



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 - April 2019

Biblische Orientierung im aktuellen Zeitgeschehen

HPU/KPU – Viele Symptome, keine Erklärung

Stimmungsschwankungen, chronische Erschöpfung, Heißhunger, Schlafstörungen, seltene oder fehlende Traumerinnerungen, Panikattacken, Angstzustände, schlechtes Kurzzeit- und Namengedächtnis, die Stoffwechselstörung (bzw. Entgiftungsstörung) Hämopyrrollaktamurie (abgekürzt HPU) hat viele Gesichter, womöglich wird sie gerade deshalb oft verkannt.

Viel zu wenig Therapeuten wissen von Hämopyrrollaktamurie (HPU), die doch die am weitesten verbreitete Stoffwechselstörung ist. Betroffene Patienten haben oft einen langen Leidensweg hinter sich. Da mit den gängigen schulmedizinischen Methoden nichts gefunden wird, werden die Patienten nicht selten in die psychosomatische Ecke „gesteckt“ und zum Psychotherapeuten oder Psychiater geschickt, ohne zu erkennen, dass eine Störung des Stoffwechsels hinter diesen Beschwerden steht.

Allgemeine Beschwerden, die auf eine Hämopyrrollaktamurie (HPU) hinweisen:

- Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Entzündungen des Magen-Darm-Traktes, Reizdarm
- Chronische Erschöpfung
- Stress wird schlecht vertragen
- Licht- und Geräusch-Überempfindlichkeit
- Unterzuckerung (Hypoglykämie)
- Schilddrüsenüber- und Unterfunktion
- Migräne
- Angstzustände, Stimmungsschwankungen
- ADS / ADHS
- Gelenk- und Bandscheibenerkrankungen
- Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis und primäre biliäre Zirrhose
- Zyklusbeschwerden, Zyklusanomalien, Unfruchtbarkeit, Prämenstruelles Syndrom



In diesem 8-seitigen von mir zusammengestellten allgemeinen Artikel zum Thema HPU berichte ich weiters über meine persönlichen Erfahrungen und optimaler Ernährung bei HPU. Ein besonderes Anliegen war es mir mit diesem Artikel, die aus meiner Sicht wichtigsten Infos zum Thema HPU zusammenzufassen:

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

26 Likes + 15-mal geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2263553720350592>

Erste Spargelernte aus dem eigenen Garten 2019



Am Donnerstag dem 4.4. durfte ich mit dankbaren Herzen bereits den ersten Spargel aus meinem Garten ernten :-). Durch den frühen, milden Frühling startet die Spargelsaison dieses Jahr sehr früh (letztes Jahr war es 2 Wochen später).

Von jenen 10 Spargelpflanzen, die ich bereits vor 10 Jahren angepflanzt habe darf ich nun schon seit vielen Jahren regelmäßig ernten :-). Da mir dieser fast zu wenig ist, habe ich vor 5 Jahren noch etwa 20 Stück angepflanzt, letztes Jahr noch einige und dieses Jahr kommen noch 20 hinzu ☺ - dann habe

ich auch welchen zum weitergeben.

Ich liebe Grünspargel, da er ein so wohlschmeckendes und gesundes Frühlingsgemüse ist, welches ich gerade zu der Zeit ernten darf, in welcher der Garten ohnehin fast nichts außer Wildkräuter hergibt.

Im Geschäft ist der Spargel relativ teuer – selbst Gepflanzter macht dagegen kaum Arbeit und ich kann bereits täglich frischen Spargel ernten. Das einzige Problem sind hier die zahlreichen Wurzelunkräuter, wie Brennnessel, Quecke und Giersch, welche dem Spargel zum Teil das Leben schwer machen und ich weiß kaum, wie ich diese zwischen dem Spargel eliminieren könnte.

Ich säe den Spargel jedes Jahr neu an und verkaufe jetzt im April/Mai auch die einjährigen Spargelpflanzen, damit sie auch andere Gartenbesitzer glücklich machen :-)

Wie gesund Spargel ist habe ich bereits vor einem Jahr berichtet:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/1744750415564261>

Auch wenn Spargel wegen seines unvergleichlichen Aromas genossen wird, die Gourmet-Stangen haben auch ernährungsphysiologisch einiges zu bieten. Der botanische Name *Asparagus officinalis* (lat. = Arznei) deutet schon darauf hin: Chinesen, Römer und Griechen verschrieben ihn als Arznei gegen allerlei gesundheitliche Unpässlichkeiten.

In neuzeitlichen Daten ausgedrückt: In einer Portion (500 Gramm) stecken nur 85 Kilokalorien, aber immerhin 7,5 Gramm Ballaststoffe. Eine Portion kann den täglichen Bedarf an Vitamin C und Folsäure zu über 100 Prozent decken, an Vitamin E zu 90 und an den Vitaminen B1 und B2 immerhin zu etwa 50 Prozent. Zudem besticht Spargel durch seinen Gehalt an Kalium, Kalzium und Eisen. Nicht zu vergessen Asparaginsäure, Kaliumsalze und ätherische Öle, die gemeinsam die Nierentätigkeit fördern und zu einer erhöhten Wasserausscheidung beitragen.

