



Andreas König
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg
☎ +43 (0) 650/490 33 99
✉ andreas.k1@gmx.at
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>
<https://gesundeleben.online/>

Gesundes Leben News - Oktober 2019

Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

*„Es gibt für Menschen nicht Besseres als essen und trinken und genießen, was er sich erarbeitet hat.
Doch dieses Glück hängt nicht von ihm selbst ab:
Es ist ein Geschenk Gottes.“*

Prediger 1,24

Winterapfelernte 2019



Meine seit etwa 1 Monat laufende Apfelernte zum Einlagern konnte ich heute mit dankbarem und zufriedem Herzen abschließen. Die Erntemenge fällt zwar, ganz anders wie im Frühling erwartet, eher spärlich aus – dafür ist die Qualität sehr gut.

Von den eigenen Bäumen konnte ich bloß etwa 370 kg einlagern – mehr als die Hälfte weniger als die rund 850 kg des Vorjahres. Im Rekordjahr 2009 kann ich mich erinnern gar 1600 kg Äpfel gepflückt zu haben ☺ Nur war die Qualität damals dementsprechend schlecht – sehr viele kleine, wenig ausgereifte und schorfige Äpfel. Damals

hatte ich zwar sehr viele Äpfel zu verkaufen – nur macht es eben auch keine Freude solch unansehnliche Äpfel zu verkaufen. Diesen Zustand zu ändern habe ich mir damals fest vorgenommen. Erreichen wollte ich eine bessere Fruchtqualität vor allem durch fachgerechtes Auslichten und Verjüngen der Bäume, damit die Sonne besser auf alle Äpfel scheinen kann und der Wind sie schneller abtrocknet. Jüngere Äste tragen ja generell auch viel schönere Äpfel als altes Holz.

Den größten Fehler, welchen ich beim Baumschnitt in meinen Anfangsjahren gemacht habe, war das Schneiden im November, da zu dieser Zeit Pilze leichtes Spiel haben durch die frischen Schnittwunden in den Baum zu gelangen.

Alle wichtigen Infos über den richtigen Obstbaumschnitt habe ich hier in einem eigenen Artikel zusammengefasst: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/87-alles-ueber-den-richtigen-obstbaumschnitt>

In den letzten Jahren habe ich im Herbst auch sehr oft Urgesteinsmehl und effektive Mikroorganismen unter den Bäumen ausgebracht. Seitdem meine Omi nicht mehr in den Garten kann, lasse ich nun auch das ganze Fallobst immer liegen – somit wird auch das Bodenleben gefördert und wertvoller Humus wird aufgebaut. Diesen Herbst werde ich wohl auch etwas Kompost auf den Baumscheiben ausbringen.

Besonders dankbar bin ich über die relativ hohe Erntemenge von 110 kg beim „Kronprinz Rudolf“, welcher für viele Apfellebhaber, wie auch für mich, ein Lieblingsapfel ist – er hat einen sehr feinen aromatischen Geschmack, ist sehr saftig und süßsauerlich. Vor 10 Jahren habe ich zwar mehr als das Doppelte von diesem einen Baum geerntet, aber viele sehr kleine und schorfige Äpfel – dieses Jahr sind (fast) alle sehr schön ☺

Der Kronprinz Rudolf ist ein sehr hochwachsender Apfelbaum – bei der Ernte in dessen Krone hat man einen schönen Ausblick ☺

Der Steirische Kronprinz Rudolf, auch kurz als Kronprinz oder Kronprinzer bekannt, ist keine



gezüchtete Apfelsorte, sondern ein sogenannter Zufallssämling. Seine Herkunft ist bis heute noch nicht eindeutig geklärt und auch um seine Entdeckung in der Steiermark ranken sich einige Geschichten. Vermutlich war es aber ein gewisser Johann Klöckner, Rauchfangkehrermeister und seines Zeichens begeisterter Hobby-Obstzüchter aus Wolfgruben bei Gleisdorf in der Steiermark, der um 1860 den Kronprinz Rudolf durch Zufall in seinem Obstgarten entdeckte.

Seinen ersten großen öffentlichen Auftritt vor internationalem Publikum hatte der Apfel im Jahr 1873. Anlässlich der Wiener Weltausstellung wurde er in der

Sammlung steirischer Obstsorten präsentiert, und das mit vollem Erfolg! Die prachtvoll gefärbten Früchte fielen dort sofort auf und stießen auf große Begeisterung.

Der Kronprinz ist bereits im Oktober sehr gut zu essen- unter optimalen Bedingungen kann er sogar bis April eingelagert werden.

<https://www.kulinarisches-erbe.at/kulinarik-mit-tradition/pflanzen/obst/steirischer-kronprinz-rudolf/>

Da die eigenen Äpfel für uns viel zu wenig sind, habe ich mir von verschiedenen Bauern ebenso Äpfel gepflückt, welche ansonsten zu Boden fallen würden und so verderben.

So durfte ich mir wieder von meiner jahrelangen Quelle aus dem Nachbardorf wieder etwa 40 kg „Ribston Pepping“ und 80 kg „Rheinischer Brünnerling“ pflücken.

Gegen Mitte Oktober bin ich dann Richtung Eferding gefahren, um von 2 bestimmten Bauern Äpfel zu pflücken – daraus wurde aber nichts, da ich neben der Strasse einige Apfelbäume sah, an welchen sicherlich um die 300 kg Äpfel hingen. So habe ich einfach den Besitzer gefragt, ob ich Äpfel pflücken darf. Er hat bejaht und gesagt, dass ich mir gratis so viele pflücken darf wie ich will ☺ - eine Leiter bekam ich auch noch dafür. So pflückte ich mir etwa 100 kg vom „Rheinischen Krummstiel“ und ein paar andere Sorten.

Da bei seinen 3 Nussbäumen sehr viele Nüsse am Boden lagen, habe ich diesbezüglich auch um Erlaubnis gefragt und durfte so auch diese gratis ernten ☺

Dabei sah ich auch etwa 10 junge Walnussbäume, welche unter einem Baum aufgingen – diese durfte ich auch mitnehmen. Auch unter unserem eigenen Walnussbaum mit rotkernigen Walnüssen sind dieses Jahr einige Bäumchen aufgegangen. Etwa 10 Stück werde ich demnächst in meinen Obstsortengarten auspflanzen – den Rest verschenke ich gerne weiter.

Dieses Jahr durfte ich ganze 18 flache Kisten Walnüsse von verschiedenen Bäumen gratis ernten, welche ansonsten verderben würden – teilweise sehr schöne ☺

Am sonnigen Montag gegen Mitte Oktober war ich auch wieder fleißig Äpfel ernten von einem anderen Bauern in meiner Nähe – von 3 Bäumen durfte ich mir wieder etwa 110 kg „Rheinischer Brünnerling“ pflücken – ein sehr gut lagerfähiger Apfel – gesunde alte Sorte ☺ Hab sie wieder geschenkt bekommen ☺

Auch wenn ich vielerorts Äpfel und Nüsse geschenkt bekomme, gebe ich natürlich trotzdem meist etwas den Besitzern – z.B. mein vorzügliches Vollkornbrot oder Weintrauben, worüber sich die Beschenkten meist auch sehr gefreut haben ☺

Mitte Oktober war ich bei auch beim Friedl Hans und Monika in St. Florian, um mir noch zusätzlich einige sehr schmackhafte lange lagerfähigen Äpfel zu pflücken. So habe ich mir hier 30 kg wunderschöne sehr große „Brettacher“ pflücken dürfen, wie auch 10 kg „Glockenäpfel“ und 10 kg anderer Sorten. Für diese Äpfel habe ich natürlich schon was bezahlt – einen Freundschaftspreis. Friedl Hans und Monika haben schon vor etwa 30 Jahren etwa 600 Streuobstbäume zahlreicher Sorten angepflanzt, bei welchen sie nun natürlich bereits reichlich ernten dürfen.

