



Andreas König –
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg
☎ 0650/490 33 99
✉ andreas.k1@gmx.at
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>
<https://gesundeleben.online/>

Gesundes Leben - News

Biblische Orientierung im aktuellen Zeitgeschehen – November 2018



<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2030791903626776>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1205622319585605&set=a.967291390085367&type=3&theater>

„Alle eure Dinge lasset in der Liebe geschehen!“

1 Kor. 16,14

Kommentar einer FB-Freundin hierzu:

„Ich will lieber für mich leben. und wenn ich gebe, dann weil ich das in diesem Moment will, einfach so. alles andere ist doch unehrlich und dient nur dem moralischen Applaus von Zuschauern. Ich sehe zudem an meiner Oma, dass es die Menschen kaputt macht nur für andere zu leben und nicht auf sich selbst zu schauen.“

Natürlich macht es nur dann wirklich Sinn zu geben, wenn ich es gerne und mit Freude tue - „einen fröhlichen Geber hat Gott lieb“, lesen wir schon in der Bibel.

Das „für andere Leben“ kann zudem auch sehr viel Freude bereiten. Insbesondere bei jenen Menschen, welche viel für andere geben, sehe ich, dass dies sehr fröhliche, zufriedene und glückliche Menschen sind. Egozentrische Menschen dagegen suchen beständig Spaß, aber finden nicht zur echten Freude: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/68-freude-warum-wir-nicht-genug-kriegen>

Natürlich dürfen wir uns hier auch nicht völlig verausgaben - wichtig ist es natürlich auch für uns selber gut zu sorgen, damit es uns gut geht, denn nur so sind wir wirklich gestärkt um für andere Menschen ganz da zu sein.

Ich sehe es im meinem eigenen Leben, das ich durch meine Projekte einfach so viel auch zurückbekomme an Dank, Freundschaften, Persönlichkeitsentwicklung, Kontakte...was ich auch kaum vorher wissen konnte, aber mein leben nun sehr bereichert - Materielles hilft mir dagegen meist sehr wenig.

Uns Christen dient dabei auch unser Herr und Erlöser Jesus Christus als Vorbild, welcher in seinem Erdenleben sich am Kreuz freiwillig ganz für uns dahingegeben hat, um uns frei zu machen von aller Schuld und Verstrickung in Sünde, um uns ein Leben der Freude und Erfüllung zu ermöglichen und uns einander zu lieben, wie er uns geliebt hat.

Andere Kommentare dazu:

„Gestern saß ich im Park auf einer Bank neben einer nicht mehr jungen Frau, die die ganze Zeit von ihren guten Werken erzählte. Das ist ja alles sehr löblich. - Es wäre aber verdienstvoller, wenn die Werke in der Stille getan würden und man sie nicht Jahrzehntelang jedem aufs Brot schmieren würde. Vieles davon ist nämlich für einen Christen ganz selbstverständlich. Und: Eigenlob hat doch einen unangenehmen Duft...“

„Hm , ich Lebe mit Rücksicht Reicht das?“

Ich frage mich dann, für was es reichen soll – für den Himmel oder um ein guter Mensch zu sein?
Ich denke hier an diesen inspirierenden Kurzfilm: <https://www.youtube.com/watch?v=Vc2gw-H8HRY>

Was sagt die Bibel genauer zum Thema gute Werke?

http://info1.sermon-online.com/german/ThomasJettel/Unterwegs_Notiert_0112_201809.pdf
<https://www.bibelstudium.de/articles/3708/gute-werke.html>
<http://wassagtdiebibel.com/%C3%BCber/gute-werke>
<http://www.bibelthemen.ch/index.php/home/archiv/archiv-v-w-x-y-z/147-werke>
<https://www.bibelpraxis.de/index.php?article.2290>

„...denn <durch> die Gnade seid ihr gerettet, durch den Glauben, und dieses nicht aus euch – Gottes Gabe ist es –, nicht aus Werken, damit nicht jemand sich rühme, denn sein Gebilde sind wir, in Christus Jesus erschaffen zu guten Werken, die Gott zuvor bereitete, damit wir in ihnen wandeln sollten.“

Eph. 2, 8-10

„Also lasst euer Licht leuchten vor den Leuten, dass sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen.“

Math. 5.16

Charlotte Pence: „Der Atheismus beantwortete meine Fragen nicht!“

Charlotte Pence ist die Tochter des US-Vizepräsidenten und überzeugten Christen, Mike Pence. Sie lehnte eine Zeit lang die Überzeugungen ihres Vaters bewusst ab und wandte sich dem Atheismus zu. Doch statt Frieden darin zu finden, wurde sie immer ruhe- und hoffnungsloser.

https://www.jesus.ch/magazin/gesellschaft/christen_in_der_gesellschaft/334913-der_atheismus_beantwortete_meine_fragen_nicht.html

Meine Lebenswende (1)

Jesus Christus spricht: *„Daran werden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr Liebe untereinander habt.“*

Johannes 13,35

Ich bin im Jahr 1964 in Israel geboren. Als ich 14 Jahre alt war, kamen drei junge Mädchen als Freiwillige in den Kibbuz, in dem ich lebte. Sie glaubten an Jesus. Ich versuchte, sie davon zu überzeugen, dass ihr Glaube verkehrt war. Aber ihr Lebensstil beeindruckte mich. Es war immer eine Freude, mit ihnen zusammen zu sein. Nie habe ich so viel Liebe und Einigkeit gesehen wie zwischen den dreien. Sie setzten sich ohne Murren für die Kranken und Alten ein.

Eines Tages fragten sie mich: „Shira, hast du ein Ziel in deinem Leben?“ Die Frage machte mich nachdenklich. – Nach und nach erkannte ich, wie oberflächlich meine Gedanken über Glaubensfragen bis dahin gewesen waren. Ich las das Neue Testament und entdeckte, dass Jesus die Prophezeiungen des Alten Testaments, die vom Messias handeln, tatsächlich erfüllt hatte. Dieser Gedanke erschreckte mich. Ich wusste: Wenn ich Jesus im Glauben als meinen Erlöser annehme, gibt es kein Zurück mehr. Das ist eine Entscheidung fürs Leben.

Eines Tages besuchte ich Elly und erzählte ihr, dass ich unzufrieden war mit Gott. Warum ließ Gott so viel Leid in der Welt zu? Elly sagte zu mir: „Shira, du weißt doch, dass es Gott gibt und dass Er dich liebt. Also beruhige dich. Und bevor du dich schlafen legst – sprich mit Ihm.“

Später in meinem Zimmer sah ich mich auf einmal so, wie ich wirklich war – wie in einem Spiegel: Ich war schlecht, aber Gott liebte mich ganz persönlich. Ich betete: „Gott, wenn Du da bist, und ich weiß, dass Du da bist, und wenn Jesus der Messias ist, und ich weiß, dass Er es ist, dann ...“ Während dieses Satzes schlief ich ein. Und doch war dieses Gebet der Wendepunkt meines Lebens. (Schluss morgen)

<https://www.gute-saat.de/kalender?tag=2018-11-23>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2053476568024976>

*„Es ist nicht der große Glaube, der dich rettet, sondern der wahre Glaube!
Die Rettung beruht nicht auf dem Glauben, sondern auf Christus, dem der Glaube vertraut!“*