Neuere Studien weisen außerdem darauf hin, dass der Spargel bioaktive Substanzen enthält, die sich hemmend auf Krebs erregende Stoffe auswirken. Dazu zählen Saponine, aber auch die Farbstoffe des grünen und violetten Spargels.

Mehr zum Thema: <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/spargel-gesund-oder-ungesund>

Näheres über den Spargelanbau ist hier zu erfahren: <https://gesundeleben.online/images/pdf/Spargel-Anbau.pdf>

Ich habe den Spargel gemeinsam mit etwas Scharzwurzel (dem Winterspargel) gekocht und für etwa 5 min. einige Blätter der Gundelrebe mitgekocht. Dazu gab es österreichischen Quinoa und eingekochte Zwetschgensoße vom letzten Herbst – war ein sehr feines, regional und saisonales Mittagessen!



So gesund ist die Gundelrebe

Die Gundelrebe enthält zahlreiche heilkundlich relevante Inhaltsstoffe. Besonders erwähnenswert sind die in den Blättern und Blüten enthaltenen ätherischen Öle, Flavonglykoside, Bitterstoffe sowie einige Tropanalkaloide (v. a. Hederacin) in geringeren Mengen. Diese Stoffe sind in ihrer Gesamtheit für folgende Heilwirkungen verantwortlich:

- entzündungshemmend
- krampflösend
- antibakteriell
- antioxidativ
- schleimlösend

In der Naturheilkunde werden heute vor allem die Gundermannblätter und das Kraut der Pflanze verwendet. Sie werden heute für die Alternativbehandlung folgender Beschwerden und Krankheiten genutzt:

- allgemeiner (produktiver) Husten
- Bronchitis
- grippale Infekte
- allgemeine Darmbeschwerden
- Durchfall
- leichte Magenkrämpfe
- Entzündungen der Haut
- Ekzeme
- Furunkel
- Gicht

<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Gundermann.html>

Saponine lösen zähen Schleim

Die Pflanze enthält ätherische Öle, Saponine (Seifenstoffe), Gerb- und Bitterstoffe und viel Vitamin C. Die Saponine und die ätherischen Öle lösen den Schleim in den Atemwegen. Das bislang nicht näher erforschte Glechomin ist ein Bitterstoff, der die Verdauungssäfte anregt sowie Herz und Leber stärkt. Da Glechomin für Pferde tödlich sein kann, darf Gundelrebenkraut hier nicht eingesetzt oder verfüttert werden. Die in der Gundelrebe enthaltenen Gerbstoffe haben die Fähigkeit wundes, schlecht heilendes und auch eiterndes Gewebe wieder zu straffen und zu festigen. Die Gerbstoffe der Lamiaceen besitzen zudem antivirale und antibiotische Eigenschaften und entlasten somit den Stoffwechsel bei Infekten aller Art.

<https://www.forum-naturheilkunde.de/phytotherapie/heilpflanzen/gundelrebe.html>

55 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2246470292058935>

Darmgesundheit, Fermentation, artgerechter Lebensstil

Am 7. April habe ich mir vom aktuell stattfindenden Krebs-Onlinekongress die beiden sehr hörenswerten Interviews mit Paul Seelhorst angehört, welche bestimmt ein großer Gewinn für zahlreiche Menschen sein können – diese sind sogar jetzt Ende April noch online abrufbar:

<https://www.onlinekrebskongress.de/videoraum-paul-seelhorst/>

<https://www.onlinekrebskongress.de/videoraum-paul-seelhorst-2/>

Er behandelt insbesondere gerade die Themen, welche mich auch sehr interessieren rund um Darmgesundheit, Fermentation, artgerechter Lebensstil...

Schon von klein auf leide ich an verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden, wie z.B. vielen Lebensmittelunverträglichkeiten, Darmempfindlichkeit, Kopfschmerzen, sehr hohem Vitalstoffbedarf, hohe Empfindlichkeit auf ungesunde Lebensmittel und Giften bei Hautkontakt oder Einatmung, kalte Hände und Füße, etc. Aufgrund dieser vielen Beschwerden, die meinen Alltag enorm erschweren, war ich schon bei vielen verschiedenen Ärzten, Heilpraktiker und Krankenhäuser - mit ebenso vielen verschiedenen Untersuchungen und Behandlungsansätzen. Allerdings erhielt ich bislang keine wirklich hilfreichen Ergebnisse – meist wurden meine Symptome als „psychisch“ oder „psychosomatisch“ abgestempelt.

Meine tägliche Ernährung habe ich bereits seit vielen Jahren aufgrund meiner starken Sensibilität so ausgerichtet, dass ich möglichst gut mit den wichtigsten Vitalstoffen versorgt bin – so hochwertig, nährstoffdicht, vitalstoffreich und giffrei wie möglich - aber eben zu wenig bei HPU und vermutlichen Leaky Gut!