Damit die Apfelernte möglichst zügig von statten geht, verwend ich immer 2 große Eimer, welche ich an einem selbstgemachten Haken auf einen Ast oder der Leiter aufhänge. So habe ich beide Hände frei und habe den Eimer immer in Pflückhöhe ☺

In unserem Keller befinden sich nun folgende Sorten in absteigendem Gewichtsanteil:

Rheinischer Brünnerling, Jonathan, Kronprinz Rudolf, Rheinischer Krummstiel, London Pepping, Ribston Pepping, Brettacher, Florianer Rosmarin, Glockenapfel, Schweizer Orangenapfel, Winterbananenapfel, Schöner aus Nordhausen, Red love Odysso, Roter Berlepsch, Roter Jungfernapfel, Topaz, Kanadarenette und noch so mach andere Raritäten. Eingelagert habe ich auch etwa 30 kg von der Birne „Gräfin von Paris“, sowie kleine Mengen anderer Birnensorten.

Meine persönlichen Lieblingssorten der eingelagerten Winteräpfel sind: Kronprinz Rudolf, Brettacher, Glockenapfel, Schweizer Orangenapfel, Red love Odysso und Roter Berlepsch.

Edelreiser all dieser Sorten und vielen mehr gebe ich im Frühjahr gerne weiter:

<https://gesundeleben.online/index.php/obstsortenliste>

Manche mögen sich jetzt sicher denken für was wir dermaßen viele Äpfel benötigen. Für meine Gesundheit benötige ich aber teilweise etwa 10 Äpfel am Tag, jeweils etwa 1 Stunde vor dem Mittagessen, sowie vor dem Abendessen. So genossen bekomme ich erst richtig Appetit auf das andere Essen und es wird besser vertragen und verstoffwechselt - da Äpfel sehr schnell durch den Magen gehen, sollte man sie keinesfalls als Dessert essen, damit sie im Bauch nicht zu gären beginnen. Meine Mutter und Omi essen natürlich auch jeweils ein paar Äpfel am Tag.

Gelagert im guten alten Gewölbeerkeller sind die Äpfel bis zu den ersten Frühsommeräpfeln Anfang Juli sehr lecker zu essen.

Damit im Gewölbekeller frische kalte Luft ist, öffne ich bei kühlen Nächten natürlich immer die Aussentür und ein Fenster, damit es durchziehen kann. Um Ratten und Mäuse den Zugang zu versperren, stelle ich ein Drahtgitter im Holzrahmen vor die Türe.

Im Sommer sprühe ich den Keller ausserdem mit effektiven Mikroorganismen aus - dies sorgt auch sehr für ein besseres Raumklima.

Derzeit muss ich bei den Äpfeln leider auch ständig Faulige aussortieren, was sich bei meinen über 200 Jungbäumen durch die optimale Baumscheibengestaltung mit speziellen Wildkräutern und Luzerne hoffentlich bald ändern wird – denn wenn bei einem optimal gesunden Boden alle Nährstoffe in optimalem Verhältnis zur Verfügung stehen, dann sind die Früchte auch sehr gesund und neigen nicht mehr zur Fäulnis:

<https://gesundeleben.online/index.php/obstbaumscheiben>

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/93-mein-bluehender-obstgarten-im-april-alfalfa-luzerne-vater-der-nahrung-biologische-ampferreduzierung>

<https://gesundeleben.online/index.php/obstsortenliste>

Manchmal backe ich natürlich auch leckeren Apfelkuchen ☺ Rezepte dazu findest du in meiner bereits sehr umfangreichen Rezeptsammlung auf genau 100 Seiten:

<https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

In der natürlichen Verbindung mit Vitaminen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen birgt der im Obst enthaltene Fruchtzucker auch keine Gefahr an Diabetes oder Fettleber zu erkranken, da dieser dann ordentlich verstoffwechselt werden kann.

Über den hohen gesundheitlichen Wert von Obst, insbesondere alter Sorten, habe ich hier bereits im Sommer ausführlich berichtet: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/105-gesundes-leben-news-juli-2019>

Über meine Apfelernte vom Vorjahr habe ich hier berichtet:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2004720766233890>

102 Likes + 10 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2617229001649727>

311 Likes + 38 Kommentare:

<https://www.facebook.com/groups/233101580385352/permalink/1021300391565463/>

94 Likes + 8 Kommentare:

<https://www.facebook.com/groups/5645373109/permalink/10157155273638110/>

Apfelallergie - alte Sorten fast ausnahmslos verträglich



Was den Obst-Fans das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt können viele Allergiker nur mit Wehmut betrachten. Für sie kann der Verzehr von Äpfeln zur Qual werden. Nach Angaben von Professor Dr. Bergmann vom Allergiezentrum der Berliner Charité sind bundesweit mehr als 2 Millionen Bürger von einer Apfelallergie betroffen, Tendenz steigend. Eine Apfelallergie besteht häufig bei Erwachsenen mit einem Heuschnupfen gegen Baumpollen (Hasel, Erle, Birke). Sie äußert sich durch Beschwerden im Mund beim oder nach dem Essen von Äpfeln in Form von Juckreiz, Anschwellen der Schleimhäute oder der

Zunge, Brennen, auch Niesen, Juckreiz an Nase und/oder Augen, Atembeschwerden und Hautbeschwerden. Allerdings sind die Reaktionen bei Apfelallergikern sehr unterschiedlich, so dass Einzelbeurteilungen notwendig sind.

Warum die Früchte allergische Reaktionen auslösen, wollten Wissenschaftler der Universität Hohenheim wissen. Die Lebensmitteltechniker untersuchten gemeinsam mit Medizinern der Uni Hamburg alte und neu gezüchtete Apfelsorten und kamen zu einem interessanten Ergebnis. Eine Schlüsselrolle spielen die so genannten Polyphenole, die in Pflanzen als Farb- oder Geschmacksstoffe vorkommen. Sie sind gesundheitsfördernd und in wesentlich größeren Mengen in alten Apfelsorten im Vergleich zu den meisten Supermarktsorten enthalten. Kunden bevorzugen angeblich nur süße Äpfel, die möglichst rot sein sollen. Auch wird die Bräunung nach Anschnitt des Apfels negativ bewertet, obwohl sie ein Zeichen für einen hohen Anteil an Polyphenolen ist. Daher wurde bei vielen Neuzüchtungen die für Apfelallergiker besonders problematische Sorte Golden Delicious eingekreuzt. Welche der alten Apfelsorten für Allergiker aber besonders verträglich sind, ist kaum untersucht.

http://www.bund-lemgo.de/download/00_Apfelallergie_2019_01.pdf

Das Projekt des BUND Lemgo zum Thema Apfelallergie begann im Jahr 2005. Ziel ist es den betroffenen Allergikern zu helfen und damit gleichzeitig zum Erhalt alter Apfelsorten und des

Lebensraumes Streuobstwiesen beizutragen. Dabei ist die pauschale Aussage „Apfelallergie“ eigentlich falsch. Richtig müsste es heißen, dass die Betroffenen auf bestimmte Apfelsorten, insbesondere Supermarktsorten, allergisch reagieren und nicht wie durch die Diagnose Apfelallergie zum Ausdruck kommt, dass es bei allen Apfelsorten zu allergischen Reaktionen kommt. Uns melden Apfelallergiker die Apfelsorten die für sie verträglich sind und die unverträglich sind. Da ein hoher Gehalt an gesundheitsfördernden Polyphenolen anscheinend dazu führt, dass die Äpfel problemlos gegessen werden können, haben wir damit begonnen diesen Gehalt untersuchen zu lassen. Wir lassen nun Jahr für Jahr weitere Apfelsorten auf ihren Polyphenolgehalt hin untersuchen. Die Ergebnisse des Jahres 2018 zeigen nun, dass Wetterextreme enormen Einfluss auf die Ergebnisse haben. Leider haben wir keine Erkenntnisse, ob durch den gesunkenen Polyphenolgehalt auch die Verträglichkeit für Apfelallergiker abgenommen hat.

Unsere vollständige Liste zur Verträglichkeit und Unverträglichkeit finden Sie am Ende dieser Seite.

Die Kurzfassung (Plakat) gibt es hier zum kostenfreien Download - mit Analysewerten zu Polyphenolen. Nutzung und Verbreitung ausdrücklich erwünscht. Stand Juli 2019:

[BUND-Lemgo Sortenliste Apfelallergie](#)

http://www.bund-lemgo.de/download/02_Apfelallergie_pdf_Sortenliste_2019_02.pdf

Alte Apfelsorten haben einen besonders hohen Polyphenolgehalt. Dies zeigen auch die Untersuchungen durch die Hochschule Geisenheim, die im Auftrag des ZDF durchgeführt worden sind. Untersuchungen vom Vanderbilt University Medical Center haben gezeigt, dass bei regelmäßigem Fruchtsaftkonsum das Risiko für eine Alzheimererkrankung um bis zu 76 % gesenkt werden kann. Auch hier vermutet man die Polyphenole als ausschlaggebend.