Charles Spurgeon

*„Der Herr Jesus ist nicht nur ein kleiner Teil meines Lebens.
ER ist mein Leben!“*

<https://www.facebook.com/martin.christ.370/posts/360468808021972>

„denn durch das Gesetz starb ich dem Gesetz, damit ich \langle für \rangle Gott lebe. Mit Christus zusammen bin ich gekreuzigt worden. Aber ich lebe – nicht mehr ich: Christus lebt in mir. Was ich nun im Fleisch lebe, lebe ich im Glauben, \langle im Vertrauen \rangle auf den Sohn Gottes, der mich liebte und sich selbst für mich hingab.“

Gal. 2, 19-20

Jesus spricht in Johannes 14,6: *„Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater denn durch mich.“*

„Niemand auf Erden kann wirklich Mensch sein. Das kann nur Gott. Und der kam in unser Inneres, damit er nun dieses Leben, dieses wahre Menschsein, durch und in uns leben kann. Das ist Christsein.“

„Wenn wir willens sind, uns Gott hinzugeben und darauf achten, ihm alle Ehre zu geben, können wir das Ausmaß, für das er uns als Werkzeuge gebrauchen mag, um den Segen zu verbreiten, nicht begrenzen.“

Georg Müller

Jesus Christus DIE BIBEL Teil 1/2 Johannes Evangelium

Wunderbar schöne Botschaft mit ebenso herrlichen Bildern und Musik kombiniert - sehr schön und angenehm anzusehen 😊 :-)

<https://www.youtube.com/watch?v=LnAONhxDLs&feature=share>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2022773477761952>

Enten und Gockel zu vergeben

Vor ein paar Jahren ist der Enterich einer Wildente gestorben, welche im selben Teich mit meinen Laufenten badeten.

So lies sich die Wildente von meinen Laufenterichen begatten und brütete dieses Jahr und letztes Jahr erfolgreich. So habe ich mittlerweile über 10 Enten, welche ich drastisch minimieren möchte. Verschenke diese Wildenten.

Besser noch wäre es diese bei einem Fluss auszusetzen?

Dies ist aber wohl nicht erlaubt, da sie eine Kreuzung von Wildenten und Laufenten sind und sich so weiterverkreuzen...

Gockel hab ich natürlich auch noch zu vergeben.

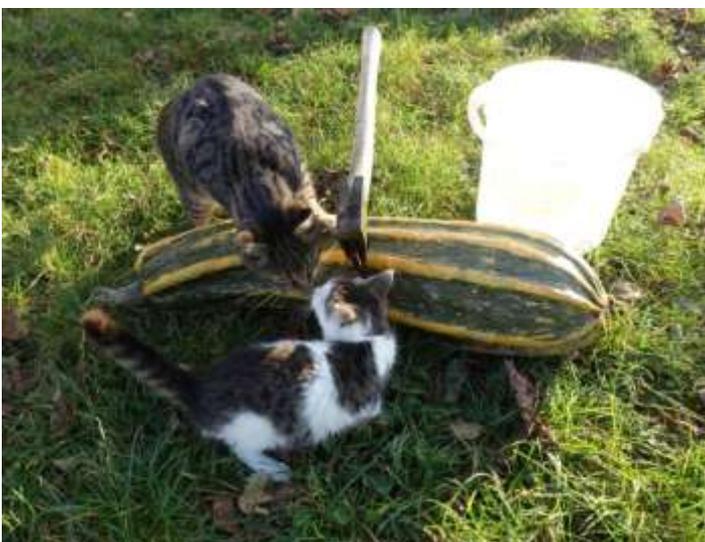
Angeregte Diskussion dazu:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2034884126550887>

Es wurde geschlachtet ;-)

Am 14. November war bei mir großer Schlachttag :-D ☐☐☐ ;-)

Unter die Axt kam unter anderem mein lieber unschuldiger Riesen-Zucchini mit über 8,5 kg, welchen ich fürs Saatgut ausreifen hab lassen!



normal.

Meine lieben Miezkatzen hatten auch so ne Freude dran an dem leckeren (Frucht)-Fleisch!

Bei der Vermehrung von ZucchiniSaatgut ist es besonders wichtig, dass man mind. 3 Pflanzen derselben Sorte hat, um eine gute Bestäubung zu gewährleisten.

Weiters dürfen im Umkreis von etwa 200 Meter keine anderen Zuchinisorten, Zierkürbisse, Spaghettikürbis oder andere Pflanzen dieser Kürbisfamilie wachsen - sonst hat man voraussichtlich im nächsten Jahr eine Verkreuzung - teilweise sind dann bloß ein paar Samen verkreuzt, andere

Ich vermehre nur Saatgut von der m. E. allerbesten, geschmackvollsten Zucchiniorte „Costata Romanesco“, welchen ich auch als Saatgut zum Verkauf anbiete:

<https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste-2017>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2036216399750993>

Meine Paprika und Pfefferoni

Paprika und Pfefferoni wuchsen dieses Jahr Dank des schönen Wetters sehr schön und färbten auch gut um. Sogar jetzt habe ich noch die letzten auf den Pflanzen oben - die Nacht vor über 1 Monat als es mal gefror habe ich sie Gottseidank abgedeckt.

Ich hatte dieses Jahr den Pfefferoni „Artist“ - den allerbesten Pfefferoni, welchen ich kenne, das haben mir auch schon andere bestätigt 😊;-)

Als nächster einen orangen Spitzpaprika mit sehr gutem Geschmack - leider weiß ich den Namen nicht, aber er ist sortenfest - eine Seltenheit für einen orangen Spitzpaprika 😊;-)

Dann hatte ich noch den „Cubo Orange“ - einen sehr geschmackvollen orangen Paprika 😊;-)

Ich hatte auch wieder den roten Spitzpaprika „Sweet Palena“ - ein sehr süßer und geschmackvoller Spitzpaprika.

Ich esse die alle am liebsten roh zum Abendbrot, aber auch gerne auf die Pizza oder ähnlichen.

Alle Sorten welche mir nicht besonders gut schmecken habe ich eben schon lange von meiner Saatgutvermehrung ausgeschlossen.

Bei der Saatgutvermehrung sollte man auch auf Abstände von etwa 10 Meter von Sorte zu Sorte rechnen, damit sie nicht verkreuzen.

Zur Saatgutvermehrung nehme ich die Samen natürlich nur von den allerschönsten Exemplare, welche ich dann hier anbiete:

<https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste-2017>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2026817134024253>

Paprika: Vitaminreiche Delikatesse: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/paprika-eine-vitaminreiche-frucht-811002.html>

Ausgestorbene Pflanze wiederbelebt aus Samen, die in einem 800 Jahre alten Topf gefunden wurden

Ich habe diesen phänomenalen Kürbis bereits letztes Jahr kultiviert 😊;-) - schmeckt sehr süß und lecker.

Leider habe ich ihn nicht sortenecht vermehren können, da mir einige Pflanzen den schnecken zum Opfer gefallen sind ;-(

Vielleicht hat jemand Saatgut davon?

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2043847452321221>

Kurzbesuch im Botanischen Garten Linz

Am Dienstag war ich seit langer zeit wieder mal im botanischen Garten in Linz, da ich noch eine Stunde zu warten hatte um mich mit der sehr lieben Nachbarin von meinem Waldviertler

Biogetreidebauern zu treffen, welche 300 kg Getreide für mich mitgenommen hat 😊;-)

Grundsätzlich ist der botanische Garten sehr schön und aufwändig gestaltet.