Durch meine selbst kreierten vielfältigen, vollwertigen Rezepte mit einem hohen Anteil an Urgemüse, Wildgemüse, Urgetreide etc. geht es mir hier schon um ein vielfaches besser als zu früheren Zeiten ☺ <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

Die Rezepte sind auch so harmonisch kombiniert und zubereitet, dass die einzelnen Vitalstoffe auch bestens vom menschlichen Körper aufgenommen werden können und alles möglichst basisch verstoffwechselt wird. Bereitet aus möglichst regionalen, saisonalen und tierleidfreien Zutaten - also möglichst naturbelassen und nachhaltig.

Insbesondere für mein Rezept der milchsauer fermentierten Gurken bin ich sehr sehr dankbar, welche mir im letzten Jahr auch das erste Mal seit über 10 Jahren wirklich alle Gläser sehr gut gelungen sind :-). Früher waren sie teilweise oft ganz weich nach der Fermentation oder schmeckten durch eine Fehlgärung einfach nicht so gut. Für ein gutes Gelingen ist höchste Hygiene das wichtigste - also die Gläser und Deckel jedesmal vorher 15 min. auskochen. Weiters soll die Temperatur in den ersten Tagen nach Möglichkeit nicht 22°C übersteigen. Eines davon war vermutlich der Fehler, welche Nadia Schwirtzek bei ihren Fermenten gemacht hat.

Unterstützend helfen mir hochwertiges nitratfreies Wasser, Bentonit, Daily Plus, Probiotika, Olivenblattextrakt, Tee aus amerikanischer Ulmenrinde und Süßholz, Tee aus Gundelrebe Lapacho, Zitronenverbene, Hagebutte...und natürlich viel Obst bester Qualität – dieses esse ich vorwiegend ca. 1 Stunde vor dem Mittag- und Abendessen und zum leckeren Frühstücksmüsli.

Insbesondere die Polyphenole, welche in alten Apfelsorten auf Streuobstwiesen gewachsen, reichlich enthalten sind, wirken sehr heilend auf den Darm:

<https://www.rosenfluh.ch/media/ernaehrungsmedizin/2004/03/Warum-Aepfel-so-gesund-sind.pdf>

Aufgrund meiner Sensibilität und hohem Bedarf an wichtigen Vitalstoffen spüre ich insbesondere bei Nüssen, dass sie mir nur über Nacht eingeweicht wirklich gut tun und schmecken. Daher achte ich bei meinen Rezepten auf einen möglichst gründlichen Abbau der Phytinsäure und anderen Antinährstoffen von Nüssen, Getreide, Hülsenfrüchte, Saaten etc.

Bei solchen Lebensmitteln merke ich auch deutlich, dass ich diese vorwiegend nur in Kombination mit bestimmten Fruchtsäuren wirklich gut vertragen, da hierdurch die Verfügbarkeit von Magnesium, Kalzium, Eisen und Zink um ein Vielfaches gesteigert wird.

Bereits ohne ganz genau zu wissen, welche Lebensmittel besonders reich an den Vitalstoffen sind, welche ich aufgrund meiner HPU in erhöhtem Maße benötige, sind diese genau jene, welche ich am öftesten esse – allein durch mein sensibles Gespür was mir wirklich gut tut ☺

Die Hanfsamen stechen aufgrund ihrer hohen Vitalstoffdichte besonders hervor – diese esse ich allerdings nur im leicht angekeimten Zustand – geschält habe ich diese noch nie gut vertragen.

Was mir in den letzten Jahren gesundheitlich am allermeisten weitergeholfen hat, ist mein Müsli mit angekeimten Goldblumenweizen und Hanfsamen, sowie eingeweichte Nüsse und je nach Saison frische oder gedörrte säurearme Früchte. Dieses Müsli ist sehr wohlschmeckend und ich vertrage es auch täglich gegessen meist sehr gut, dafür bin ich einfach sowas von Dankbar :-). Vor allem komme ich bei diesem Müsli ohne Pflanzenmilch wunderbar aus, welche mir hier gar nicht fehlt.

Für dieses Power-Frühstück habe ich hier einen eigenen Beitrag verfasst:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/58-mein-absolutes-lieblingsmuesli-sehr-vitalstoffreich-und-naturbelassen>

Über die ideale Ernährung bei HPU und allgemeiner Gesundheit habe ich hier einen ausführlichen Artikel verfasst: [https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale Ernhrung bei HPU.pdf](https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale_Ernhrung_bei_HPU.pdf)

32 Likes + 49 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2247109925328305>

Ist Gesundheit in der Zivilisation möglich

Kürzlich habe ich dieses kleine Büchlein von Dr. Schnitzer gelesen, von welchem ich sehr begeistert bin. Vom Anfang bis zum Ende wirklich nur sehr interessantes und wichtiges Wissen, welches hier weitergegeben wird – kein Füllstoff enthalten! Es ist das allererste Gesundheitsbuch von sehr vielen, welche ich in den letzten 10 Jahren bereits gelesen habe, das ich auch wirklich mit gutem Gewissen weiterempfehlen kann.

Er beschreibt in dem Büchlein sehr gut die Ursache aller Zivilisationskrankheiten, welche von denaturierten, hochverarbeiteten und vitalstoffarmen Nahrungsmittel und der damit verbundenen Vergiftung, Übersäuerung und Entmineralisierung des Körpers herrühren!

