir mit ausgewählten pikanten Gewürzen aus unseren Kräutergärten.

Das Ökokreis Bio-Gewächshaus liefert eine Vielfalt an würzigen Paradeisern mit besonders feinem Aroma. Hier gedeiht an den zahlreichen Sonnentagen des Waldviertels unter Glas auch ganz prächtig eine Köstlichkeit aus

Mittelamerika – die Mexikanische Minigurke. Dieser Leckerbissen für Liebhaber säuerlich eingelegter Früchte ist nur begrenzt verfügbar.

Apfel-Chutney

Dip & Pesto Paradeiser

Mexikanische Minigurken

Pikante Paradeiser



# Gesundes Obst, Tee & Sirup

## Der Apfel

Die rohen, gekochten, gebackenen, gedörrten und eingelegten Früchte sind als Universal-Heilmittel anzusehen. Die Früchte sollten mit der Schale gegessen werden, da sie sechsmal so viel Vitamin C enthält wie das Fruchtfleisch.

Kein anderes Obst enthält so viele unterschiedliche Vitalstoffe wie der Apfel, ebenso vielfältig ist ihre Wirkungsweise:

### Stärkung des Immunsystems

Äpfel tragen zur Stabilisierung der Darmflora und damit zum Schutz vor Infektionen bei.

### Regulation bei Verdauungsproblemen

Bei Stuhlverstopfung: morgens nüchtern roh 1–2 zimmertemperaturierte Äpfel gut gekaut essen. Bei Durchfall oder anderen Darmerkrankungen: auf Glasreibe rohen Apfel fein schaben.

### Krebsvorbeugung

Äpfel enthalten Pektine, die als Ballaststoffe unverdaut in den Dickdarm gelangen. Dort werden sie von Bakterien abgebaut, deren Stoffwechselprodukte ein für das Krebswachstum nötiges Enzym blockieren.

### Hautschutz

Erst in den letzten Jahren entdeckt wurde die Schutzwirkung von Äpfeln vor schädlicher UV-Strahlung und Hautkrebs. Über 600 wertvolle Karotinoide im Apfel bewahren die Haut vor UV-Schäden und wirken bei regelmäßigem Verzehr sogar wie ein leichtes Sonnenschutzmittel. Bioaktivstoffe vermindern zusätzlich die Faltenbildung der Haut.

### Säure-Basen-Haushalt, Gesamtstoffwechsel

Obwohl manche Apfelsorte sauer schmeckt, wirkt der Apfel basenbildend, vorbeugend gegen Gicht und Rheuma, Diabetes sowie Leber- und Nierenleiden.

### Einfluss auf das Nervensystem

Der Apfel gilt als Anti-Stress- und Anti-Aging-Obst. Sogenannter oxidativer Stress steht in Zusammenhang mit einer Abnahme der Gehirnleistungsfähigkeit und Demenzerkrankungen. Dies

führt zu einer Verschlechterung der kognitiven Leistungsfähigkeit während des Alterns sowie bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, berichtet das Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen auf der Laßnitzhöhe bei Graz.

*Lebensversicherung Apfel:  
»An apple a day keeps the  
doctor away«*

### Apfeltee

Als nervenberuhigender Schlaf-Tee wird Apfelschalentee mit Honig gesüßt empfohlen. Bei geistiger Abgespantheit sollen Apfelstückchen mit heißem Wasser überbrüht werden, 1 Stunde ziehen lassen und mit Honig süßen, das verlängert die Konzentrationsfähigkeit.

### Schutz vor Herz- und Kreislauferkrankungen

Bereits 2 Äpfel pro Tag senken das Infarktisiko um bis zu 30 Prozent. Pektin hemmt das Wachstum von Bakterien, das zu Ablagerungen an Gefäßen führt. Kalium und Magnesium bauen Cholesterin ab. Flavonoide können Gefäßablagerungen beseitigen.

### Lungenschutz

Die Substanz Quercetin im Apfel vergrößert das Lungenvolumen um bis zu 20 Prozent, sie schützt auch das Lungengewebe vor Zellgiften wie Nikotin.

### Migräne

Der Genuss von Äpfeln wirkt dem Verklumpen der Blutplättchen entgegen – Hauptauslöser für Migräne. Eine Schlüsselrolle spielen dabei das Vitamin E und Magnesium. Forschungen ergaben, dass Äpfel bei leichten Migräneattacken sogar ähnlich gut wirken wie Schmerzmittel.

### Übergewicht

Bei Übergewicht hat sich der reichliche Genuss von ungesüßtem Apfelschalentee bewährt.



## Die Birne

Birnen enthalten reichlich Mineralstoffe, dazu zählen Phosphor, Kalium und Kalzium. Sie wirken deshalb entschlackend und entwässernd und regen den Stoffwechsel und die Leber an und werden bei Nieren- und Blasenbeschwerden empfohlen. Außerdem sind Birnen ein guter Vitamin B<sub>2</sub>-Lieferant.