Was mir nicht gefällt ist die geringe Priorität, welche für die Gesundheit der Pflanzen gelegt wird - ausserdem gibt es kaum Fruchtpflanzen, welche man beernten kann.

Was mich etwas überrascht hat war, dass ich einen relativ großen Baum einer Indianerbanane entdeckt habe 😊:-) Leider auch nicht so besonders gesund - der Boden rund um dem Stamm ist ganz nackt, nicht gemulcht...

Als ich dann an dem Steinhügel (vorletztes Bild) einige Gärtner angetroffen habe, fragte ich einen gleich, ob man von der Indianerbanane auch ernten dürfe.

Sein Kollege sagte mir, dass die Früchte nur sehr wenige und sehr klein sind, da ein Befruchter fehlen würde...

er sagte mir auch, dass bei der alten Generation der Gärtner halt alles sehr sauber und ordentlich sein muss, auch wenn es der Gesundheit der Pflanze nicht dienlich sei - aber die alten werden ja nach und nach von den Jungen ersetzt und so wird sich alles andere auch ändern 😊:-)

ich habe ihm dann auch 2 Flyer von meinem Obstsortenparadies

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

Er hatte sofort großes Interesse dran und möchte mich gleich mal besuchen kommen... Insbesondere die Baumscheibengestaltung gefiel ihm sehr gut.

Er sagte mir auch, dass es in der Nähe von Wien einen Bio-Feigenhof gäbe mit über 50 verschiedene Feigensorten im Freiland wie auch 50 Indianerbananensorten, welche auch beerntet werden dürfen 😊:-)

Also echt ein Toptipp 😊:-) Da werd ich sicher mal hinfahren 😊:-)

Anbei gibt es auch gleich eine Baumschule, wo man die jeweiligen Sorten erwerben

kann: <https://www.feigenhof.at/>

Garten winterfest machen

Endivie und Zuckerhut halten zwar gewisse Minusgrade aus, aber ganz so schön bleiben sie hinterher auch nicht, daher decke ich diese mit transparenten Kunststoffplanen ab - dabei sollte der Salat aber trocken sein - sonst fault er leicht. Damit diese nicht auf dem Salat aufliegen stecke ich gebogene Eisenstäbe in die Erde und befestige diese darüber auch mit welchen - zusätzlich beschwere ich die Plane noch mit schweren Steinen, damit der Wind nichts wegbläst.

.Einen Teil vom Salat habe ich gleich mitgenommen, welchen ich erstmal in den Regen gestellt habe, da die Erde schon sehr trocken ist - so behält er die Frische.

Den Feldsalat habe ich erstmal offen gelassen - könnte man auch zudecken.

Meine Mulli ist auch überall dabei, ein treuer Begleiter 😊:-) - wer entdeckt sie bei dem Foto mit der Sitzbank?

Das Wasser von den Regentonnen sollte eigentlich auch ausgeleert werden -da ich das Wasser aber noch brauche, wenn ich endlich mal meine Bäume pflanzen kann - derzeit einfach viel zu trocken.

Nach dem Regen freue ich mich über Hilfe dabei 😊;-)

Damit das Wasser nicht die Regentonnen sprengt, habe ich Holzstecken reingegeben, so ist ein besserer Austausch von unten nach oben - ab und an rühre ich auch um.

Alle kälteempfindlichen Pflanzen wie Zitronenbaum, Zitronenverbene, Zitronenagastache, Ananassalbei, Süßholz, Feigen, Indianerbanane, Rosmarin, Lorbeer, Schnittknoblauch mit schönem Samenstand... habe ich in den ehemaligen Ställen bzw. Garage untergebracht.

Feigenbäume und Indianerbananen haben sich bereits schön entwickelt - so dass ich sie kommendes Frühjahr rauspflanzen möchte. Feigen habe ich viele selber vermehrt, da es kaum wo wirklich schöne gesunde Pflanzen zu kaufen gibt!

Wichtig ist es vor dem einwintern auch gut zu gießen, damit nichts abfriert und verdurstet.

Selbiges gilt besonders für frostempfindliche Kulturen wie Marille, welche insbesondere durch kalte Trockenheit erfriert.

Wirklich wärmeliebende Pflanzen wie Aztekensüßkraut habe ich ins Haus geholt.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2051335661572400>

Enormer Drahtwurmbefall bei Kartoffeln

Herr Maad schreibt: „Allein in Niederrösterreich schätzt man, dass heuer 120.000 Tonnen! Kartoffeln aufgrund von Drahtwurmbefall entsorgt werden müssen.“

Folgendes habe ich gerade an die Bauernzeitung geschrieben bezgl. eines Kommentars von Herrn Maad „Da ist der Wurm drin“ :

Sehr geehrter Herr Maad,

In Ihrem Kommentar zu den angefressenen Kartoffeln machen Sie Ihren Unmut gegen die Drahtwürmer und eingeschränkte Pflanzenschutzmittel kund.

Entscheidend wichtig wäre es allerdings die Ursache des massigen Auftretens der Drahtwürmer zu erforschen, statt gleich zur Giftkeule zu greifen!

Was mögen Drahtwürmer besonders gerne:

- Stallmist
- verdichtete Böden
- saure Böden

Mit folgenden Maßnahmen kann man auf natürliche Art und Weise gegen Schnellkäfer/Drahtwürmer vorgehen:

Setzen Sie Tagetes und Ringelblumen auf die Flächen, auf denen die Drahtwürmer zunehmen

Tagetes wehren Drahtwürmer ab, an deren Wurzeln würden sie eingehen

An Ringelblumenwurzeln ebenso, die machen Ihre Pflanzen gleich noch widerstandsfähig gegen Laufkäfer und schädliche Nematoden

Lockern Sie den Boden durch Leguminosen auf, Gräser, Klee, Lupinen, Sonnenblumen, Phacelia, Wicken

Auch Gründüngung mit Kreuzblütlern wie Ölrettich, Raps oder Weißem Senf macht Drahtwürmern das Leben schwer

Meerrettich sollen Drahtwürmer überhaupt nicht mögen

Mehr Natur im Garten, damit sich Drahtwurm-Feine in Ihrem Garten einfinden

Die Gründüngung und Flächenkompostierung lockert infolge der Durchwurzelung und Förderung des Bodenlebens nicht nur den Boden auf, sondern neutralisiert auch saure Böden.

Näheres dazu:

<https://www.gartenlexikon.de/gartenpraxis/pflanzenschutz/schaedlinge/schnellkaefer.html>

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

Wir hatten in unserem früheren Gemüsegarten auch immer wieder Drahtwürmer - ich habe in meinem Garten durch richtige Bewirtschaftung mittlerweile kaum noch Drahtwürmer.

Es hat also wenig Sinn gegen die Agrarbürokratie und der Handelskettenpolitik zu schimpfen, sondern wichtig ist, dass die Bauern natürlicher und nachhaltiger wirtschaften, dann machen die Schädlinge auch Reißaus!

Durch geringeren Konsum an tierischen Produkten wäre es möglich noch mehr Gründüngung auf den Feldern zu säen, damit diese gesunden können.