Die Heilung dieser Zivilisationskrankheiten ist wiederum nur durch eine natürliche, lebendige, vollwertige, artgerechte und vitalstoffreiche Ernährung möglich.

Wahre Heilung ist dagegen niemals durch die Mittel der Schulmedizin möglich, sondern hier geht es immer primär nur um Symptombehandlung!

Unter Zivilisationskrankheiten versteht man Zahnverfall, Herz- Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, Gicht, Allergien, Krebs, Hautkrankheiten, Rheuma, Depressionen u.a.

Hier ist es als PDF gratis zu lesen:

<http://www.dr-schnitzer.de/eBooks/Dr.%20J.%20G.%20Schnitzer%20-%20Ist%20Gesundheit%20in%20der%20Zivilisation%20m%C3%B6glich%20-%20eBook.pdf>

Es handelt sich bei dem kleinen Büchlein um eine sehr gekonnte Zusammenfassung und gleichzeitiger Werbung seiner anderen Dutzend Bücher:

<https://shop.strato.de/epages/62587505.sf/sec23bf1c34ee/?ObjectPath=/Shops/62587505/Categories/%22Deutsche%20B%C3%BCher%22>

Ich habe es mir damals im Jänner gemeinsam mit dem Buch „Diabetes heilen – Heilung von Diabetes Typ 1+2“ gekauft, wie ich es auch in meinem „Gesundes Leben News“ auf Seite 10 geschrieben habe:

https://gesundeleben.online/images/bibel/Gesundes_Leben_News_-_Januar_2019.pdf

Nun hab ich mir gleich noch 21 Stück dieses kleinen Büchleins zum weitergeben an Interessierte gekauft:

http://www.dr-schnitzer-buecher-neu.de/epages/62587505.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/62587505/Products/giz-de

Ich habe bereits damals im Jahr 2012 auch eine ähnliche Zusammenfassung der wichtigsten Infos zur Ursache und Heilung der Zivilisationskrankheiten verfasst – Schwerpunkt ist hier die Übersäuerung

(mittlerweile würde ich hier noch so einiges ergänzen und teilweise abändern, ist aber dennoch sehr lesenswert):

<https://gesundeleben.online/images/pdf/Gesundheitsbroschuere.pdf>

Es war mir vielmehr ein 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.

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

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2261104543928843>

Positive Erfahrungen mit veganer Ernährung

[Jojo Bimeling](#) hat Ende März in 2 Facebookgruppen nachstehendes gepostet:

„Gibt es hier auch Mitglieder, die (zuerst) aus gesundheitlichen Gründen vegan geworden sind? Wenn ja, was hattet ihr, was hat sich verbessert und wie habt ihr umgestellt? Wie ernährt ihr euch jetzt? Eher Fertigprodukte/Ersatzprodukte oder mehr selbst machen und vollwertige Lebensmittel? Brauche ein bisschen Erfahrungsberichte also motivierenden Fundus zum weitererzählen 😊 :-)

Danke euch schon mal 😊:“(-)

Das Ergebnis daraus ist ein reichhaltiger Fundus an positiven Erfahrungen, welche man als Mitglied folgender 2 Gruppen lesen kann:

Vegan-Tipps für alle - 113 Kommentare

<https://www.facebook.com/groups/1142188022546915/permalink/2008761835889525/>

VEGANES Geplauder - 19 Kommentare

<https://www.facebook.com/groups/supermarktgeplauder/permalink/2155090677932150/#>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2259456394093658>

Meine Geschichte zu veganen Brotaufstrichen

Zu früheren Zeiten war ich oft sehr ratlos welche veganen Aufstriche ich bloß aufs Brot geben könnte. In meiner Kindheit/Jugendzeit haben wir meist „Alsan Bio“, „Tartex“ oder Roh-Butter vom regionalen Biobauern aufs Brot gestrichen – dazu gab es meist noch Tofu, Schafskäse, Ziegenkäse, Topfen... und natürlich Gemüse, Salat, Kräuter...

Während meiner Zeit bei BMW habe ich immer mehr andere tierische Produkte ausprobiert, wie z.B. Dosenfisch, Leberkäse, Leberknödel, Wurst, Schinken, diverse Käsevarietäten... - natürlich alles immer nur in geringem Maße gemeinsam mit Gemüse und meinem selbstgebackenen Vollkornbrot versteht sich 😊;-)

Bald merkte ich aber, dass es mir gesundheitlich langsam immer schlechter dadurch ging bzw. immer sensibler wurde, so dass ich die tierischen Produkte immer mehr vermied und merkte zudem auch deutlich, dass ich all die Sojaprodukte, Reformmargarine... nicht mehr gut vertrug.