Ihr Reichtum an Folsäure sorgt dafür, dass ausreichend rote Blutkörperchen gebildet werden und das Wachstum gefördert wird. Deshalb sollte man die süße Birne besonders Kindern in der Wachstumsphase reichen, da auch die Nerven- und Gehirntätigkeit positiv beeinflusst wird. Faserstoffe der Birne helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Das in Birnen enthaltene Boron wirkt nach neuesten Erkenntnissen knochenstärkend.

Da Birnen süßer schmecken als Äpfel wird oft angenommen, Birnen machen dick. Sie haben fast die gleiche Kalorienzahl wie Äpfel (und enthalten dementsprechend auch fast die gleiche Fruchtzuckermenge). Birnen sind für viele Diäten sogar besser geeignet als Äpfel, da der geringere Säuregehalt dem Magen gut tut.

Bei entzündlichen Erkrankungen der Verdauungsorgane und Neigung zu Blähungen sollte man Birnen nur in gekochter Form verzehren! Birnenkompott ist in diesem Fall eine vorzügliche Diätspeise.

## Die Kirsche

Im Tierversuch mit Sauerkirschen wurde festgestellt, die Kirsche wirkt entzündungshemmend, ist stark im Kampf gegen freie Radikale und kann den Cholesterin- und den Insulinspiegel senken. Die enthaltenen Anthocyane sind für die rote Farbe der Früchte und die entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung verantwortlich. Carotinoide und Phenole fördern als Antioxidantien vor allem die körpereigene Stressbekämpfung und wirken als Antioxidantien den für den Körper schädlichen »freien Radikalen« entgegen.

Die Kirsche enthält wertvolle Mineralstoffe (Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium), Vitamine (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C, E, Folsäure) und Spurenelemente (Eisen, Bor).

In der Volksmedizin gelten Kirschenkompott und -saft als stärkend und belebend bei Herzerkrankungen, bei Husten wird ein Tee aus getrockneten Kirschenstielen als schleimlösend empfohlen.



## Die Zwetschke

Zwetschken enthalten eine fein ausgewogene Kombination der wichtigen Vitamine A, B und C. Wer sie isst, führt sich mit dem Mix nicht nur ein ideales Abwehrmittel gegen Infektionskrankheiten zu, sondern tut seiner Verdauung etwas außerordentlich Gutes: Zwetschken regen besonders wirkungsvoll die Darmtätigkeit an und gelten als mildes, natürliches Abführmittel.

Gedörnte Zwetschken werden eingeweicht gern gegen Verstopfung eingenommen. Am Abend weicht man fünf bis zehn trockene Pflaumen ein und nimmt sie morgens zu sich. Die Zwetschken enthalten viel Pektin, das aufquillt und den Stuhl dadurch weich macht. Diese eingeweichten gedörnten Zwetschken gelten aber auch als Hausmittel bei Nierenerkrankungen, Gicht, Rheuma und Problemen der Leber. Hausmittel bei aufkommender Erkältung: Eine Tasse heißen Kräutertee mit einem Stampel Sliwowitz (gebranntes Zwetschkenwasser).



## Apfel-Kräutertee

Die Basis dieses Tees bilden getrocknete Apfelwürfel aus unseren Streuobstanlagen. Der Apfel bringt den herrlichen Geschmack und die natürliche Süße. Der Zusatz von gehaltvollen Kräutern und Blüten aus Waldviertler Hochlagen mit intensiver Sonneneinstrahlung vollenden das Geschmackserlebnis (mindestens 10 Minuten ziehen lassen).

## Kräutersirup

Am Höhepunkt ihrer Wirkkraft gesammelte Kräuter, frisch verarbeitet und als Sirup konzentriert, werden nach Geschmack mit Mineral- oder Quellwasser verdünnt zum prickelnden, gesunden Erfrischungsgetränk.

Apfelminz-Sirup

Holunder-Sirup

Holunder-Lavendel-Sirup

Pfefferminz-Sirup

Schafgarben-Sirup

Zitronenbasilikum-Sirup

Zitronenmelissen-Sirup

Zitronenmelissen-Lavendel-Sirup

## **Gemüse, Kräuter und Sommerblumen**

Der Ökokreis produziert jedes Frühjahr biologisch gezogene Gemüse-, Kräuter- und Sommerblumen-Jungpflanzen. Das Anzuchtsubstrat für diese Pflanzen ist zu 100 % torffrei. So schonen wir die letzten Moorlandschaften und tragen nicht zu deren weiterer Ausbeutung bei. Die Jungpflanzen sind so gesund, dass wir in der Regel nicht einmal zugelassene »biologische« Spritzmittel verwenden müssen.

Unser »Zaubermittel« zum Heranziehen der Pflanzen heißt Kompost, den wir selber herstellen und dessen Bestandteile frei sind von chemisch-synthetischen Spritzmitteln. Die Hauptbestandteile Gras und Schnittgut stammen von unseren Streuobstwiesen, die - fern von stark befahrenen Straßen - diesen Emissionen nicht ausgesetzt sind.

## **Waldviertel-robuste Stauden**

Das sind ausdauernde Blumen wie z.B. Pfingstrosen und Rittersporn. Wir vermehren nur solche Pflanzen, die sich im »rauen Waldviertel« bewährt haben.