<http://www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html>

Alte Sorten sind aufgrund des deutlich höheren Polyphenolgehaltes nicht nur deutlich gesünder als Neuzüchtungen, sondern schmecken auch meist viel besser. So sagte mir kürzlich eine Freundin, dass sie ihrem Partner, der schon über 30 Jahre keine Äpfel mehr aß, meine Äpfel aufgeschnitten hat – und siehe da: sie haben ihm sehr gut geschmeckt, da nicht so süß und schön saftig. Er war ganz verwundert, dass Äpfel so gut schmecken können. Da er die Polyphenole scheinbar dringend benötigt, schmecken ihm auch genau jene Sorten mit hohem Polyphenolgehalt besonders gut.

6 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2619209431451684>

Oktober ist Hagebuttenzeit



Im Oktober habe ich laufend bereits eine große Menge der sehr gesunden Hagebutten gepflückt und gedörrt. Dieses Jahr durfte ich bereits sehr reichlich von den vielen Hagebuttensträucher bzw. Wildrosen zahlreicher Sorten ernten, welche ich Ende 2014 in meinem 2 Hektar großen Obstsortengarten angepflanzt habe :-)

Hagebutten mag ich sehr, sehr gerne - insbesondere wenn ich wo unterwegs bin waren mir diese schon oft ein großer Retter in der Not, wenn ich mich nicht mehr so wohl gefühlt habe, da ich schnell Vitalstoffe benötigt habe. Gerade wenn sie schon schön weich sind ein Genuss. Oft war ich eben schon in einer Situation, in der ich keine Äpfel oder ähnliches vertragen habe, aber diese Hagebutten sind eben doch ganz was Besonderes 😊

Insbesondere das Lykopen (gebunden an den roten Farbstoff der Früchte) ist interessant geworden, seitdem man weiß, dass es helfen kann, Krebs und [Herzinfarkt](#) vorzubeugen. Je nach Rosenart und Reifegrad enthalten Hagebutten zwischen 0,4 und 5 Gramm Vitamin C pro 100 Gramm.

Die heimische Hagebutte schlägt damit sogar Exoten wie die Kiwi, Orange oder Zitrone, die im Vergleich dazu gerade einmal 45mg Vitamin C pro 100g aufweisen können. Sanddorn liefert in frischer Form gerade einmal 450 mg Vitamin C und gilt bereits als eines der Vitamin-C-reichsten Lebensmittel überhaupt. Vitamin C ist außerordentlich wichtig für die Gesundheit, denn es:

- stärkt das [Immunsystem](#),
- schützt die Zellen vor freien Radikalen,
- hilft Hormone und Botenstoffe zu bilden,
- unterstützt bei der Regeneration von Haut, Haaren, [Nägeln](#) und dem Bindegewebe,
- ist wichtig für den [Cholesterin](#)- und Fett-Stoffwechsel,
- hilft Eisen besser aufzunehmen.
- hilft bei [Frühjahrs Müdigkeit](#)
- beugt Erkältungskrankheiten vor und lindert sie
- wirkt leicht entwässernd
- fördert sanft den Stuhlgang
- bildet neue Immunzellen und andere Körperzellen

Hagebutten in jeder Form sind gut zur Infektionsabwehr. Sie bringen die Verdauung wieder in Ordnung (sowohl Verstopfung als auch Durchfälle), helfen bei Magenkrämpfen oder Übelkeit, wirken harntreibend (gut bei Nierenleiden) und eignen sich im Frühjahr vorzüglich zur Entschlackungskur.

In der Medizin kommt unter anderen standardisiertes Hagebuttenpulver zum Einsatz. Dieses wird aus Schalen und Samen hergestellt und lindert bei [Arthrose](#) quälende Gelenkschmerzen, sodass sich der Erkrankte wieder besser bewegen kann. Für die entzündungs- und schmerzhemmende Heilwirkung ist ein Galaktolipid verantwortlich, das von dänischen Wissenschaftlern entdeckt wurde.



Zum Trocknen legen Sie die Hagebutten flach an einem luftigen Ort ein bis zwei Tage aus und trockne sie dann einige Tage bei 30° im Dörrgerät bis sie beim anfassen zerbrechen. Anschließend zerkleinere ich sie dann monatlich portionsweise im Mixer (kein Pulver) und bewahre sie in einem Schraubglas auf. Wichtig ist es die Hagebuttenkerne mitzuverwenden, die im Hagebuttentee einen sehr guten Geschmack ergeben und besonders gesund sind.

Ich trinke im Herbst und Winter fast jeden Tag abends, etwa 2 Stunden nach dem Abendessen, 2 Tassen Hagebuttentee, welchen ich 10 min. köcheln und 10 min ziehen lassen – er färbt sich dann schön orange ☺. Jetzt im Herbst verwende ich dafür vorwiegend die frischen weichen Hagebutten, welche ich vorher mit dem Messer klein schneide.

<https://www.gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/hagebutte/>

<https://utopia.de/ratgeber/hagebuttentee-wirkung-anwendung-und-wie-du-ihn-selbst-herstellst/>

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/weitere-lebensmittel/hagebutte>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/hagebutte-bei-arthrose-und-arthritis-910207.html>

<https://gesundeleben.online/index.php/permakultur>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2122807037758595>

65 Likes, 21 Kommentare, 11x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2619264128112881>

Reiche Yaconernte – gesundheitlicher Wert



Gegen Ende Oktober, als es draussen noch warm war, habe ich meine Yaconknollen geerntet. Dabei wurde ich von zum Teil wirklich sehr prächtigen großen Knollen überrascht ☺ So bringen die 2 größten Knollen ganze 2,7 kg auf die Waage ☺

Insgesamt durfte ich knappe 30 kg schöner Knollen von 10 Pflanzen ernten – dazu noch ein paar Kilo angebrochener und von den Mäusen angefressene Knollen, welchen dieses saftig-süße Gemüse leider auch recht gut schmeckt. So haben mir diese Viecher ganze 3 Pflanzen komplett abgefressen, bevor ich geerntet habe – von den übrigen haben sie zum Glück nur ein paar Knollen

gefressen oder angebissen.

So haben sich Gott-sei-gedankt jene Worte erfüllt, die ich Anfang Juli geschrieben habe:

„Für meinen Yacon bin ich dieses Jahr bester Hoffnung endlich mal eine richtig gute Ernte zu bekommen – ist er ja doch eine sehr schmackhafte Knolle.“

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2395716047134358&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

„Was der Mensch sät, das wird er ernten.“ Galater 6,7

Hier habe ich über die Yaconanpflanzung berichtet:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2332662960106334>

Die Buschbohnen zwischen den Yaconpflanzen haben sich zu Beginn sehr gut entwickelt, aber ab Ende August bekamen diese zum Großteil durch den Yacon kaum noch Licht.

Dieses Jahr hat der Yacon bei mir das allererste mal mit wunderschönen gelben Blüten geblüht ☺, wie oben am Foto zu sehen ist.



Vom Ertrag habe ich kaum einen Unterschied bemerkt zwischen den sogenannten „Unkrautmulchbeeten“ und den normalen Beet – bei ersteren haben sich die Mäuse allerdings noch etwas wohler gefühlt, wie ich bereits damals hier auf Facebook vorgewarnt wurde ;-)

Wer den Yacon bereits gegen Mitte Oktober gekostet hat, war von dessen eher faden Geschmack sicherlich enttäuscht – ich habe ihn dieses Jahr auch erstmals so früh gekostet – er hat mir gar nicht geschmeckt. Wirklich köstlich und genussreif wird er scheinbar erst infolge von kühleren

Temperaturen, wodurch sich Stärke in Zucker umwandelt. Am 1. November hat er mir bereits sehr gut geschmeckt – am allerbesten schmecken sie beim Rohverzehr – z.B. als Beilage zur Brotjause.

Beim Topinambur, einem Verwandten des Yacon, verhält es sich ebenso, welcher mir allerdings meist erst gegen Anfang Dezember wirklich gut schmeckt – die eigenen schmecken hier am besten, die gekauften können meist nichts.