So habe ich mich eben bei den verschiedensten veganen Aufstrichen, welche es zu kaufen gibt durchgekostet, welche mir aber meist gar nicht so gut schmeckten, bzw. auch nicht so besonders gut vertragen habe. Ich aß das Brot dann oft einfach gemeinsam mit Salat oder Kürbiscremesuppe, Brennesselsuppe oder aber ich ließ die Brotmahlzeit ganz aus und aß etwas Warmes. Ich versuchte mich auch seit über 10 Jahren immer wieder mal an diversen selbstgemachten Aufstrichen, mit welchen ich aber nicht immer ganz so zufrieden war – es fehlten mir einfach die Ideen dazu. Sodann kaufte ich auch Kochbücher mit Rezepten zu selbstgemachten Aufstrichen, von welchen ich dann aber leider meist sehr enttäuscht war...

Jedenfalls gelang es mir dann Gott-sei-Dank insbesondere etwa seit dem Jahr 2016 zahlreiche verschiedene gesunde schmackhafte vegane Brotaufstriche zu kreieren, welche ich auch wirklich gut vertrage ☺ ☐

Diese Brotaufstriche sind ziemlich am Ende meiner umfangreichen Rezeptsammlung zu finden: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

Einen neuen sehr leckeren Aufstrich habe ich erst vor ein paar Tagen Mitte April das erste Mal gemacht. Heute habe ich den Rest mit Feldsalat, Spitzwegerich und Winterpostelein dekoriert genossen ☺

Insbesondere die roten Ribisel aus der Tiefkühltruhe geben dem ganzen eine sehr gute erfrischende Note. Ich verwende immer rote Kichererbsen, welche ich von meinem Waldviertler Biobauern Karl Ringl bekomme.

Spitzwegerich-Hummus

Zutaten:

- 150 g Kichererbsen
- ½ TL Salz
- Saft einer ½ Zitrone oder rote Ribisel
- ½ TL Koriander, Thymian
- 100 ml Olivenöl oder Sesamöl
- 150 g Spitzwegerich (im gewaschenen Zustand)
- Gerösteter Sesam



Zubereitung:

Die über Nacht eingeweichten Kichererbsen abspülen und in Wasser in etwa 30 Minuten weichkochen – Kochwasser abgießen und pürieren.

Spitzwegerich und Thymian fein schneiden und wiegen, mit dem Öl und Salz in einer Schüssel vermischen. Den Koriandersamen mahlen oder mörsern und gemeinsam mit der abgekühlten Kichererbsenmasse unterrühren.

Zitronensaft/zerstoßene Ribisel sollten wegen geringer Haltbarkeit eher immer frisch beigegeben werden. Ein wunderbarer veganer Brotaufstrich.

Nach Geschmack mit geröstetem Sesam bestreut genießen.

Gemeinsam mit meinem selbstgebackenen Vollkornsauerteigbrot ist dieser Aufstrich ein wahrlicher Genuss ☺ 9

34 Likes + 16 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2265150990190865>

Meine aktuelle Shiitakepilzzucht



Der Shiitakepilz, welcher für seine Heilwirkung bei Krebs sehr bekannt ist, schmeckt auch äußerst aromatisch und ist sehr gut bekömmlich – mein aboluter Lieblingspilz ☺

Darüber hinaus ist der Shiitakepilz auch eine sehr gute Vitamin-D-Quelle, vorrausgesetzt man züchtet ihn im Freiland – die gekauften Pilze stammen meist aus einer Indoor-Sägespäne-Zucht.

Nähere Infos über die gesundheitlichen Vorzüge des Shiitake-Pilzes:

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/shiitake-heilwirkungen.html?fbclid=IwAR1HBJNOnfE_sP7CuIgvstq_KCilymmrnEyefboF1hzDLr0JhP8Uk4KO15U#toc-shiitake-eine-interessante-vitamin-d-quelle

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2204826792889952>

Vor einer Woche habe ich mir die Zeit genommen um die für die Pilzzucht reservierten Baumstämme mit Shiitakepilzbrut zu beimpfen. ☺

Dieses Vorgehen habe ich seit etwa 15 Jahren immer wieder praktiziert und auch von einer Pilzernte belohnt worden, aber wirklich gut gelungen ist es mir bisher nie – aus verschiedenen Gründen:

Das eine Mal haben mir kleinste Mäuse die Pilzbrut aus den Baumstämmen rausgefressen

Meist war ich zu geizig mit der Pilzbrut – habe zu wenig pro Baumstamm verwendet – dann haben Fremdpilze höhere Chancen – somit verringert sich der Edelpilzertrag

Oft waren die Baumstämme von keiner wirklich guten einwandfreien Qualität bzw. wurden zum falschen Mond geschnitten, waren zu alt...

Während der Besiedelungsphase war es zu feucht bzw. die Baumstämme lagen direkt am Boden, sodass Schimmelpilze hinzukamen.

Im Jahr 2011 hatte ich schon einmal eine wirklich gute zufriedenstellende Ernte der Shiitakepilze von nur 1-2 Baumstämmen, wie hier zu sehen ist:

https://gesundeleben.online/images/pdf/Mein_Gartenjahr_2011.pdf

Dieses Mal habe ich vorwiegend Erlenbaumstämme verwendet, welche der Energieversorger bei einem ehemaligen Nachbarn im Februar zum abnehmenden Mond umgesägt hat. Diesmal habe ich auch auf die Zwischenlagerung geachtet – ein möglichst windgeschützter, schattiger Platz, wo die Baumstämme nicht auf der Erde liegen – ich hab sie auf Beton neben der Hausmauer an der Nordseite gelegt.

