

## **„Sekundäre Pflanzenstoffe – Gesundheit und Prävention aus dem Gemüsegarten“**

Der alte Spruch „Iss mehr Obst und Gemüse“ oder je bunter desto besser, hat keineswegs an Bedeutung verloren und ist aufgrund unseres heutigen Ernährungs- und Lebensstils wieder wichtiger denn je.

Neben Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß, Fett Stärke und Zucker liefert uns die Welt der Pflanzen noch viel mehr, nämlich die „sekundären Pflanzenstoffe“ wie Carotinoide, Polyphenole, Flavonoide, ... Sie bestimmen den gesundheitlichen Wert pflanzlicher Lebensmittel. Diese geheimnisvollen Substanzen haben auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden einen sehr positiven Einfluss und dienen als regelrechte Kämpfer für unsere Gesundheit und zur Prävention vieler Zivilisationskrankheiten wie z.B. Krebs.

ganz nach dem Motto „Kleine Mengen mit großer Wirkung“

Was steckt wo drin und wie kann ich Pflanzen als Schutz- u. Heilnahrung nutzen, wie kann diese unser Körper optimal verwerten?

Marion Bräu beschäftigt sich seit Jahren leidenschaftlich mit dem Thema gesunde, pflanzenbetonte und „bunte“ Ernährung.

## **"Erfahrungen mit neuen Obstsorten- und Sorten / Exotische Obstsorten für den Hausgarten"**

Der Pomologe und langjährige Leiter des Arbeitskreises Pomologie des Bezirksverbandes für Gartenkultur und Landespflege Niederbayern e.V.,

Roland Girnhuber, geht bezogen auf die Sortenwahl auf die Herausforderungen aber auch Chancen des Klimawandels ein.

Während es zunehmend schwieriger wird, die jetzt bekannten Kern- und Steinobstsorten zu kultivieren, bieten sich zunehmend südländische Obstsorten als Ergänzung an.

Allerdings müssen die Sorten mit frostigen Wintern zurechtkommen und vor allem auch interessante Früchte bieten