Mit lieben Grüßen

Andreas König

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2030796333626333>

Seine Antwort darauf und meine Folgeantwort können beim Facebooklink gelesen werden.

Eine Facebookfreundin hat mir dazu als Kommentar geschrieben:

„Ringelblumen zwischen den Kartoffelreihen, schon gleichzeitig beim Kartoffelsetzen mitansäen, dann bleiben die Kartoffeln frei von Frassstellen. Ich sage dies aus eigener Erfahrung, es hilft tatsächlich.“

Eisenmangel - Vegan vs. Fleisch

Meine Omi hat mir am Dienstagabend von einem Ausschnitt der Steyrer Rundschau aus dem Jahr 2007 was vorgelesen, dessen Inhalt schon ziemlich grotesk ist.

In einem Artikel zu Vegetarismus steht z.B.: Von extremen Formen des Fleischverzichts wie veganer Ernährung rät Putscher ab. **„Wären wir Menschen auf pflanzliche Ernährung ausgerichtet, hätten wir einen Pansen und einen Labmagen.“**

Also wenn ich sowas tiefgründiges in einer Zeitung lese, muss ich mich echt mal fragen, ob ich dann überhaupt den anderen Aussagen in der Zeitung vertrauen kann? Meine Omi (und andere Leute) glauben das natürlich alles was die da schreiben – aber das was z.B. ich schreibe wird grundlos angezweifelt!

Einen Pansen und Labmagen haben immerhin nur Wiederkäuer wie Rinder, Schafe..., welche schwer verdauliches Grünfutter verstoffwechseln müssen.

Im Tierreich finden wir dagegen genügend andere Tiere, welche sich vorwiegend von pflanzlicher Kost ernähren, aber keinen Labmagen haben und uns Menschen ähnlicher sind als Kühe, z.B. Affen, Mäuse, Hunde, Schweine, Eichhörnchen, Hamster...

In der Bibel lesen wir in 1. Mose 1, 29-31, dass zu Gott zu Beginn der Schöpfung sprach: *„Seht da, ich habe euch gegeben allerlei Kraut, das sich besamt, auf der ganzen Erde und allerlei fruchtbare Bäume, die sich besamen, zu eurer Speise, und allem Getier auf Erden und allen Vögeln unter dem Himmel und allem Gewürm, das da lebt auf Erden, daß sie allerlei grünes Kraut essen. Und es geschah also. Und Gott sah alles an, was er gemacht hatte; und siehe da, es war sehr gut.“*

Erst nach der Sündflut ist Fleisch als Speise hinzugekommen - Gott hat es geduldet, aber nicht wirklich gewollt. Man sieht es ja in der Wüstenwanderung, als die Israeliten nach den Fleischtöpfen Ägyptens (syn. Welt) gierten. Gott gab ihnen Wachteln und aufgrund deren Gier lies Gott sehr viele von ihnen dann sterben als Strafe.

Gott hat eben keine Raubtiere erschaffen: <https://www.youtube.com/watch?v=zdLTRH96NEI>

Mittlerweile schreiben sogar die „Systemmedien“, dass Hunde vegan ernährt werden können: https://www.t-online.de/leben/familie/id_84715218/hunde-fleischlos-ernaehren-darauf-muessen-halter-achten.html

Artikel von Provegan: <https://vebu.de/tiere-umwelt/haustierhaltung/vegane-hundeernaehrung/>

In dem Artikel steht weiter folgendes:

„Der Körper richtet sich nach dem Nahrungsangebot. Bekommt er z.B. kein Eisen in Form von Fleisch, entsteht ein Verlangen nach Lebensmitteln wie Käse, Eier, Topfen... um den Eisenbedarf zu decken.“

Es gibt wirklich genügend vegane Lebensmittel, welche sogar ein Vielfaches an Eisen enthalten, wie Fleisch. Diese wären z.B. Amaranth (9), Hirse (6,9), gekeimter Weizen (7,6), Brennnessel (7,8), Franzosenkraut (14), Kürbiskerne (11,2), Bohnen (7), Kicherebsen (6,1), Sesamsamen (10).

Angaben in mg/100 g

Das „eisenreiche“ Fleisch dagegen hat bloß 0,7 mg (Hühnerfleisch) bis 2,1 mg (Rindfleisch) per 100 g Fleisch! Bei den Milchprodukten sieht es mit 0,1 - 0,3 mg noch viel magerer aus!

Also warum um alles in der Welt sollte ein Verlangen nach den eisenärmsten Lebensmitteln entstehen, wenn einem das Eisen vom Fleisch fehlt?

Deutlich mehr Eisen enthält Leber und ähnliche Innereien, welche aber kaum jemand isst und dabei auch stark mit Giften belastet sind!

Darüber hinaus wird Fleisch, wie auch Milchprodukte, sauer verstoffwechselt, wodurch basische Mineralien benötigt werden, um die Säure abzupuffern. Basische Mineralstoffe sind z.B. Eisen, Kalzium, Magnesium u.a.

Eine Übersicht über Säure- und Basenbildner in der Ernährung ist hier zu finden:

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tabelle_saure-und-basische-lebensmittel.pdf

<https://www.lavita.de/blog/saeure-basenhaushalt/>

In pflanzlichen Lebensmitteln wirken die Phytate am stärksten hemmend auf die Eisenaufnahme. Phytate sind sekundäre Pflanzenstoffe, die vor allem in Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen vorkommen – diese können jedoch durch Einweichen, keimen oder Sauerteigführung abgebaut werden.

Die Verfügbarkeit von dreiwertigem Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln kann jedoch durch bereits kleine Mengen an Vitamin C oder anderen organischen Säuren aus Obst, Gemüse oder Sauerkraut (z. B. Milchsäure) um das 2-4-fache gesteigert werden.

<https://vebu.de/fitness-gesundheit/naehrstoffe/eisen-mit-eisenhaltigen-lebensmittel-eisenmangel-vorbeugen/>

<https://www.eisencheck.at/eisen-im-koerper/eisenhaltige-lebensmittel/>

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tabelle_eisenreiche-lebensmittel.pdf

Weiter steht in dem Artikel, dass tierisches Eiweiß vom menschlichen Körper besser aufgenommen werden kann als das Pflanzliche.

Das stimmt so auch nicht immer, denn wenn man wie ich aufgrund von HPU einen Mangel an Mangan hat, dann kann der Körper insbesondere tierisches Eiweiß nur schwer verstoffwechseln!

<https://gesundeleben.online/images/pdf/HPU-und-mein-Weg-der-Genesung.pdf>

Mittlerweile berichten die Medien Gott-sei-Dank durchwegs relativ positiv über die vegane/vegetarische Ernährung – das gibt große Hoffnung:

„Wenn alle Veganer wären - Pflanzenkost würde mehr Menschen ernähren“

<https://www.n-tv.de/wissen/Pflanzenkost-wuerde-mehr-Menschen-ernaehren-article20355382.html>

<https://www.welt.de/kmpkt/article171128188/Das-wuerde-passieren-wenn-wir-alle-sofort-aufhoeren-wuerden-Fleisch-zu-essen.html>

Meine umfangreiche Rezeptsammlung auf 90 Seiten habe ich durch und durch so erstellt, dass Mann und Frau mit möglichst viel Eisen und anderen Vitalstoffen versorgt werden. Die Rezepte sind auch so harmonisch kombiniert und zubereitet, dass die einzelnen Vitalstoffe auch bestens vom menschlichen Körper aufgenommen werden können. Bereitet aus möglichst regionalen, saisonalen und tierleidfreien Zutaten - also möglichst naturbelassen und nachhaltig.