Nun habe ich auch direkt vor dem Beimpfen an den Stirnseiten gleich mal etwa 8cm mit der Motorsäge weggesägt – schließlich sind gerade solche wunde Stellen des Holzes besonders gefährdet, dass hier Fremdpilze eindringen. Zum Teil sah ich an den Stirnseiten bereits dunkle Stellen – ein Zeichen, dass hier bereits ein anderer Pilz eingedrungen ist - diese habe ich gleich als Brennholz beiseite gelegt. Betroffen waren vorwiegend Baumstämme, welche ich von anderen Quellen bekommen habe.

Nun gilt es die gewünschte Pilzart die Baumstämme besiedeln zu lassen – dafür bohre ich mit einer Bohrmaschine insbesondere in der Nähe von den Stirnseiten je nach Dicke der Baumstämme je 2-6 Bohrungen – die Hälfte davon immer 90° versetzt, da das Pilzmyzel sich sehr gut entlang der Holzfasern ausbreiten kann, aber weniger gut den Durchmesser besiedelt.

Florian Kogseder hat mir empfohlen die Shiitakepilzbrut von „Tyroler Glückspilze“ <https://gluckspilze.com/shop> zu kaufen, mit dessen Qualität und dem Preis/Leistungsverhältnis ich auch sehr zufrieden bin. Es werden hier sogar verschiedene Shiitakepilzkulturen angeboten, welche bei unterschiedlichen Temperaturen fruchten – zb. bei 8-12°C oder 15-18°C – somit dehnt sich die Ernte dieser gesunden Pilze auf einen längeren Zeitraum aus ☺
Es wird hier zudem Pilzbrut auf Getreide- und Sägespänebasis angeboten – ich habe beide gekauft.

Normalerweise hätte ich sie bei Florian gekauft, aber dieser macht keine Shiitakepilzzucht mehr, da der Markt dafür zu übersättigt ist – er hat sich auf Besonderheiten spezialisiert, wie z.B. den Igelstachelbart, von welchem ich auch einen Baumstamm beimpft habe – die entsprechende Pilzbrut dafür habe ich gemeinsam mit anderen Produkten hier bestellt: <https://www.pilzzucht.at/>



Nun befülle ich mit sauberen Händen die gebohrten Löcher mit der Pilzbrut und drücke sie fest ein – verschlossen wird das Ganze nun mit runden Holzscheiben oder Korken. Anschließend wird jeder Baumstamm mit der entsprechenden Sorte beschriftet.

Einen Baumstamm habe ich auch mit der sogenannten Motorsägeschnittbeimpfung gemacht (wie zu früheren Zeiten), welchen ich anschließend mit Klebeband verschlossen habe. Ich werde auch

noch einige Baumstümpfe von im Frühjahr gefälltten Bäumen beimpfen, in welcher Folge der Pilz dann auch das gesamte Wurzelsystem des ehemaligen Baumes besiedelt und man somit dank bester Wasserversorgung von einer wirklich guten Ernte ausgehen darf ☺

Nun beginnt die Besiedelungsphase, welche etwa ein halbes Jahr dauert. Dafür lagere ich die Baumstämme an einer möglichst windgeschützten und schattigen Stelle, wo es auch gut hinregnet. Leider habe ich nur wenige dafür geeignete Stellen. Damit die Baumstämme nicht direkt auf der Erde liegen und so diverse Bodenpilze leichter auf den Baumstamm übergreifen lagere ich diese auf Reisig.

Im Herbst oder nächstes Frühjahr werde ich die Baumstämme in der Mitte halbieren und zu einem Drittel in Erde eingraben, damit diese von dort Feuchtigkeit bekommen. Vielleicht werde ich bereits im Herbst von der ersten Ernte beschenkt ☺ Normalerweise werden Shiitakebaumstämme zur Fruchtung in Wasser getaucht und geschlagen – ich habe damit aber keine guten Ergebnisse erzielt und diese Prozedur ist mir zudem einfach zu aufwendig...



Ja trotz der massiven Trockenheit wurde ich am Samstag dem 27. April von sehr großen schönen Shiitakepilzen überrascht ☺

Einen Tag später habe ich einen Pilz davon in einem Wasser-Olivenöl-Gemisch sanft gedünstet, wobei sie sogar massiv aufgingen, da sie aufgrund der Trockenheit sehr viel Wasser aufsogen.

Sie schmeckten wunderbar gemeinsam mit gedünsteter Luzerne und Spitzwegerich-Hummus mit roten Johannisbeeren auf frisch gebackenem, sehr leckeren und gesunden

Vollkornsauerteigbrot ☺

Über die gesundheitlichen Vorzüge meines Brotes habe ich hier einen umfangreichen Artikel verfasst: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/92-die-gesundheitlichen-vorzuege-von-vollkornsauerteigbrot>

37 Likes + 10 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2283565121682785>

Frühlingshafter Buchweizen-Gemüsetopf

Am 12. April gab es bei uns zum Mittagessen einen sehr leckeren, gesunden wie auch regional und saisonalen

Frühlingshaften Buchweizen-Gemüsetopf mit Grünspargel, Gundelrebe, Shiitake, Pastinaken...