Zum Einlagern habe ich die Yacon-Speicherknollen vorsichtig von den Brutknollen entfernt und mit derselben Erde, wo er gewachsen ist in Töpfen eingelagert – diese wären nun richtig gelagert für 1 Jahr lagerfähig ☺ Diesmal gebe ich sie aber nicht in den kalten Keller (am besten wären ~10°C) und werde sie jedenfalls eher trocken überwintern, damit sie nicht wieder faulig werden. Insbesondere die großen Brutknollenstöcke zur Einpflanzung für das kommende Jahr wären echt schade, wenn mir die faulen würden – da bin ich jedenfalls schon gespannt drauf, welche große Yaconpflanzen ich davon im kommenden Jahr erhalten werde ☺

Als Kostprobe gebe ich sehr gerne ein paar leckere saftig-süße Knollen ab und im Frühjahr habe ich wieder Yaconpflanzen zu verkaufen.

Yacon stammt aus den Anden Südamerikas und wird seit Jahrtausenden insbesondere in Peru und Bolivien als Nähr- und Heilpflanze genutzt – und gerne bei Diabetes, Nieren- und Leberkrankheiten sowie Verstopfung verspeist. Zudem eignet sich Yacon sehr gut zur Gesundung einer kranken Darmflora. Wertgebend ist bei den Yaconknollen zudem der Gehalt an antioxidativ wirkenden sekundären Pflanzenstoffen aus der Gruppe der Polyphenole, insbesondere Flavonoide.

Weiterhin konnte in einer Studie aus dem Jahr 2015 nachgewiesen werden, dass [Tee aus Yacon Blättern eine starke antioxidative Wirkung](#) hat.

In ihren Heimatländern wird die knackige Knolle am liebsten roh verzehrt. Sie schmeckt erfrischend süß, wie eine Mischung aus [Birne](#), Apfel, Melone und Mango. Yacon gilt als das gesündeste Süßungsmittel überhaupt.

Die Yaconknolle hat einen hohen Wassergehalt von bis zu 90 Prozent (ähnlich wie Früchte) und eine dünne Haut. Daher kann sie leicht beschädigt werden und ist nicht gut transportfähig – ein Grund, warum man die frische Knolle ausserhalb Südamerikas eher selten bekommt.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/yacon.html>

<https://www.natur-institut.com/yacon/>

<https://www.dlr.rlp.de/Internet/global/themen.nsf/ALL/AC6C86CD4EA9B0D0C125830B004984A3?OpenDocument>

96 Likes + 20 Kommentare + 15 x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2636751833030777>

Reiche Kürbisernte – gesundheitlicher Wert vom Kürbis und Rezept



Gegen Ende Oktober, als es draussen noch warm war, habe ich die letzten Kürbisse vom Garten ins Haus geholt, denn dieser mag absolut keine kalten Temperaturen – die reiferen Exemplare habe ich bereits Wochen vorher geerntet und ins Haus gebracht. Im Haus habe ich meine Kürbisse an den unterschiedlichsten Stellen gelagert – ideal ist eine Lagertemperatur zwischen 10 und 17°C. Letzten Winter ist es bei manchen Lagerorten im Jänner mit ~4°C zu kalt geworden und die Kürbisse dadurch verfault. Jene, die wärmer lagerten haben sich dagegen gut gehalten.

Dieses Jahr habe ich die meisten in die Stube auf die Sitzbänke gelegt – hier hat es zwar um die 20°C – aber besser zu warm, als zu kühl. Für den Fall, dass ein Kürbis zu faulen beginnt, habe ich sie auf Holzbalken oder Karton gelegt. Manche meiner Facebookfreunde lagern deren Kürbisse sogar ein ganzes Jahr! Die Bodenqualität, auf welchen der Kürbis wuchs, hat natürlich auch sehr starken Einfluss auf die Haltbarkeit.

Auch nach der Kürbisernte blüht es bei den Hügelbeeten, auf welchen er wuchs, immer noch sehr schön - schließlich habe ich hier bereits Mitte Februar Malven und Kornrade zwischen den Beeten gesät und etwas später auf den Beeten Ringelblumen, wie ich damals berichtet habe: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2174605602578738>

Ich habe dieses Jahr die Sorten Napolitaner, Spaghettikürbis, Hokkaido und den Herrenkürbis Bauer geerntet, welche ich durch ausreichenden Abstand zu anderen Kürbissen derselben Familie auch sortenrein vermehrt habe und somit genügend hochqualitatives Saatgut anbieten kann – natürlich entnehme ich es nur von den schönsten Exemplaren.

Insbesondere für den „Spaghettikürbis“ bekomme ich immer sehr positive Rückmeldungen von Freunden, wie gut der allen geschmeckt hat ☺ Hier habe ich vor 1 Jahr darüber einen Artikel geschrieben: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2041572729215360>

Mit dem „Hokkaido“ bereite ich mir am liebsten einen veganen Brotaufstrich mit Zedernkernen und/oder Kichererbsen – aber unbedingt geschält, denn von der Schale bekomme ich starke Verdauungsprobleme.



Der „Napolitaner“ ist von der Form her dem „Butternuss“ sehr ähnlich – sein Fruchtfleisch gleicht aber vielmehr dem vom „Muscat de Provence“ und dem „Langen von Neapel“, welche mir aber zu groß sind. Der Napolitaner dagegen bringt meist ein Gewicht von 2-3 kg auf die Waage – also eine ideale Größe und Form, mit einer sehr schönen Farbe, exzellentem Geschmack und sehr kleinem Kerngehäuse vereint ☺

Diesen bereite ich am allerliebsten als Kürbisschnitzel, natur

Kürbisschnitzel mache ich am liebsten „natur“ aus dem Backrohr bei mittlerer Hitze mit wenig Öl – so sind sie auch für ein sensibles Verdauungssystem leicht verdaulich.

Zutaten:

- 1 ½ kg Kürbisfruchtfleisch (vorzugsweise aus der Familie der Moschuskürbisse) oder Zucchini
- Maronen (optional)
- Paprikaschoten (optional)
- 1 TL Salz
- Rosmarin, Majoran oder Thymian
- 5 EL Olivenöl



Zubereitung:

Kürbis schälen, in ca. 1- 2 cm dicke Scheiben oder Spalten schneiden, salzen und beölen, wie auch die Paprikaschoten - mit geschnittenem Rosmarin bestreuen. Nun ½ - ¾ h bei 175°C backen, bis die Kürbis- Zuchinischnitzel weich sind. Maronen mit einem Messer einschneiden und ebenso mitbacken. Nach dem Backen bestreue ich den Kürbis mit gerebeltem Majoran oder Thymian.

Nach Belieben mit Quinoa, Polenta, Reis, Kartoffeln, Feldsalat, Ringelblumenpesto, Ribisel-Honigsoße, Bohnensalat, Zitrone... servieren.

„Schmecket und sehet wie freundlich der Herr ist.“ Psalm 34,9

Ich mag Kürbis immer schon sehr gerne – in den letzten Jahren hat er auch in der breiten Gesellschaft einen steilen Aufstieg vollbracht: Noch vor wenigen Jahrzehnten galt Kürbis als Arme-Leute-Essen oder wurde als Viehfutter verschmäht. Heute hält er Einzug in die Haute Cuisine der Spitzenköche.

Kürbis enthält viele wichtige Vitalstoffe, Nährstoffe und Ballaststoffe. Dadurch wirkt er vielen Krankheiten und Leiden entgegen, wie etwa Diabetes Typ 2, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Besonders reich ist Kürbis an Beta-Carotin

Alpha- und [Beta-Carotin](#) sind antioxidativ wirksame sekundäre Pflanzenstoffe, die im Körper zu aktivem Vitamin A umgewandelt werden können. Beta-Carotin wirkt entzündungshemmend, schützt die Haut von innen vor UV-Strahlung und heilt von der Sonne verursachte Hautschäden.

Alpha-Carotin hemmt das Tumorwachstum, verlangsamt den Alterungsprozess und schützt vor Grauem Star. Zusätzlich reduzieren die Carotinoide das Risiko auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verbessern die Immunfunktion.