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

Mama - Warum habt ihr uns nie gesagt, woher Fleisch kommt?

„Warum habt ihr uns nie gesagt, [woher Fleisch kommt?](#)“ Der Schauspieler Joaquin Phoenix entschied sich im Alter von nur drei Jahren, vegan zu leben. Und machte seiner Mutter bittere Vorwürfe.

Intensive Diskussion: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2028295940543039>

Bester Kommentar:

„Genau meine Meinung. Kinder muss es bewusst gemacht werden, was Lebensmittel sind. Und was aus der Natur kommt und was die Industrie gebastelt hat. Ich schüttel immer wieder mit dem Kopf, warum die Leute zum Supermarkt gehen um israelische Kartoffeln holen, wenn der Bauer nebenan, 24 Stunden, Verkaufsräume hat. Es ist für mich nicht nachvollziehbar. Gerade die Generation ++, sollte doch noch wissen es sein sollte und was gute Lebensmittel sind.“

Utopia fragte: Was haltet ihr von einer Steuer auf Fleisch?

Ich denke, dass eine Fleischsteuer wenig Sinn macht - dann wäre es so wie früher ein Statussymbol für reiche und betuchte Menschen, die sich das leisten können. Gerade die Promis, Reichen und Stars tendieren in den letzten Jahren immer mehr zur veganen Ernährung - somit sind sie Vorbilder für viele, viele Menschen, welche auch so wie deren Vorbilder sein wollen!

Grundsätzlich war ich immer der Meinung, dass all jene, welche viel Fleisch essen und sich ungesund ernähren, wodurch im Endeffekt ja auch die ganze Umwelt in Mitleidenschaft gezogen wird und somit extrem hohe Folgekosten entstehen, so richtig kräftig zur Kasse gebeten werden sollten - aber ich denke das ist nicht der richtige goldene Weg!

Das Wichtigste wäre ein intensiveres Bewusstsein dafür, welche Probleme der hohe Fleisch- und Fischkonsum für die eigene Gesundheit, für die Böden, für das Trinkwasser, für die Meere, für das Klima, für den Welthunger etc bereitet.

Also dass die Menschen aus dem Gewissen und der Tierliebe und Nächstenliebe heraus weniger tierische Produkte konsumieren.

Viele Menschen gehen ja bereits den Weg weniger Fleisch zu essen und dafür qualitativ höherwertiges - das ist die richtige Entwicklung.

Alleine vom deutlich höheren Flächenbedarf wäre es nicht machbar annähernd dieselbe Menge an Fleisch in artgerechter Tierhaltung zu produzieren.

Bezgl. Subventionen in der Landwirtschaft spricht Felix Hnat in diesem Interview:

https://vegan-leben-kongress.de/speaker/675_felix-hnat/

Er spricht dabei z.B. auch, dass Milch einen viel geringeren Steuersatz hat als Pflanzenmilch und dass über 60% der Agrarsubventionen in den tierischen Sektor fließen - dagegen nur 11% für pflanzliche Lebensmittel!

Das ist Ungerecht!

Er sagte dabei auch, dass es keinen Sinn macht gegen Fleischesser zu hetzen, sie zu kritisieren, auf dass sie sich verteidigen müssen - sondern vielmehr gutes Vorbild zu sein - also zu leckeren veganen Essen einladen oder zu einer veganen Messe...

Besonders wichtig ist es mir seit vielen Jahren eine vorwiegend vegane Rezeptsammlung zu erstellen, damit meine Mitmenschen sehr leckere und sehr gesunde Alternativen haben ohne diverse Mängel zu bekommen, wie es ja den Veganern oft vom Mainstream vorgeworfen wird. Besonders wichtig war es mir auch vorwiegend regionale Zutaten zu verwenden und für jede Saison eigene Rezepte zu erstellen:

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

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2036826929689940?_tn=-R

Haben Fleischesser keine Moral?

Sehr hörenswerte, spannende Diskussion zwischen verschiedenen Fleischessern und Veganern! Besonders der Eingangskommentar des ehemaligen Landwirtschaftsministers von Deutschland sprengt echt alles:

„Die Bestimmung eines Schweins ist das Kotelett, denn wenn wir Schweine nicht essen, würde es sie gar nicht geben!“

Das ist einfach unerträglich lächerlich und traurig zugleich - weiß nicht ob ich darüber lachen oder weinen soll ☐☐ lol 😊:-D

Ich denke, das Schwein würde da lieber erst gar nicht leben, als in so einer Massentierhaltung gehalten und dann sehr früh geschlachtet...

Welche von den vielen Interviewpersonen entspricht deiner Meinung am ehesten?

Interessante Diskussion: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2050527908319842>

Bester Kommentar:

„Die Bestimmung eines Schweins ist das Kotelett, denn wenn wir Schweine nicht essen, würde es sie

gar nicht geben!“

naja da hat er ja auch recht damit, viel mehr traurig macht mich dass dieser Satz so ähnlich von vielen permakulturfreunden immer wieder rausposaunt wird „wir essen um zu erhalten“ oder so - is ja eh klar dass diese tierrassen zur fleischproduktion gezüchtet worden sind und aussterben würden wenn sie keiner isst :) manche legen echt so eine respektlosigkeit an den tag dass man nicht mehr weiss ob sie veganer absichtlich verarschen wollen oder ob sie einfach so dumm sind :)“

<https://www.youtube.com/watch?v=lqmbL15YmpQ&feature=share>

Ukraine: Gesundheitsministerium spricht sich für vegane Ernährung aus!

Nach Gesprächen mit der ukrainischen Tierrechtsorganisation gab das Gesundheitsministerium ein [Statement](#) zu den Vorteilen einer pflanzenbasierten Ernährung heraus. Das Ministerium bezieht sich dabei auf [Studienergebnisse](#), welche nahelegen, dass eine pflanzenbasierte Ernährung zu einem verringertem Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen, Übergewicht und Adipositas sowie der Bildung mancher Arten von [Krebs](#) führen kann. Weitere Fakten zum Thema Prävention von Krankheiten mit pflanzenbasierter Ernährung lassen sich [hier](#) nachlesen.

<https://www.peta.de/ukraine-gesundheitsministerium-spricht-sich-fuer-vegane-ernaehrung-aus?fbclid=IwAR1DhfyrUtckm4sIzMNzK7AYqH5-lmWihZLMzxfpw0ySjmVi1kpcOONBMBQ>

Ein schöner Anfang 😊 :-)- Wenn das einmal Schule macht und auf andere Länder übergreift ❤️ ☐ ☐

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2025607260811907>

Warum eine pflanzliche Ernährung uns und dem Planeten hilft!

Die aktuelle Literatur ist in diesen Punkten sehr aussagekräftig. Mehrere Untersuchungen bestätigen protektive Effekte einer überwiegend pflanzlichen Ernährung in Bezug auf chronische Erkrankungen. Darüber hinaus ist die Ernährungsweise ein großer, wenn nicht sogar der größte, Ansatzpunkt im Hinblick auf die Welternährungsproblematik mit schätzungsweise 10 Mrd. Menschen bis 2050.