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel, Luftzwiebeln oder 1 Stange Lauch
- 600 g Gemüse (Schwarzwurzel, Pastinaken, Klettenwurzel, Karotten, Spargel...)
- Ca. 200 g Pilze (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 400 g Buchweizen
- Eine Hand voll (ca. 100 g) Gundelrebe, Giersch oder Luzerne
- 800 ml Wasser
- 2 TL Salz
- 400 ml Tomatensoße, Chutney oder 1 l Brennnesselsoße
- Majoran, Spitzwegerich



Zubereitung:

Wurzelgemüse waschen, putzen, klein schneiden und gemeinsam mit den gesäuberten, geschnittenen Pilzen und Zwiebel in Olivenöl mit etwas Wasser etwa 5 Minuten andünsten. Mit dem Wasser aufgießen, salzen und aufkochen lassen – Buchweizen beigegeben und etwa 10 min. leicht köcheln lassen – 5 min. quellen lassen. Geschnittener Spitzwegerich und Majoran zu Kochende beigegeben.

Während das Buchweizengemüse köchelt wird in einem eigenen Topf der Spargel mit den geschnittenen Wildkräutern in etwas Salzwasser und Olivenöl etwa 8 Minuten gedünstet.

Eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser ausspülen, Buchweizengemüse hineingeben, auf Teller stürzen und mit dem Spargel und der erwärmten Tomatensoße, Chutney und/oder Brennesselsoße servieren.

33 Likes:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2255643501141614&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

Spargel und Tomatenbohnen an Schafgarbenreis

Am Ostersonntag gabs bei uns ein besonders leckeres und gesundes vegan-saisonales Festmahl 😊;-) Spargel dürfen wir nun bereits in Hülle und Fülle vom Garten ernten ❤️☐☐

Zutaten:

- 400 g Vollkornreis
- 600 g Grünspargel
- 5 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 150 g Bohnen
- 500 ml Tomatensoße
- Oregano, Bohnenkraut
- 70 g Schafgarbenblätter



Zubereitung:

Bohnen mit warmen Wasser waschen, über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Am nächsten Tag gründlich abspülen und in frischem Wasser weichkochen – Kochwasser abgießen. Nun werden die Bohnen gesalzen und gemeinsam mit der Tomatensoße und den Kräutern erwärmt.

Den Reis gründlich mit kaltem Wasser abspülen, dann mit 800 ml Wasser und 1 TL Salz zum Kochen bringen und für etwa 40 min zugedeckt köcheln lassen – bis das ganze Wasser verdampft und aufgesogen ist. Die Schafgarbenblätter werden nun fein geschnitten und gewiegt und anschließend unter den fertig gegarten Reis gemischt.

Während der Reis köchelt wird in einem eigenen Topf der Spargel mit in etwa 300 ml Salzwasser und Olivenöl für etwa 8 Minuten gedünstet.

Eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser ausspülen, Schafgarbenreis hineingeben, auf Teller stürzen und mit dem Spargel wie auch den erwärmten Tomatenbohnen servieren.

Mehr Rezepte dieser Art findest du auf meiner Homepage:

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

29 Likes:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2272741416098489&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

Hirse mit Schafgarbe und Spargel

Vom Garten durfte ich am 23. April mit dankbarem Herzen wieder einiges an gesundem Gemüse und Heilkräuter ernten: Grünspargel, Schafgarbenblätter und Klettenwurzeln 😊;-)

Daraus habe ich zu Mittag ein ganz besonders gesundes und schmackhaftes Mittagessen gekocht ☐

Zutaten:

- ♣ 300 g Goldhirse
- ♣ 600 ml Wasser
- ♣ 200 g Klettenwurzel oder Haferwurzel (optional)
- ♣ 200 g Schafgarbenblätter
- ♣ 600 g Grünspargel
- ♣ 4 EL Olivenöl
- ♣ 2 TL Salz
- ♣ 250 g rote Johannisbeeren (tiefgefroren)
- ♣ 1 TL Honig



Zubereitung:

Die gereinigte und geputzte Klettenwurzel in Scheiben schneiden und mit dem Wasser, 1TL Salz und 2 EL Olivenöl zum Kochen bringen und etwa 5 min. köcheln lassen.

Nun die gründlich mit heißem Wasser abgespülte Hirse einschütten und für weitere 10 min zugedeckt köcheln lassen – bis das ganze Wasser verdampft und aufgesogen ist. Die Schafgarbenblätter werden nun fein geschnitten und gewiegt und anschließend unter die fertig gegarte Hirse gemischt.