Betacarotin kann potentielle Krebszellen neutralisieren, Hautzellen regenerieren, stärkt das [Immunsystem](#) und senkt so das Risiko für chronische Erkrankungen. Auch die Vitamine C und E im Kürbis werden präventiv gegen Krebs eingesetzt und stärken das Immunsystem.

100 Gramm Hokkaido-Kürbis decken etwa ein Drittel des vom amerikanischen Ernährungsinstitut NCI (National Cancer Institute) empfohlenen Tagessolls an Betacarotin ab.

Die enthaltenen Vitamine werden beim Kochen nicht zerstört, der Körper kann das Betacarotin dadurch sogar leichter verwerten, zudem ist die Verfügbarkeit dann höher als bei rohem Gemüse.

Das leckere Gemüse liefert jede Menge sättigende Ballaststoffe, die nicht nur die Verdauung und die Gewichtsreduktion unterstützen, sondern auch Giftstoffe ausleiten und den Blutzuckerspiegel ausgleichen. Deshalb sollten Diabetiker ruhig öfter die orange Kugel in ihren Speiseplan einbinden.

Eine Studie beweist, dass Kürbisse die Erneuerung von geschädigten Bauchspeicheldrüsenzellen anregen. Durch die Enzyme im Kürbis wird die Bauchspeicheldrüse zusätzlich entlastet. Kürbisextrakt kann daher sowohl Vorstufen von Diabetes Typ 2 als auch einem diagnostizierten Diabetes entgegenwirken.

<https://eat-smarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/warum-kuerbis-gluecklich-macht>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kuerbis-ia.html>

Meine erste große Maroniernte



Seit Anfang Oktober darf ich nun erstmals laufend Maroni von meinen eigenen 2 Bäumen ernten, welche ich im Herbst 2014 angepflanzt habe – und zwar die Sorten „Marietta“ und „Martina“ – Maronibäume brauchen meist einen Befruchtungspartner für eine optimale Ernte. In manchen dieser stacheligen Fruchthüllen sind sogar ganze 5 Maroni drinnen :-)

Früher habe ich auch öfter mal fertig gegarte Bio-Maroni vom Supermarkt gekauft, welche ich aber ganz und gar nicht gut vertragen habe. Gekaufte Ware ist zudem sehr oft bereits verdorben und wurmstichig.

Meine eigenen Maroni sind dagegen alle wunderschön und ich vertrage sie sehr gut – am liebsten gedämpft gemeinsam mit Kartoffeln – das ist eine sehr schonende und energiesparende Zubereitungsart. Der Vorteil davon ist auch, dass bereits trockene Maroni wieder saftig werden ☺

Großteils wird empfohlen Maroni kalt zu lagern – mir sind derart gelagerte Maroni allerdings schnell verschimmelt – diejenigen, welche ich so wie Walnüsse getrocknet habe sind noch schön :-)

Über die Lagerung der Maronen habe ich mich dann noch etwas schlauer gemacht - das Beste wäre wohl luftig, trocken, kühl und dunkel - mal sehen, ob ich hier einen geeigneten Platz finde, bei dem sie nicht so schnell schimmeln: <https://www.gartenjournal.net/maronen-lagern>

Das Beste wäre wohl sie alsbald zu verzehren und zu verschenken oder verkaufen.

<http://www.garten.de/pflanzen/kastanien-ernten-und-lagern-nuetzliche-tipps-zu-maronen#targetText=Lagern%20Sie%20die%20Maronen%20im,ein%20paar%20Wochen%20konservieren%20lassen>.

Maroni schmecken nicht nur sehr lecker, sie sind auch sehr gesund!

Die sekundären Pflanzenstoffe in den Maroni haben ein hohes antioxidatives Potenzial und wirken gegen Entzündungen im Körper. Außerdem sollen diese pflanzlichen „Stars“ das Krebsrisiko senken und unser Herz schützen.

<https://www.sportaktiv.com/maroni-so-gesund-sind-die-edelkastanien-wirklich#slide--6789-4>

<https://www.gesundheit.gv.at/aktuelles/archiv-2012/maroni-test>

<https://kurier.at/genuss/vor-vorbereitung-warum-maroni-in-wasser-eingeweicht-werden-muessen/226.538.637>

Pellkartoffeln mit Maroni

Zutaten:

- 400 g Fisolen
- Ca. 45 Stück Maroni
- 1 ½ kg Kartoffeln
- Frische Petersilie
- Getrocknetes Bohnenkraut
- Leinöl oder Olivenöl
- Salz



Zubereitung:

Die gewaschenen Kartoffeln in einen Topf mit Dämpfeinsatz geben, die Maroni mit einem Messer einschneiden und auf die Kartoffel legen. Die Kartoffel etwa eine halbe Stunde dämpfen bis sie weich sind – dabei darauf achten, dass immer Wasser unter dem Dämpfeinsatz ist.

Die gewaschenen Fisolen in Stücke brechen und mit ausreichend Wasser 15-20 min kochen. Das Kochwasser abgießen, etwas Öl und gerebeltes Bohnenkraut begeben und mit Salz abschmecken.

Die Petersilie mit einem Wiegemesser fein wiegen und mit Leinöl und etwas Salz vermischen.

Am Tisch die Kartoffeln pellen und mit der Petersilie, den Fisolen und den Maroni anrichten. Die Maroni können entweder geschält werden oder mit einem Teelöffel ausgelöffelt werden.

Dazu harmoniert sehr gut Endiviensalat.

Buschbohnen habe ich dieses Jahr sehr viele und vor allem sehr gesunde, da ich biologisches Saatgut verwendet habe, sowie selber vermehrtes, bei welchen die Pflanzen noch schöner sind. Letztes Jahr hatte ich bei den Fisolen ja die Brennfleckenkrankheit:

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2003518999687400?_tn=-R

Auch jetzt im Oktober habe ich noch sehr viele Fisolen verschiedener Sorten zum Ernten, da ich auch Anfang und gegen Mitte Juli noch welche gesät habe, die viel mehr Ertrag bringen, als jene im Juni gesäten. Sehr schön wachsen diese zwischen meinen Artemisiapflanzen, welche ich ebenso noch im Juli gepflanzt habe ☺

86 Likes + 18 Kommentare + 11x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2601175483255079>

Endiviensalaternte

Bereits seit Anfang September habe ich sehr viel erntefertigen Endiviensalat, welchen ich meist mit einer Ribiselmarmade anrichte – so manche Besucher und Gäste waren da schon sehr misstrauisch und neugierig, ob das schmecken kann. Bei der Verkostung waren sie dann aber immer sehr positiv überrascht und wollen es dann selber Zuhause ebenso machen ☺

Leider haben mir die Wühlmäuse in den letzten Wochen bereits so einiges von meinem Endiviensalat und Zuckerhut abgefressen – habe hier sogar einige Nester gefunden. Zum Glück habe ich auch im August noch so einige Endivienpflanzen angepflanzt, welche nun ebenso bald erntereif werden :-). Wichtig ist es hier Wühlmausfallen aufzustellen.

Bitterstoffe wirken sich positiv auf das Verdauungssystem aus und kurbeln die Fettverbrennung an.

Ich liebe die leicht bittere Note und den würzigen, herzhaften Geschmack vom Endiviensalat, welcher ja auch als sehr gesund gilt – jedenfalls ist er allein vom Gehalt der Vitamine und Mineralstoffe viel gesünder als Kopfsalat oder gar dem Eisbergsalat, welcher scheinbar der ungesündeste Salat ist. Mir schmecken diese beiden Salate bereits seit Jahren gar nicht mehr – sie kommen mir immer so extrem bitter vor, obwohl sie ja normal gar nicht bitter sind – mein Körper gibt mir wohl damit das Signal, dass ich diese besser nicht verzehren sollte ☺

Der gesündeste Salat ist demnach Spinat – allerdings sind Löwenzahn und Vogelmiere leider nicht dabei, welche noch um einiges gesünder sind: <https://www.onmeda.de/magazin/eisberg-rucola-feldsalat-salatsorten-im-vergleich.html>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/90-gesundes-leben-news-maerz-2019>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/99-gesundes-leben-news-mai-2019>

Zutaten:

- 1 Häupel Endivie, gewaschen und geputzt (etwa 400 g)
- 200 g rote Johannisbeeren, tiefgefroren oder den Saft einer halben Zitrone
- Einige Pellkartoffeln (optional)
- 2 TL Honig
- ½ TL Salz
- 100 ml Wasser
- 6 EL Olivenöl oder Leinöl
- Zedernkerne (optional)



Zubereitung:

Die gefrorenen Johannisbeeren zum Auftauen in einem Sieb mit warmem Wasser überbrausen, in eine Schüssel geben und weiter auftauen lassen. Die Johannisbeeren werden nun mit einer Gabel zerdrückt und mit dem Wasser, Salz und Honig verrührt.