Immer mehr Menschen leben vegan, oder zumindest überwiegend pflanzlich. Der Vegetarier Bund Deutschland geht von schätzungsweise 8 Millionen Vegetariern und 1,3 Millionen Veganern in Deutschland aus.² Diese verzichten entweder auf jegliche tierischen Produkte oder schränken die Zufuhr dieser stark ein.³

https://www.vwissen.org/warum-eine-pflanzliche-ernaehrung-uns-und-dem-planeten-hilft/?fbclid=IwAR0oYIb5ITw8h5dyA4KT83vXEQk2NdQxYkuzxuJUCpAQ116_mloA7Modtg8

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2024103737628926>

Omega 3 und Omega 6 – Verhältnis in Ölen, Saaten und Nüssen

Im Vegan Leben-Kongress brachte die vegane Ernährungsberaterin Carmen Hercgefi hier eine große Expertise in Sachen Omega 3 und Omega 6 in den Raum, wo sogar ich fast überfordert bin dem zu folgen, da auch sehr schnell gesprochen.

Sie sagt dabei auch, dass es für Veganer schwer ist ein gutes Verhältnis von Omega 3 und Omega 6 zu bekommen.

Das sehe ich etwas anders. Ich esse eben sehr viele Walnüsse mit einem sehr guten Verhältnis von 1:4, wie auch viele angekeimte Hanfsamen mit einem Verhältnis von 1:3, auch Leinöl mit 3:1.

Als besonders wichtig erscheint mir nicht zu viele Öle zu verwenden, sondern vorwiegend die Ölsaaten im Ganzen zu verzehren, da man dabei auch die ganzen wertvollen Mineralstoffe zuführt, wie Magnesium, Zink, Kalzium, welche sonst im Presskuchen landen. Wichtig ist es diese auch

einzuweichen bzw. anzukeimen, damit die Phytinsäure abgebaut wird und jene nicht diese Mineralstoffe wieder an sich bindet...

In meiner umfangreichen Rezeptsammlung habe ich dies alles besonders gründlich berücksichtigt:
<https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

Bereits seit über 10 Jahren ist es mir daher ein sehr großes Herzensanliegen eine übersichtliche Rezeptsammlung zu erstellen mit wirklich sehr gesunden, einfachen, ausgeklügelten, harmonisch kombinierten und schmackhaften Rezepten, mit möglichst regionalen, saisonalen und tierleidfreien Zutaten - also möglichst naturbelassen und nachhaltig.

Dazu möglichst vitalstoffreich, basenüberschüssig, darmschmeichelnd, Milchfrei und Zuckerfrei zur optimalen Vorsorge der zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Alles ohne Soja, Fertigprodukte, Fleisch- und Milchersatzprodukte und -rezepte, was von sehr vielen Fleischessern grundsätzlich zu Recht kritisiert wird, da nicht gesünder, aber oft besser für die Umwelt.

Kürzlich hat eine Professorin mit einem Vortrag einen Youtube-Hit gelandet, welches ich auf meiner Homepage umfangreich unvoreingenommen und fair kommentiert habe - hier ein kleiner Auszug bezgl der Öle:

Die Frau Doktor zeigt während dem Vortrag auch eine Skala mit den aus ihrer Sicht gesündesten Öle – dabei geht sie allerdings nur danach – je weniger gesättigte Fettsäuren desto gesünder, diese wären Sonnenblumenöl, Rapsöl, Distelöl, Sojaöl, Maiskeimöl... Dabei sind gerade diese Öle nicht gerade die gesündesten. Zum einen ist das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 sehr schlecht (Ausnahme Rapsöl) – großer Überschuss an entzündungsfördernden Omega 6 Fettsäuren.

Ich selber verwende diese Öle schon sehr viele Jahre gar nicht mehr.

An anderer Stelle legt sie ihren Zuhörern das gute Leinöl wärmstens ans Herz mit dem hohen Anteil an Omega 3, aber nur roh.

Sie empfiehlt die Walnuss als die beste Nuss - dem kann ich nur zustimmen – bzgl. Omega 3: Omega 6 Fettsäuren hat sie ein relativ optimales Verhältnis von 1:4. Besonders wichtig dabei ist, sie immer frisch zu knacken, da die Fettsäuren schnell oxidieren und aufgrund der Phytinsäure sollte man sie über Nacht in Wasser legen. Hanfsamen weisen ein Verhältnis von 1:3 auf - genau das Verhältnis, welches anzustreben ist. Manche meinen allerdings, dass 1:1 das Optimum wäre. Da man in der Bevölkerung eher ein Verhältnis von 1:15 antrifft, finde ich dieses Ziel etwas übertrieben.

Insbesondere in der roh-veganen Szene ist dagegen ein Trend hin zu sehr vielen Cashew-Nüssen, Macadamia und Mandeln zu beobachten, welche einen sehr weiten Weg hinter sich haben und teilweise auch nicht so besonders gesund sind – sie haben z.B. wenig Vitamin E (zumindest die ersteren). Cashewnüsse werden zudem in sehr unethischen Bedingungen produziert.

Von Fischöl rate ich aufgrund der hohen Belastung mit Quecksilber und anderen Giften und Schwermetallen dringend ab – allerdings gibt es auch gereinigte Fischöle zu kaufen – Näheres:
<https://www.urgeschmack.de/brauchen-wir-fischol/>

Ich selbst spüre das auch direkt körperlich, denn jedes Mal, wenn ich Wildlachs (oder anderen Fisch) esse, bemerke ich ein unangenehmes Gefühl in der Halsgegend, als hätte ich etwas Verdorbenes gegessen - bei Zuchtlachs ist das noch schlimmer.

Sehr gute Übersicht bzgl. Omega3 und Omega 6 Fettsäuren in den Ölen: <https://www.alternativ-gesund-leben.de/omega-3-zu-omega-6-fettsaeuren-verhaeltnis-uebersicht-liste-und-ausfuehrliche-tabelle-zu-pflanzlichen-oelen-sowie-weiteren-fetten/>

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/65-professorin-wird-zu-youtube-hit-kokosoel-und-andere-ernaehrungsirrtuemer>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2021349237904376:0>

Vortrag: „Gesunder Darm – gesunder Mensch“

Am 13. November habe ich mir beim Gasthaus Hiesmayr in Schiedlberg einen interessanten Vortrag zum Thema Darmgesundheit angehört. Für einen gesunden Darm ist es m. E. das wichtigste auf gift- und schadstofffreie vollwertige Ernährung in hoher Qualität zu achten - insbesondere beim Wasser als sehr wichtiges Lebensmittel ist auf hohe schadstofffreie Qualität zu achten - bei Nitratwerten über 40 merke ich sofort negative Wirkung auf meine Verdauung! Alleine wenn ich bei diesem Gasthaus Hiesmayr bloß Hagebuttentee trinke geht es mir sogleich sehr schlecht mit meiner Verdauung - aufgrund der schlechten Wasserqualität und gefärbten Hagebuttentee - deshalb nehme ich mein eigenes Getränk mit. Das Essen hier würde ich niemals vertragen.

