

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



S'Gartenblattl



**Versammlung:
27.04.2026**

Diesjähriger Wettbewerb lautet:

Spielbereiche für Kinder

Bitte bei Willi Ertl melden Tel. 08724-1337

Was ist jetzt zu tun? Ab etwa Mitte Mai - nach den Eisheiligen - gibt es mit großer Wahrscheinlichkeit keine Nachtfröste mehr und das bedeutet: Die frostempfindlichen Pflanzen dürfen hinaus. Also schaffen wir auch die empfindlichen [südländischen Kübelpflanzen](#) ins Freie und bepflanzen Beete, → [Töpfe, Kübel und Balkonkästen](#) mit Beet- und Balkonpflanzen wie Geranien, Fuchsien, Petunien, Tagetes etc. sowie mit sommerblühenden (vorgetriebenen) Zwiebel- und Knollenblumen (Dahlien, Gladiolen, Knollenbegonien, Ranunkeln, der Tigerblume und andere). Forsythien, Flieder, Zierkirschen und ähnliche werden nach der Blüte zurückgeschnitten.

Die nächsten Termine:

08.06.2026 **Führung durch den Pflanzenmarkt Staudinger** mit Inhaberin Elke Wimmer
Treffpunkt: 18:00 Uhr am Eingang der Gärtnerei Staudinger

22.06.2026 **Freies Töpfern** bei Andrea Maier. Fahrt mit Privatautos nach Wurmannsquick
Treffpunkt 18:30 Uhr am Marktplatz Anmeldung bei Resi Ott

Einkaufsvorteile für Mitglieder des Gartenbauvereins bei Vorlage des Mitgliedsausweises:

Vergünstigungen bis zu 10 %: Egger Eggenfelden; Raiffeisen Falkenberg; Blumen Plank - Degernbach 1 in PAN; Hagebaumarkt Eggenfelden; Blumen Bruckmaier Bad Birnbach; WEKO Wohnen Pfarrkirchen (gilt auch für Schleuder Maxx Linden) Gärtnerei Wagle Feldmaierstraße 7 Pfarrkirchen; Gartenpflanzen Bötsch Arnstorfer Straße 27 Pfarrkirchen; Baywa - Sonderbedingungen Baywa-Card Plus beantragen; Baumschule Weindl Schwanhof 6 in 84389 Postmünster; Inntal-Gärtnerei Rothof 29 in 94152 Neuhaus am Inn (ab 50,00 € Einkauf) u. Süße Manufaktur Friedrich, Neuwiesenweg 9 in Pfarrkirchen;

Angebote des Gartenbauvereins = Verleih von Gartengeräten nur an Mitglieder

1. Vertikutierer: Leihgebühr je 1/2 Tag 8 €; + Treibstoff

2. Elektrische Heckenschere: Leihgebühr je 1/2 Tag 10 €;

3. Hochentaster Leihgebühr pro Tag 10 €;

Die Geräte sind bei Hr. Josef Ott, Obere Gemeinde; Tel. 0724-1215 eingestellt und können dort nach **vorheriger tel. Anmeldung abgeholt** werden.

Superfoods, die fast jeder unbemerkt zuhause hat



So ziemlich jeder hat **Tomaten** zuhause. Der eine garniert sie in Scheiben geschnitten auf dem Brot, der andere nutzt sie zum Verkochen in Pasta-Gerichten. **Tomaten sind antioxidative Kraftpakete** und enthalten eine Menge Lycopin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff ist dafür bekannt, der Bekämpfung von freien Radikalen zugute zu kommen. Außerdem sind Tomaten zugleich eine reichhaltige Vitamin-C-Quelle: 100 Gramm rohe Tomaten enthalten durchschnittlich 24,3 Milligramm Vitamin C.

Rosenkohl werden wir sicher nicht in *jeder* Küche finden. Rosenkohl besitzt zum Beispiel von Natur aus **mehr Vitamin C als Zitronen**. Neben wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen sind die kleinen Kohlsprossen auch noch reich an essentiellen Aminosäuren und trotzdem kalorienarm.



Walnüsse enthalten nicht nur wertvolle Antioxidantien, sondern sind auch reich an **ungesättigten Fetten**. Unter allen Nüssen weisen sie den höchsten Gehalt an Linolensäure auf. Das ist eine Omega-3-Fettsäure, die unser Körper nicht selber produzieren kann und über die Nahrung aufnehmen muss. Zu guter Letzt sind Walnüsse eine reichhaltige Eiweiß-Quelle, denn **jede Walnuss besteht zu 15% aus Eiweiß!** Übertreiben sollte man es trotzdem nicht – mehr als eine Hand voll Walnüsse am Tag sollte nicht gegessen werden!



Knoblauch hat neben seinen aromatischen Eigenschaften noch viel mehr zu bieten, als viele wissen! Knoblauchzehen enthalten diverse Vitamine, Mineralstoffe sowie Antioxidantien und Phytonährstoffe. Diese Inhaltsstoffe kommen nicht nur unserer Darmflora zugute, sondern unterstützen auch das allgemeine Immunsystem. Auch bei der **Entgiftung des Körpers** können die antioxidativen Eigenschaften des Knoblauchs dienlich sein. Anstatt also am Knoblauch zu sparen, kann man guten Gewissens ein wenig mehr von der Wunderknolle als Zutat hinzugeben!



Neben ihres würzigen Eigengeschmacks zeichnet die **Zwiebel** ihre **regionale Verfügbarkeit** und damit auch ihre Nachhaltigkeit aus. Doch hinter der orange-braunen Schale verbirgt sich noch so viel mehr! Die in der Zwiebel enthaltenen Schwefelverbindungen sorgen nämlich nicht nur für Tränen in den Augen, sondern können zudem gesundheitsfördernd sein: sie **unterstützen das Herz-Kreislauf-System** und beugen damit Herz-Kreislauf-Problemen vor.

Rote Beete steht den meisten exotischen Superfoods in keinem Punkt nach. Die regionale Rübe ist **voll gespickt mit Vitaminen und Mineralstoffen**. Zu den wertvollen Inhaltsstoffen zählen etwa Vitamin C, Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium und Folsäure. Dank ihrer Inhaltsstoffe kann die Rote Beete unserem Körper bei der Bildung neuer Zellen unterstützen und die **Bildung der roten Blutzellen** fördern. Mit ihrem vergleichsweise hohen Eisengehalt (auf 200 Gramm rote Beete kommen circa 1,8 mg Eisen) sind die Rüben insbesondere bei Eisenmangel eine willkommene Beilage zum Essen.



Honig „flüssiges Gold“. Übertragungen zufolge wird Honig von den Menschen schon seit 7.000 v. Chr. als Lebensmittel verwendet. Die süße Flüssigkeit besteht hauptsächlich aus Kohlenhydraten, freien Aminosäuren, Vitaminen, Spurenelementen und Flavonoiden. Des Weiteren soll Honig auch chemische Verbindungen enthalten, die als Antioxidantien einzustufen sind. Ihm werden daher **antibakterielle, antivirale und entzündungshemmende Eigenschaften** nachgesagt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Honig sogar als einen potentiell wertvollen **Demulgator für die Behandlung von Husten**. Ein Grund mehr, das goldbraune Superfood im Erkältungstee zu genießen.