Der Endiviensalat wird nun sehr fein geschnitten unter das Dressing gemischt und mit Zedernkernen bestreut serviert.

Sehr gut harmoniert dieser Salat auch mit blättrig geschnittenen Pellkartoffeln.

60 Likes + 11 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2602090356496925>

Eine Facebookfreundin hat mir dazu als Kommentar folgendes geschrieben:

„Dein Endiviensalat ist für mich der beste Salat auf der Welt - und das ohne Übertreibung :) ... Ich habe nämlich schon viele andere bio und selbstangebauten Endiviensalat probiert, es kam keiner an den Geschmack ran.“

Große Pilze Tour - Mega Funde ohne Ende

Bei diesem Video bekommt man direkt Lust selber auf Pilzsuche in den Wald zu gehen. In 1-2 Wochen wird es sicherlich auch bei uns hier durchaus lohnenswert sein auf Pilztour zu gehen, da es nun endlich mal etwas mehr regnet und bald bekommen wir wieder wärmeres Wetter - da mögen dann die Pilze wachsen 😊:-) Und du, warst auch schon fündig?

Die hohe Qualität des Videos sieht man auch an den Aufrufen von über 57.000 in 1 Woche!

Bei Minute 18.30 findet er einen perfekt schönen Bilderbuchsteinpilz ;-)

Sowas möchte ich auch gern mal finden und genießen :-)

14 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2580774675295160>

150.000 Aufrufe: <https://www.youtube.com/watch?v=9LebDjLfB1M>

Pilzsoße mit Mangold und Buchweizen - Luzerne mit besonderer Heilwirkung



Gegen Ende Oktober, wenn es draußen kalt wird, kommen die Winterausternseitlinge bei den damit geimpften Baumstämmen hervor – und zwar nicht wenige 😊 Diese wachsen dann sogar noch im Winter bis in den März hinein – siehe mein Posting dazu im Frühjahr: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2204826792889952>



Die Austernseitlinge schmecken zwar auch sehr lecker, man sollte sie aber wirklich lange genug schmorren/dünsten, damit sie wirklich gar sind und keine Probleme für die Verdauung bereiten. Damit sie noch besser vertragen werden, dünste ich sie nun immer gemeinsam mit derselben Menge an Luzerne in einer großen Pfanne bei eher kleiner Hitze für etwa 30 Minuten. So zubereitete schmecken sie mir ausgezeichnet und vertragen sie sehr gut 😊

Luzerne/Alfalfa ist eine äußerst gesunde Pflanze, über dessen Heilwirkungen ich schon des Öfteren berichtet habe – wie z.B. hier:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/93-mein-bluehender-obstgarten-im-april-alfalfa-luzerne-vater-der-nahrung-biologische-ampferreduzierung>

Nachfolgend eine kleine Auswahl der zahlreichen Heilwirkungen:

- Abtransport von Giftstoffen aus dem Darm
- Entgiftung und Reinigung des Blutes
- Blutdrucksenkend
- Gleichgewicht des Hormonhaushaltes
- wohltuende Heilwirkung bei Mundgeruch
- heilend bei entzündeten oder schmerzenden Gelenken und Hauterkrankungen
- erhöht die Funktionalität des Immunsystems
- Alternative zu Schmerztabletten für Kopfweh und Migräne
- Sogar Autoimmunkrankheiten, welche laut Schulmedizin als unheilbar gelten, lassen sich studienbasiert durch Alfa-Alfa heilen

Beim Mangold habe ich letztes Jahr 2 sehr gute, milde Sorten gemeinsam auswachsen und die Samen ausreifen lassen – somit habe ich eine wunderbare Kreuzung bekommen, mit der ich sehr zufrieden bin – bunte Sorten sind oft sehr bitter. Diese Samen sind bereits letztes Jahr im Herbst bis in den heurigen Sommer hinein überall in der Nähe dieses Beetes von selber gewachsen – so habe ich immer sehr schönen jungen Mangold ☺

Bei den Mangoldsorten handelt es sich um die relativ neue „Bionda a costa argentata 3“ und der traditionellen „Lukullus“, welche ich als Kreuzung in der neuen Saatgutliste auch zum Verkauf anbieten werde.

Hier mein Lieblingsrezept mit diesen 3 gesunden Komponenten aus meinem Garten:

Zutaten:

- 1 Zwiebel (optional)
- 8 EL Olivenöl
- 800 g Mangold
- 400 g Buchweizen
- 400 g Pilze
- 400 g Luzerne (optional)
- 2 TL Salz
- 300 g rote Ribisel (optional Quittenmus)
- 2 TL Honig



Zubereitung:

Zwiebel pellen, fein schneiden und in einer großen Pfanne in Olivenöl mit ein paar EL Wasser andünsten. Pilze säubern, blättrig schneiden und begeben. Die gewaschene Luzerne ebenfalls blättrig schneiden und für etwa 15 min. mitdünsten – immer wieder Wasser nachgießen. Austernseitlinge sollten optimal für etwa 30 min. unter etwaigen umrühren langsam geschmort/gedünstet werden. Diese Pilzpfanne sollte erst fertig gegarrt gesalzen werden.

Die Stiele vom gewaschenen Mangold blättrig schneiden und mit 800 ml Wasser, Salz und Olivenöl zum Kochen bringen. 5 Minuten später kommen die geschnittenen Mangoldblätter und der Buchweizen hinzu. Nun für etwa 10 min. leise köcheln lassen – danach noch etwas quellen lassen.

Derweil die Ribisel zerquetschen und mit dem Honig vermengen.

Den Mangold-Buchweizentopf auf einen Teller anrichten – darüber die Pilze verteilen und mit der Ribiselsoße oder Quittenmus dekoriert servieren

24 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2629316747107619>

Inkagurkenernte



Auch im gesamten Oktober darf ich mit dankbarem Herzen ♥☐ noch sehr viele meiner seehr gesunden und leckeren Inkagurken ernten und zu leckeren Speisen verarbeiten ♥☐ - am allerliebsten verwende ich sie als Pizzabelag - zusätzlich mit Shiitakepilzen schmeckt es natürlich gleich noch viieel besser ☐☐

Ganz besonders exquisit schön finde ich die Samenanlage der Inkagurken ☺

Über den gesundheitlich hohen Wert der Inkagurken habe ich in meinem „Gesundes-Leben-News“ vom August berichtet: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/107-gesundes-leben-news-august-2019>

Das Rezept für die Inkagurkenpizza findest du in meinem „Gesundes-Leben-News“ vom September: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/109-gesundes-leben-news-september-2019>

Die blättrig geschnittenen Shiitakepilze habe ich einfach dann noch obenauf gelegt, etwas eingedrückt, gesalzen und mitgebacken.

25 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2607717299267564>

Stangenbohnernte



In meinem Garten wachsen nicht nur sehr viele Buschbohnen, die ich als Fisolen ernte, sondern auch zahlreiche Stangenbohnen, welche die nächsten Tage komplett abgeerntet werden, bevor sie durch die Feuchtigkeit recht stark verpilzen.

Diese ernte ich sehr gerne noch im frischen Zustand, um diese ausgepalt zu kochen - der Vorteil davon ist, dass man diese frischen Bohnen nicht einweichen muss - solcherlei Bohnen habe ich auch sehr viele eingefroren. Diejenigen, die schon trocken oder angetrocknet waren, habe ich zum nachtrocknen

in flache Schachteln ausgebreitet. Von den Sorten her habe ich dieses Jahr vorwiegend die Monstranzbohne und die Domaci Cuzac angebaut - über die Erstere ranken sich so manche Legenden:

<https://www.kistengruen.de/wp/2017/07/monstranzbohne/>

Die Letztere ist sehr ertragreich und schmackhaft ☺

Am liebsten esse ich die Bohnen derzeit gemeinsam mit Polenta und Inkagurken-Tomatensoße ☐

Ein Freund hat dieses Jahr in seinem Garten ebenfalls Bohnen gesät und dazu ein Megagerüst mit über 4 Metern Höhe gebaut - und siehe da, die Bohnen wachsen derart hoch in den Himmel hinaus :-

Nach meinem Rat hat er seinen Garten nun auch sehr dick gemulcht, so dass kein Unkraut mehr durch durchkommt.