Auch durch die Luft und durch die Haut kann der Körper viele schädliche Substanzen aufnehmen, welche eine schädliche Wirkung auf die Darmflora haben können. Besonders wichtig erachte ich gründliches Händewaschen - möglichst nur mit Wasser oder sanfte Seife.

Da mein Darm insbesondere durch frühkindliche Vergiftung mit Quecksilber und Formaldehyd äusserst sensibel auf äussere Einflüsse reagiert schreibe ich bereits seit einigen Jahren jeden Tag immer alles genau auf was ich esse und trinke, um zu erkennen was ich in meiner Ernährung meiden muss. Oft ist es aber auch bloß etwas Staub, welchen ich einatme und dann zu Verdauungsstörungen und Ähnlichem führt.

In meinem 16-seitigen Bericht zu meinem Gesundheitszustand habe ich auf ein paar Seiten genau aufgeschrieben durch welche Lebensmittel und andere Einflüsse ich Probleme mit meiner Verdauung bekomme - meist ist es kombiniert mit schlechtem Schlaf und nächtlichem Schwitzen.

Bei Interesse schicke ich dir diese Infos gerne als PN zu.

Wie ich berichtet habe, war ich im April bei Dr. Hutter - dem Kollegen von Dr. Zeilner im Vitalogikum. Dieser hat nach einem kurzen Gespräch und dem Vorlegen meines 16-seitigen Gesundheitszustandinfo sofort gemeint, dass ich HPU habe, was sich auch als richtig herausgestellt hat. Mittlerweile habe ich von einer sehr lieben Glaubensschwester, welche ebenfalls HPU hat, ein sehr informatives Buch dazu bekommen „HPU und dann...?“

Dieses ist mit Abstand das hilfreichste Gesundheitsbuch, welches ich bisher in die Hand bekommen habe. Dort steht unter anderem auch, dass viele Menschen mit HPU an Magen- und/oder Darmbeschwerden, Verstopfung, Durchfall, Blähungen und ähnlichem Leiden. Die Ursache dafür ist der Mangel an Mangan und Zink, welche zur Verdauung von insbesondere tierischen Eiweißen notwendig sind. Auch eine Kohlenhydratintoleranz kann dadurch entstehen.

Über HPU habe ich hier eine umfangreiche Zusammenfassung geschrieben, wie auch eine Kurzzusammenfassung meines Gesundheitszustandes:

<https://gesundeleben.online/images/pdf/HPU-und-mein-Weg-der-Genesung.pdf>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2034125239960109>

Kolumbianischen Stiftung SAVEVA produziert Yacón- und Zuckerrohr Honig

Kürzlich habe ich von einem jungen Pastor einer freien Christengemeinde eine sehr interessante Infobroschüre zugesandt bekommen.

Dabei geht es um ein Projekt einer kolumbianischen Stiftung SAVEVA, welche Yacón- und Zuckerrohr Honig produziert!

Die Yacón, eine Wurzel aus den südamerikanischen Anden wird geschält, ausgepreßt und in großen Kesseln durch Verdampfen des Fruchtwassers eingedickt.

Das Zuckerrohr wird ausgepreßt und der Saft durch Verdampfen eingedickt.

SAVEVA wird die vollständige Zerstörung dieser kleinen Familienbetriebe durch die aktuellen Industrialisierungs- und Globalisierungsprozesse stoppen, die ins Unermessliche fortschreiten, wenn wir ihnen nicht Einhalt gebieten. Ja, wir können das! WIR können die Welt ändern, wenn wir es wollen. Wir können uns wieder besinnen und Produkte erwerben, die unserer Gesundheit zuträglich sind und im Einklang mit der Natur, dem Menschen und der Wirtschaft sind. Wir brauchen in

Zukunft wieder mehr Familienbetriebe, keine weltweit aufgestellten Großkonzerne oder Monokulturen, die das Land veröden, nicht zuletzt durch die aufgebrauchten Herbizide und chemischen Düngemittel.

im Mai 2019 geht der erste Container vom Stapel. Lass uns diesen füllen mit: 1.000 Auslieferungen als Familien-, Individual- und Firmenpaket

Es ist ein Direktvertrieb vom Erzeuger auf unseren Teller!

Es besteht auch die Möglichkeit eines interessanten Auslandspraktikum bei SAVEVA!

Auf meiner Homepage habe ich die Infobroschüre hochgeladen und kann so angesehen werden: <https://gesundeleben.online/images/pdf/Saveva.pdf>

Ich werde mich da auf jeden Fall mal eindecken ☐☐♥☐

Vor über 1 Monat habe ich auch meine eigenen Yaconknollen geerntet und in Tontöpfen in leicht feuchten Sand eingelagert. Leider war die Ernte aufgrund der Trockenheit etwas mager und ich konnte an dem Standort leider auch nicht gut gießen.

Bei den Yacon unterscheidet man zwischen den Brutknollen, aus welchen sich im Frühling wieder eine neue Pflanze entwickelt und den Speicherknollen, welche gar nicht austreiben und daher auch etwa 1 Jahr lagerfähig sind!

Yacon schmeckt vor allem roh sehr lecker - sehr saftig und eine angenehme Süße - ich esse sie sehr gerne zum Abendbrot dazu.

Im kommenden Jahr werde ich jedenfalls sehr viele Pflanzen haben - auch welche zum weitergeben denke ich 😊:-).

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2045060495533250>

Ofengemüse

Am Dienstag gab es bei uns wieder mal seit langer Zeit megalecker veganes Ofengemüse mit schmackhaften Kürbisfruchtfleisch 😊:-) - gerade bei den nun kühler werdenden Tagen passt sowas sehr gut. Wichtig dabei ist mir mit möglichst wenig Öl auszukommen und dieses nicht zu hoch erhitzen, da es dann schwerer verdaulich ist.

Dieses Ofengemüse kann sehr vielfältig variabel zubereitet werden:

Zutaten:

- 1 ½ kg mittelgroße Kartoffel (vorwiegend festkochend oder mehlig)
- 1 ¼ kg Pastinaken oder Zucchini/Kürbis
- Maronen und Birnen (optional)
- Olivenöl, Leinöl, Hanföl
- 2 TL Salz
- Kümmel, Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- Majoran



Zubereitung:

Kartoffeln und Pastinaken waschen, Kartoffeln einmal mittig auseinanderschneiden, Pastinaken schälen und halbieren. Nun auf den Schnittflächen salzen, Kümmel und etwas Rosmarin streuen und mit Olivenöl etwas beölen. Alles auf einem Backblech verteilen (Bei Kartoffeln Schnittseite nach unten, vorwiegend auf die hintere Hälfte des Blechs). Auf den Kürbisscheiben kann nun noch in Scheiben geschnittener Knoblauch verteilt werden.

Nun ca. ½ Stunde bei 190°C weich backen.

Kürbis schälen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, in Scheiben geschnittener Knoblauch darauf verteilen, Birnen vierteln, Maronen mit einem Messer einschneiden und ebenso mitbacken. Jetzt noch ca. ¾ h bei 175°C weiterbacken.

Nach Belieben mit Bohnen-Lauchgemüse, Brennesselspinat, Endiviensalat, Ringelblumenpesto, Rosmarinsalz, Bohnensalat, Senf, Meerrettich, Leinöl, Hanföl mit feingeschnittenem Majoran und Salz... servieren.

