

Verein für Gartenbau und Landespflege Massing e. V.

1. Vorsitzende Resi Ott

Obere Gemeinde 4, 84323 Massing

Tel. 08724 - 1215 E-Mail: ott-massing@t-online.de



**Herbstversammlung:
17. November 2025**



Die Preisverteilung der Massinger Gartenpiraten 2025 **"Wer hat die schwerste Kartoffelernte"**



Gleichzeitig fand auch am 24.10.2025 der alljährliche Pflanzentauschtag statt.

Gartenpraxis November

Wasserleitungen im Außenbereich sollten zeitig entleert werden, um Einfrieren zu vermeiden
Komposthaufen vor Nässe schützen;
Winterschutz an Töpfen und Pflanzen anbringen,
Winterharte Kräuter wie Salbei und Rosmarin mit Reisig abdecken,
Immergrüne Gehölze nochmals durchdringend gießen, um der Frosttrocknis im Winter vorzubeugen;
Herbstlaub im Staudenbeet liegen lassen. Hecken und Sträucher mögen eine 5-10 cm hohe Schicht auf Wurzeln;
Rosen kann man mit gut verrottetem Pferdemist anhäufeln. Er wärmt und bietet Nährstoffe für die Pflanzen;
Stängel und Blattschöpfe empfindlicher Stauden wie Pampasgras, Fackellilie und Palmlilie zusammenbinden.

Die nächsten Termine: 29.11.2025 und. 30.11.2025 "Massinger Weihnachtsmarkt"



Der Obst- und Gartenbauverein Massing beteiligt sich auch in diesem Jahr wieder am 1. Adventswochenende 2025 am Massinger Weihnachtsmarkt. Angeboten werden unter anderem verschiedene Marmeladen, Apfelkuch'l und Kletzenbrot. Auch der bekannte Gärtnerpunsch wie der heiße Apfelmost sowie "Heißer Apfelstrudel" usw. kommen zum Ausschank.

Auf einen Besuch am Stand'l freut sich das Team vom Gartenbauverein.

Im Juli 2026 ist auch ein 2 Tagesausflug in die Wachau geplant.

23.02.2026 Mitgliederversammlung mit Ehrungen
im Gasthof Rupertuskeller (Steber) in Massing Beginn 19:30 Uhr

Welche Äpfel sind gesünder - rote oder grüne?

Rund 2.000 Apfelsorten werden in Deutschland angebaut. Da hat jeder seine Lieblingssorte. **Wer beim Obst auch an die Gesundheit denkt, achtet beim Kauf auf Farbe der Schale und Herkunft der Äpfel.**

Elstar, Braeburn, Jonagold oder Gala gehören zu den Verkaufsschlägern in den deutschen Obstabteilungen. Klar, ein Apfel ist mit ca. 30 Vitaminen und insgesamt fast 150 Pflanzenwirkstoffen ohnehin der gesunde Snack. Zwar hängt der Gehalt an Vitalstoffen immer von der Anbauregion, dem Wetter und der Sorte ab, aber eines ist klar: **Wer beim Apelessen Rot sieht, tut etwas für seine Gesundheit.**

Rote Apfelsorten enthalten meist deutlich mehr Vitamine als die sauren grünen. "Die beliebten Braeburn-Äpfel zum Beispiel, "haben bis zu 35 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm." Der "Granny Smith" oft nur weniger als ein Drittel.

Der Stoff, der die Schale rot färbt, Anthocyane, hält unsere Gefäße gesund.

Dieser ist logischerweise in grünen Äpfeln dagegen kaum zu finden.

Überhaupt wirken viele der sekundären Pflanzenstoffe entzündungshemmend, antioxidativ

und blutzuckersenkend. Sorten, die besonders reich an Gerbstoffen sind - also bitterer schmecken - haben besonders viele dieser sogenannten Polyphenole. "Dazu zählen vor allem die alten Apfelsorten wie der Berlepsch, auch Gold-Renette genannt, sowie Jonagold und Braeburn - und die haben eine rot-orange Schale".

"Moderne Designersorten wie Golden Delicious, Pink Lady und Fuji sehen zwar lecker aus, sind ernährungsphysiologisch kaum mehr als süßes Wasser". **Grüne Apfelsorten haben oft lange Wege hinter sich** Der grüne Apfel kann nichts für seinen verhältnismäßig geringen Vitamingehalt. Der in Deutschland hauptsächlich verkaufte "Granny Smith" braucht viel Wärme, aber nicht so viel Sonne. Deshalb kommt er vorwiegend aus Australien, Neuseeland, mittlerweile aus den USA und China. Um die lange Reise aus Übersee zu überstehen, werden sie nicht voll reif geerntet. Sie haben folglich **nicht** die Zeit, Vitamine und andere Vitalstoffe zu bilden.

Für alle Apfelsorten gilt: Die, die besonders sauer schmecken, haben nicht unbedingt weniger Zucker. So enthält der Boskoop oder Boskop so viel Säure, dass der gleichfalls extrem hohe Zuckergehalt schlicht überlagert wird.



Drei Punkte, die Ihre Gesundheit fördern

Rote Äpfel sind - ganz abgesehen vom Geschmack - besser für die Gesundheit. Das können Sie aber noch verbessern, wenn Sie beim Einkauf auf die folgenden drei Punkte achten:

Alte Apfelsorten: Neue Züchtungen setzen eher auf schnelles Wachstum, besonders süßen Geschmack und auch auf die Widerstandskraft gegen Schädlinge und Krankheiten. Die natürliche Zusammensetzung der pflanzlichen Inhaltstoffe findet dabei weniger Beachtung. Alte Sorten wie etwa Cox Orange, Boskoop, Gloster sowie Gravensteiner oder Alkmene haben noch die volle Vitaminpower. Sie rufen auch seltener allergische Reaktionen hervor. wie die "Renette" sind robuster, was die Lagerung angeht. Allen gemein ist, dass fast alle nicht grün sind.

Regionale Herkunft: Egal, woher das Obst kommt: Lange Transportwege sind weder gut für die Umwelt, noch für das Obst. Entweder werden die Äpfel früh geerntet und haben weniger Vitamine oder sie lagern zu lange, bis sie bei uns im Obstkorb landen und verlieren sie wieder. Der Apfel vom Bauern aus der Region ist meist der Beste.

Kontrollierter biologischer Anbau: "Bio" ist nicht nur generell besser für die Umwelt, sondern auch ganz speziell beim Apfel wichtig. Die verwendeten Gifte werden auf die Schale gespritzt. **Die Schale ist aber das Wichtigste beim Apfel, weil 70 Prozent der Vitamine direkt darunter sitzen und die Ballast-Stoffe darin die Gesundheit fördern. Sie sollten also nicht den Apfel schälen, wohl aber gründlich mit warmem Wasser waschen und dabei feste abreiben.** So bekommen sie Schmutz, aber auch eine mögliche Wachsschicht und Pestizide einigermaßen los.

Übrigens: Trüber Apfelsaft - insbesondere aus Mostapfelsorten - sei deshalb auch besser, weil er mehr von den wichtigen sekundären Pflanzenstoffen enthalte. "Der klare Saft ist dann auch so clean wie er aussieht".