## **Obstbäume mit alten Kern- und Steinobstsorten**

Hunderte bewährte Obstsorten des Waldviertels wachsen auf unseren Erhaltungsflächen. Jährlich wird ein Teil davon in unserer Baumschule vermehrt. Bei der Vielfalt an Geschmacksrichtungen ist für jeden etwas dabei. Wir produzieren Hochstämme, das heißt die Krone beginnt in 1,60 m Höhe, Halbstämme (1,20 m), Buschbäumchen (bleiben klein und eignen sich auch für ein Spalier) und den Mehrsorten-Apfelbaum auf Halbstamm. Er trägt bis zu vier verschiedene Sorten unterschiedlicher Reifezeit, gedacht ist dieser für kleine Gärten.

## **Verkaufstermine Gärtnerei**

**März/Oktober** (genaue Termine siehe Homepage): Wurzelackte Obstbäume, Sträucher, Stauden

**Mai (Samstag vor dem Muttertag): Frühlings-Pflanzenmarkt:** Gemüse-, Sommerblumen- und Kräuter-Jungpflanzen, Gehölze im Container

## **Hofladen**

Obst- und Kräuterprodukte aus eigenem biologischem Anbau  
In den Sommermonaten frisches Bio-Gemüse  
Montag – Donnerstag von 8.00 - 16.00 Uhr, Freitag von 8.00 - 12.00 Uhr  
Juli & August zusätzlich am Samstag von 9.00 - 13.00 Uhr

## **Schaugärten**

### **Zu den Hofladen-Öffnungszeiten kostenlos zu besichtigen:**

Die 18 naturnah gestalteten Schaugärten mit einer Größe von je 20 m<sup>2</sup> werden jedes Jahr von den KursteilnehmerInnen neu angelegt.

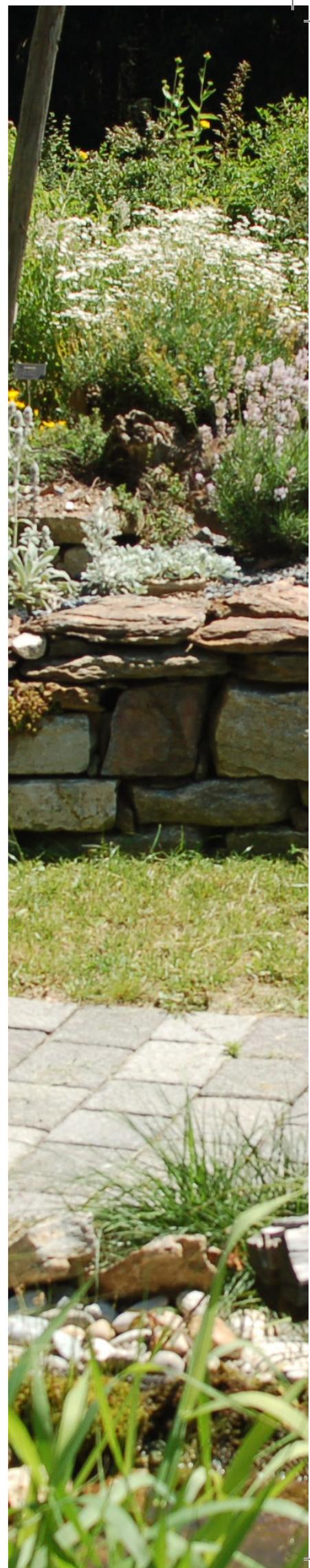
Der Phänologische Garten (Jahreszeitengarten) zeigt die Pflanzenentwicklung in Abhängigkeit von der jahreszeitlichen Witterung. Erleben Sie den Garten bewusst im Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

Waldviertel robuste Staudenanlage, Ziersträucher-Hecken, Rosengarten, Teichanlagen, Weidenbauten, Blumenwiese und Bauerngarten geben Inspirationen für den eigenen Garten.

### **Ganzjährig frei zugänglich:**

Beim Durchwandern des 4/4 - Landschaftsgartens erleben Sie die einmalige und schützenswerte Naturlandschaft der 4 Viertel von Niederösterreich.

Im Arboretum - einer naturnah gestalteten parkähnlichen Landschaft - können Sie unsere heimischen Baum- und Straucharten betrachten und ökologische Zusammenhänge erfahren.





*Impressum*  
**ÖKOKREIS**

Verein zur Förderung biologischer,  
ökologischer und sozialer Initiativen  
3532 Ottenstein 3  
[www.oekokreis.org](http://www.oekokreis.org), [info@oekokreis.org](mailto:info@oekokreis.org)  
Redakteurin: Ute Blach  
Produktfotos: Patrizia Wiesner-Ledermann  
Gestaltung: Flachware



**Ökokreis**

Verein zur Förderung biologischer,  
ökologischer und sozialer Initiativen

3532 Ottenstein 3

[www.oekokreis.org](http://www.oekokreis.org)

[info@oekokreis.org](mailto:info@oekokreis.org)

Mit finanzieller Unterstützung von