Spaghettikürbis ist ja einfach sowas von Lecker

Ja es ist wirklich ein Kürbis, der nach dem Kochen/Backen wie Spaghetti zerfällt 😊:-)

Wir haben heute bereits das Zweite mal in dieser Saison welchen verköstigt ☐☐☐

All jene, welche das erste Mal in deren Leben bei mir welchen essen, schmeckt er auch immer sehr gut.

Am besten schmeckt er mir im Rohr gebraten mit Knoblauch, Olivenöl, Rosmarin und Tomaten-Inkagurkensoße als Topping.

Eine wirklich sehr einfache vollwertige Mahlzeit - ganz ohne Getreide.

Ja auch meine lieben Katzen haben deren Freude daran, wie man an den Bildern sieht - heute bekamen alle 4 den Kürbis mit Reis und etwas Trockenfutter - in Kürze war alles weggefuttert 😊:-)

D Bald werde ich einen ausführlichen Artikel über meine Katzen veröffentlichen 😊:-)

Spaghettikürbis mit Gemüsesugo

Zutaten:

- 1 Spaghettikürbis (ca. 1,8 kg)
- 2 Knoblauchzehen (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 2 gestr. TL Salz
- Rosmarin, Pfeffer
- 300 ml Tomatensoße
- 150 g Erbsen oder rote Bohnen (optional)
- Vollkornreis vom Vortrag (optional)



Zubereitung:

Den Kürbis waschen und halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen.

Die Kürbishälften mit Olivenöl bestreichen, salzen, den geschnittenen Rosmarin und Knoblauch in die Mitte legen und noch etwas Olivenöl drauf gießen.

Mit den Schnittflächen nach oben in ein Jenaerglas oder in eine Bratpfanne legen und im Backofen ca. 1 Stunde bei 175° garen. Die Garzeit richtet sich nach der Größe des Kürbis. Etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit kann man nach Wunsch gekochten Reis in die Kürbishälften geben und so aufwärmen. Wenn das Fruchtfleisch weich ist, Knoblauch und Rosmarin mit einem Löffel abnehmen. Das Fruchtfleisch herausschaben, es zerfällt zu „Spaghetti“.

Alternativ kann man den Spaghettikürbis auch kochen: Dazu befreit man ihn vom Stielansatz und sticht mit einem Schaschlikspieß, einem Messer oder Gabel rundum Löcher in die Schale. Dann in einen ausreichend großen Topf mit Wasser geben – der Kürbis sollte sich beim Kochen drehen können, damit er gleichmäßig gar wird – das dauert etwa 30 min. Ob der Spaghettikürbis gar ist, verrät ein Fingerdruck auf die Schale: gibt sie nach, können Sie den Kürbis herausheben und abtropfen lassen. Dann halbieren, Kerne und harte Fasern aus der Mitte entfernen, das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale nehmen und in eine vorgewärmte Schale gegeben - es zerfällt dabei von allein in feine „Spaghetti“.

Die Erbsen mit etwas Olivenöl und Wasser in ca. 7 min. weichdünsten, Tomatensoße begeben und Erbsen zerstampfen oder ganz lassen.

Alternativ bei Verwendung von Bohnen, die über Nacht eingeweichten Hülsenfrüchte abspülen und in Wasser weichkochen – Kochwasser abgießen und mit Tomatensoße zerstoßen.

Den Spaghettikürbis mit der Soße, dem Knoblauch und Rosmarin als Topping servieren.

Alternativ kann als Soße z.B. auch ein Inkagurken-Tomatensugo verwendet werden.

Saatgut vom Spaghettikürbis gibt es im gut sortierten Saatguthandel oder bei mir:

<https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste-2017>

Kalifornien: Künstliche Waldbrände als Mittel zum Zweck, um das Amtrak-Bahnprojekt voranzutreiben!

Als der wohl genialste Erfinder aller Zeiten, dem wir übrigens auch die Entdeckung des Wechselstroms verdanken, verstarb, wurden all seine Arbeiten vom FBI beschlagnahmt. Neulich wurde ein Teil der [Tesla-Akten](#) freigegeben, der das Interesse der Regierung bzw. des tiefen Staates an Death Ray, einer futuristischen Teilchenstrahlwaffe, belegt. Am 11. Juli 1934 berichtete die [New York Times](#) sogar: "Tesla enthüllt mit 78 neuen Todesstrahl. Erfindung leistungsstark genug, um 10000 Flugzeuge in einer Entfernung von 400 km zu zerstören."

Aufgrund des eigenartigen Brandmusters, das Häuser und Autos zerstört, während Bäume größtenteils unversehrt bleiben und der geschmolzenen Autofelgen besteht ein schwerer Verdacht, dass bereits in Griechenland solche Energiewaffen in Aktion waren!

Nun beobachten wir dasselbe kuriose Phänomen zum wiederholten Male in Kalifornien. Das idyllische Städtchen Paradise wurde komplett niedergebrannt und diverse Aufnahmen zeigen, dass auch dort vor allem Villen und Autos zerstört wurden.

Der Einsatz von Energiewaffen ist so auffällig, dass sich sogar die billigsten Mainstream Medien misstrauisch geben.

Auf der Suche nach einem Tatmotiv für dieses schreckliche Verbrechen, stoßen wir auf ein [77-Milliarden-Projekt](#) der National Railroad Passenger Corporation (Amtrak), die am Bau einer Hochgeschwindigkeitsstrecke (California High-Speed Rail) arbeitet.

Und „zufälligerweise“ entfachten die mysteriösen Waldbrände ausgerechnet dort, wo wichtige Bauarbeiten anstehen.

Die Brände ebnen offensichtlich den Weg für den Ausbau der Schienennetze. Wenn diese Waldbrände als Naturkatastrophe deklariert werden, entfällt die Notwendigkeit, den Eigentümern den tatsächlichen Wert ihrer Immobilien zu erstatten. Damit werden wichtige Eigentümer Gesetze umgangen, um die Immobilienbesitzer von ihren Grundstücken zu verdrängen. Gleichzeitig werden kompakte Siedlungen geplant, um die Bevölkerung in Megastädte an den neuen Verkehrsachsen zu konzentrieren.

<https://www.legitim.ch/single-post/2018/11/15/Kalifornien-K%C3%BCnstliche-Waldbr%C3%A4nde-als-Mittel-zum-Zweck-um-das-Amtrak-Bahnprojekt-voranzutreiben>

Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2033327566706543>

Nett von dem ☹, die Bäume zu verschonen:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2036741903031776>

Ich versende monatlich auch eine Mail mit Link bei Erscheinung der neuen Ausgabe – bei Interesse einfach melden! Freue mich über jegliche Feedbacks. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen persönlichen Gesprächen und Austausch über solche von mir behandelten Themen.

Meine „biblische Orientierung“ hat sich mittlerweile vorwiegend in eine Zusammenfassung meiner täglichen Facebookpostings gewandelt mit einem derzeit immer höher werdenden Anteil an Gesundheitsthemen. Ich finde es doch wichtig und wertvoll meine interessantesten Facebookpostings in dieser Weise noch mehr Menschen zur Verfügung zu stellen.

In meiner Facebookchronik poste ich beinahe täglich zum aktuellen Geschehen rund um meine Projekte und über andere aktuelle, interessante Themen.

Hast du Interesse? Dann schick mir eine Freundschaftsanfrage oder abonniere mich.