Er hat mir gesagt, dass der Gartenboden nun so schön locker ist - und wenn er mal eine Stelle durch drauftreten etwas verdichtet, dann ist diese sehr bald wieder locker - eben weil das durch die Mulchschicht sehr aktive Bodenleben die Erde sofort wieder auflockert - somit erspart man sich fast das hacken :-)

Für ein intaktes Bodenleben ist das Mulchen, Kompostgaben und die Gründüngung das Wichtigste - darüber habe ich hier einen umfangreichen Artikel geschrieben:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/55-der-grosse-vorteil-des-mulchens>

https://gesundeleben.online/images/pdf/Mein_Permakulturgarten_Juni_2019.pdf

Mit all diesen Maßnahmen wird der wertvolle Humus aufgebaut. Dieser trägt zur Ausbildung der Bodenstruktur bei, begünstigt Bodenlebewesen, Wasserhaushalt sowie Durchlüftung und fungiert als langsam fließende Nährstoffquelle und -speicher. Ein ausreichender Humusgehalt ist dementsprechend ganz entscheidend für die Bodenfruchtbarkeit.

34 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2612733395432621>

Pfirsichbaumpflanzung

Am 22. Oktober habe ich bereits 6 einjährige Pfirsichbäume in meinen großen Obstsortengarten ausgepflanzt, welche ich selber vom Kern in Töpfen gezogen habe.

Ich merke deutlich, dass die wurzelechten Pfirsichbäume viel gesünder sind, als die gekauften veredelten, welche dieses Jahr im kalten und nassen Mai zum Großteil das gesamte Laub verloren haben. 3 sind dabei sogar kaputtgegangen – ein paar andere beinahe. Früchte schenken mir nur die 2 Sorten, von welchen ich eben wurzelechte Bäume habe: Der große gelbe sehr saftige Proskauerpfirsich und der weißfleischige „Kernechter vom Vorgebirge“. Beide sind allerdings auch etwa zur selben Zeit reif: Ende August – Anfang September. Im Sommer 2018 hab ich einen Beitrag über diese Pfirsiche verfasst, welcher hier nachzulesen ist + viele Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/1930281447011156>



Pfirsichkerne habe ich noch Einige zu vergeben – für jene die selber einen Baum ziehen möchten – wir haben diese bereits vor 1 Monat in die Erde gesteckt.

Damit Pfirsichbäume wirklich gut gedeihen, benötigen diese sehr viel gut ausgereiften Kompost (viel mehr als andere Bäume) – am besten von Heckenschnitt. Ich habe davon gleich 7 Schaufeln pro Baum rund um den Wurzelballen gegeben und dann noch mit etwas normaler Erde abgedeckt und angetreten. Wichtig ist es nun eine Gießrille zu formen, damit das Wasser wirklich den Baumwurzeln zu Gute kommt. Ganz zum

Schluss habe ich die Baumscheibe noch mit frisch gepflückter Luzerne gemulcht, welche das allerbeste Mulchmaterial darstellt, da sehr nährstoffreich und vollgepackt mit heilwirksamen Inhaltsstoffen: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/93-mein-bluehender-obstgarten-im-april-alfalfa-luzerne-vater-der-nahrung-biologische-ampferreduzierung>

Sehr gerne stecke ich bei der Pfirsichbaumpflanzung auch einige Ableger einer Minze in die Erde, um hier später leckeres Teekraut ernten zu können - sieht ja dann auch schön aus und dem Baum kommts auch zugute :-)

Wenn man Bäume mulcht ist es auch wichtig nicht zu viel, bzw. nicht zu nahe an Stamm herbei – mir haben aufgrund dessen die Mäuse in diesem Sommer gar einen jungen Pfirsichbaum kaputtgenagt. Durch zu dickes Mulchen züchtet man sich ja auch die Mäuse her – aber meine Mäuse mögen ohnehin viel lieber Löwenzahnwurzeln und Co als Obstbaumwurzeln:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2194775630561735>

In den nächsten Wochen werde dann noch etwa 10 Walnussbäumchen auspflanzen, welche selber aufgegangen sind – 5 Stück von den eigenen rotkernigen Papierwalnüssen, welche sehr fein im Geschmack sind und 5 Stück von jenen, die ich in Eferding ausgraben durfte. Die restlichen Bäumchen verschenke ich gerne :-)

Danach werde ich noch ein paar selbstgezogene Apfelbäumchen mit mehreren Sorten auspflanzen, wie auch einige Dutzend verschiedener Nadelbäume an der Nordseite des Grundstücks – als zukünftiger Windschutz und Lärmschutz von der Straße. Wäre dabei auch dankbar für tatkräftige Mithilfe.

Beim Zeitpunkt der Baumpflanzung sollte man sich nach der Wetterlage orientieren – im Jahr 2018 hatte man bei uns im Oktober/November keine Freude bei der Baumpflanzung, da viel zu trocken - so habe ich erst Anfang Dezember damit begonnen. Dieses Jahr dagegen kann ruhig schon ab Mitte Oktober damit begonnen werden - jetzt Ende Oktober ist es natürlich noch besser - insbesondere für wurzelnackte Bäume.

Die Erde auf dem Grundstück ist nun bereits so richtig schön feinkrümelig - kein Vergleich zu der Erde vor 5 Jahren - da macht das Bäumepflanzen umso mehr Spaß .-)

Die Vogelmiere, welche bei mir nun immer häufiger zu sehen ist :-), ist eine deutliche Zeigerpflanze für einen durchlässigen, leicht feuchten, humosen, also fruchtbaren Boden – Das lang ersehnte Ziel fast aller Gärtner und Biolandwirte.

Manche Wildkräuter, wie z.B. die Brennnessel, Gundermann und Vogelmiere schließen durch ihren Stoffwechsel zudem wichtige Spurenelemente und Mineralien des Bodens für andere Pflanzen auf und schützen den Boden als lebendige Mulchdecke.

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/99-gesundes-leben-news-mai-2019>

Über die Art und Weise, wie ich meine Bäume pflanze, damit sie gesund und kräftig wachsen, habe ich hier einen Beitrag verfasst:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/72-baumpflanzung-2018>

Besuch aus Kenia - Alpakas



Kürzlich hatte ich Besuch von Roisa Kerry, einer sehr interessanten jungen Frau aus Kenia, welche mir bereits beim ersten persönlichen Kontakt am Sonntagabend beim Pichlingersee, als eine sehr herzliche und fröhliche Persönlichkeit aufgefallen ist. Zuerst sind wir zu einer Wohngemeinschaft in Asten gefahren, bei welcher meine Mutter wohnt. Seit dem Sommer leben hier auch einige sehr herzliche Alpakas mit einem sehr weichen wolligen Fell. Seitdem haben bereits 2 junge Alpakas das Licht der Welt erblickt. Roisa war besonders begeistert von diesen

putzigen Tieren und hat unzählige Fotos davon gemacht. Auch für meinen Permakultur-Obstsortengarten wären Alpakas sicherlich sehr gut geeignet. Die Wolle der Alpakas ist sehr begehrt, sie eignen sich sehr gut als Therapie-Tiere, sie sind zudem sehr reinlich, deren Kot wird sehr teuer als Dünger verkauft - deren Fleisch ist allerdings nicht zum Verzehr geeignet.



Kennengelernt habe ich Roisa durch Facebook, als sie sich Ende September bei mir meldete und anfragte, ob sie mich mal beuchen kommen dürfe, da sie an meiner Landwirtschaft interessiert sei – sie betreibt in Kenia auch biologische Landwirtschaft. Sie ist auch Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Wasser, Sanitär und Hygiene. Sie ist ebenso Direktor und Mitbegründer von „Live Healthy Initiatives“, einer in Kenia ansässigen NGO, die sich darauf konzentriert, das Auftreten von Lifestyle-Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Bluthochdruck zu reduzieren. Sie setzt sich zudem sehr für die Rechte der jungen Frauen und Mädchen in Kenia ein. Näheres dazu hier:

<https://www.myperiodisawesome.com/blog/roisa-kerry-menstrual-equity-activist>

Nach einem mehrwöchigen Aufenthalt in Deutschland ist sie mit dem Zug nach Wien gefahren, um am Samstag bei dem Marathon dabei zu sein, bei welchem ein Kenianer am Samstagvormittag in der Wiener Praterallee einen Marathon bei einem eigens inszenierten Lauf in 1:59:40,2 Stunden gelaufen ist und damit als erster Mensch unter der magischen Zwei-Stunden-Schallmauer geblieben!

https://www.nachrichten.at/sport/mehr_sport/neue-zeitrechnung-kipchoge-blieb-unter-zwei-stunden;art109,3175827

„Bild am Sonntag“ (Deutschland): *„Es war ein Lauf unter Laborbedingungen. Deshalb ist es richtig, dass die Zeit nicht als Weltrekord anerkannt wird. Der Mythos Marathon geht dabei verloren.“*

Am Montag habe ich ihr dann meinen Garten gezeigt und mir etwas bei der Apfelernte geholfen. Die Verständigung war nicht gerade so einfach, da ihr deutsch sehr schlecht ist und mein Englisch auch nicht gerade das Beste – wir schafften es aber doch ganz gut miteinander zu kommunizieren .-)

Am Dienstagvormittag musste sie leider bereits schon wieder weiterreisen – also habe ich sie zum Linzer Bahnhof gefahren.

Sie hat mich dabei eingeladen selber mal nach Kenia zu reisen, um sie zu besuchen. Dieses Angebot werde ich sicherlich in ein paar Jahren sehr gerne in Anspruch nehmen, wenn es mir gesundheitlich mal besser geht. Alleine die leckeren Früchte wie Mangos, Papayas, Ananas, Kokosnuss... die dort gedeihen reizen mich doch sehr. Dann wenn es bei uns hier Winter ist, ist in Kenia Sommer mit meist etwa 40°C – in der kältesten Jahreszeit hat es dort etwa 20°C – also ein sehr angenehmes warmes Land ☺

Besonders schön fand ich es auch, als wir uns kurz über den biblischen Glauben unterhielten erfuhr ich, dass sie Mitglied der Siebenten-Tags-Adventisten ist. Ich selber bin zwar kein Mitglied, habe aber gerne Gemeinschaft mit diesen Geschwistern – besonders schön finde ich in der ersten Stunde, dass hier meist in 3 Gruppen aufgeteilt jeder was sagen darf, generell kann sich hier jeder auf unterschiedliche Art und Weise einbringen. Sie legen grundsätzlich auch großen Wert auf vorwiegend vegetarisches Essen und viele Adventisten haben einen Obst- und Gemüsegarten.

55 Likes + 5 Kommentare + mehr Fotos von Alpakas:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2605798959459398>

**Bevor du sprichst,
lasse deine Worte
durch drei Tore
schreiten.**

*Sind sie wahr?
Sind sie notwendig?
Sind sie freundlich?*

Rumi



Es mag etwas wahr sein, aber es auszusprechen kann Nachteil und Schaden in sich bergen. Ehe wir es aussprechen, sollten wir uns mit aller Bedachtsamkeit die Frage vorlegen:

- Ist es nötig, diese Sache zu erwähnen?
- Ist es weise, sie auszusprechen?
- Ist es Gewinn und ist ein Segen damit verbunden?
- Ist es Güte gegen den, der mit der Sache, die wir aussprechen, verbunden ist?

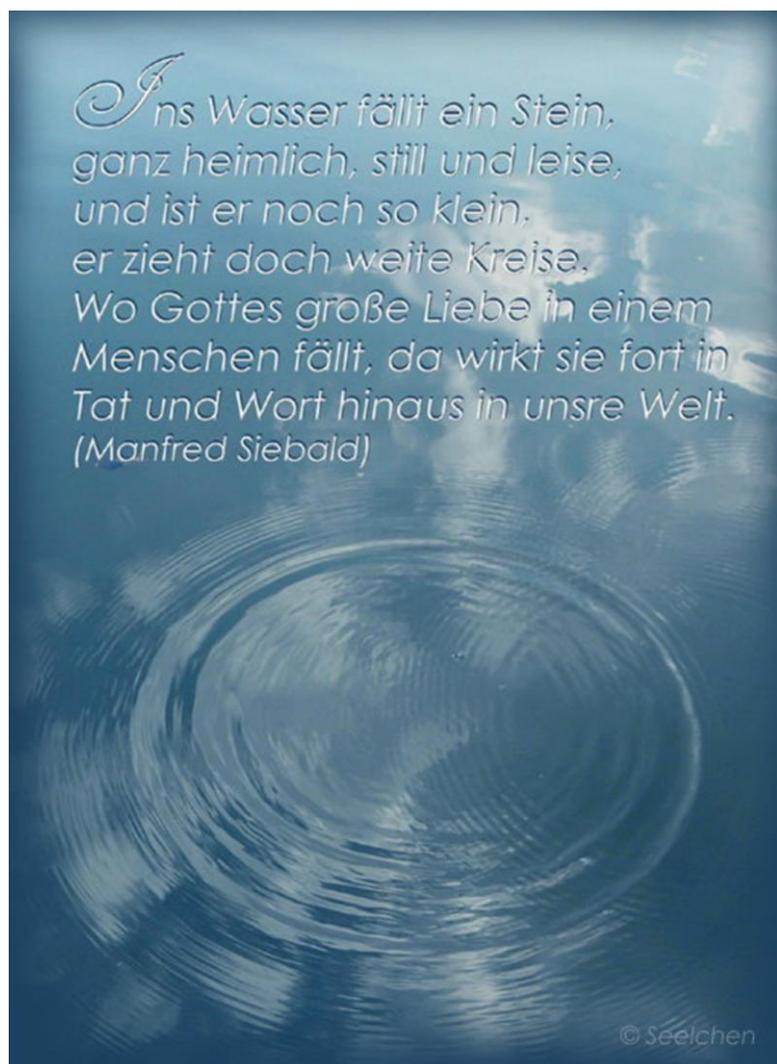
Wenn solche Fragen verneint werden müssen, ist es besser, den Mund zu verschließen.

aus: Komm, Nr. 38, Hrsg. Werner Fürstberger

25 Likes, 11 Kommentare, 4x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2624482650924362>

Ins Wasser fällt ein Stein



Lass einen Kiesel in einen ruhigen Teich fallen und beobachte die in einen unendlich erweiterten Ring sich ausbreitenden kleinen Wellen.

Gedanken und Taten sind wie Steine, die in ruhiges Wasser geworfen werden.

Sie lassen kleine Wellen entstehen, die wachsen und sich ausdehnen, während sie sich nach außen bewegen. Alles was wir tun und denken beeinflusst die Menschen in unserem Leben und deren Reaktion wiederum beeinflussen andere.

Der Einfluss, den Du auf die Welt hast, ist größer, als Du Dir vorstellen würdest...

<https://www.meinbezirk.at/>

Dieses wunderschöne, herzensbewegende Lied habe ich gestern das erste Mal in der Adventgemeinde in Steyr mitsingen dürfen - Karin Ramskogler hat dazu auch ein sehr schönes Vorwort gesprochen ☺

Eine besonders schöne Version dieses Liedes habe ich nun auch auf Youtube gefunden – von der Profisängerin „Lila“ aus München – mit Gänsehautgarantie:

<https://www.youtube.com/watch?v=C44M8xkEok>

Wie ist es in deinem Leben? Welche Kreise zieht Gottes Liebe durch dich in deinem Umfeld? Bist du ein Segen für andere Menschen?

16 Likes + 4x geteilt:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2609873635718597&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

Ich versende monatlich auch einen Newsletter mit Link bei Erscheinung der neuen Ausgabe – in meinem Archiv sind die vorigen Ausgaben abrufbar:

<https://gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/newsletter>

Freue mich über jegliche Feedbacks. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen persönlichen Gesprächen und Austausch über solche von mir behandelten Themen.

Mein Gesundes – Leben-News ist eine Zusammenfassung meiner täglichen Facebookpostings, bei welchen ich über das aktuelle Geschehen rund um meine Projekte berichte.