Währenddessen wird in einem eigenen Topf der Spargel mit etwa ½ l Salzwasser und Olivenöl für etwa 8 Minuten gedünstet. Den unteren etwas härteren Teil vom Spargel schneide ich meist in kleine Stücke und gebe sie ein paar Minuten früher in den Topf

Derweil die Johannisbeeren in einem Sieb kurz mit heißem, dann mit kaltem Wasser abspülen und in einer Schüssel weiter auftauen lassen, zerquetschen und mit dem Honig vermengen. Die Hirse portionsweise in eine kleine mit kaltem Wasser ausgespülten Schüssel füllen und diese auf einen Teller stürzen, Johannisbeersoße und Spargel rundherum verteilen – mit Löwenzahnblütenblättern verziert servieren.

Die Johannisbeeren geben dem Ganzen eine sehr gute fruchtige Note 😊;-)

Vom gesundheitlichen Wert des Spargels habe ich hier berichtet:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2246470292058935>

Von der besonderen Heilwirkung der Schafgarbe habe ich bereits hier ausführlich berichtet.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2223244414381523>

Von der entgiftenden Wirkung der Klettenwurzel habe ich bereits hier berichtet:

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/1931545843551383?_tn=-R

Da ich davon einige selber auf gutem Boden angebaut habe, darf ich nun voll ernten.

61 Likes + 15 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2274277209278243>

SIND VEGANER AUTOMATISCH KLIMASCHÜTZER & RETTEN VEGANER DIE UMWELT?

Habe mir am 1. April dieses sehr sehenswerte, inspirierende Video von Sofia angesehen: <https://www.youtube.com/watch?v=312zFgJCLBU&lc>

Folgenden Kommentar habe ich bei dem Video hinterlassen - freue mich auf „Daumen hochs“:

Liebe Sofia,

Vielen Dank für dieses überaus wertvolle Video mit so vielem hilfreichen Input für eine nachhaltige Lebensweise!

Mir ist die gesunde und nachhaltige Lebensweise bereits seit über 15 Jahren ein sehr großes Anliegen bzw. wurden mir diese Werte schon in der Kindheit etwas vermittelt. In Punkto Ernährung ist es ja geradewegs fast so, dass die nachhaltigste Ernährung auch die gesündeste ist ☺ So ernähre ich mich seit dem Kindesalter vorwiegend vegan mit viel frischem und „verpackungsfreien“ Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten, wovon auch immer ein Teil für die kalte Jahreszeit haltbargemacht wird – mittels Einkochen, Einfrieren, Dörren und milchsauer Vergären. Insbesondere im Frühjahr sind auch die Wildkräuter schon immer regelmäßig auf dem Speiseplan – Löwenzahn, Brennnessel, Bärlauch, Giersch, Sauerklee... - welche überhaupt die gesündesten und nachhaltigsten Lebensmittel sind.

Es ist einfach das schönste, jeden Tag in den eigenen Garten gehen zu können, um frisches saisonales Gemüse und (Wild-) Kräuter zu ernten.

Was wir an Gemüse nicht selber hatten kauften wir beim regionalen Biobauern ein Lagergemüse kommt bereits seit Jahrzehnten immer im Herbst direkt in den Gemüsekeller in Sand oder Erde eingeschlagen bleibt es bis in den April/Mai hinein wunderbar frisch und knackig ☺ Auch die Winteräpfel von den eigenen Bäumen sind noch in Hülle und Fülle im Erdkeller – insbesondere die alten Apfelsorten sind für die Gesundheit so extrem wertvoll:

<https://www.rosenfluh.ch/.../Warum-Aepfel-so-gesund-sind.pdf>

Davon habe ich ab 2014 auf 2 Hektar einen sehr großen artenreichen Permakultur-Obstsortengarten angelegt: <https://gesundeleben.online/index.php/permakultur>

Getreide kaufen wir auch schon immer in großen 25 kg Papiersäcken direkt vom Biobauern ein, welches wir immer frisch gemahlen z.B. zu einem leckeren, sehr gesunden Sauerteigbrot verbacken: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2069319389774027&set=pcb.2069323603106939&type=3&theater>

Da ich schon seit 15 Jahren meinen eigenen Gemüsegarten selber bewirtschafte weiß ich sehr genau, wann welches Gemüse wirklich Saison hat. In den allermeisten Rezepten hat es mir aber meist gar nicht gefallen, dass so wenig Wert auf Regionalität und Saisonalität der Zutaten gelegt wurde. Auch der Gesundheitswert und die Einfachheit waren meist nicht vorhanden – das hat mich dazu bewegt meine eigene Rezeptsammlung zu kreieren:

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

Klar ist dies alles nicht jedem möglich (z.B. in der Stadt), aber es gäbe auch für diese wunderbare Möglichkeiten wie die Morgentaugärten, Schrebergärten... Auch direkt in meiner Nähe sind bald 2 Häuser zur Vermietung frei... ☺

Im kommenden Sommer kommt übrigens auch eine griechische und eine ägyptische Studentin zu mir an den Hof um zu lernen und helfen – freue mich schon sehr drauf – du hast ja auch griechische Wurzeln soweit ich weiß.

Auch die Kleidung kaufe ich schon immer sehr bewusst ein: Unterwäsche vorwiegend aus biologischer Baumwolle und das restliche (wie Hosen und Jacken, Pullover...) Großteils vom Flohmarkt oder bekomme es von Bekannten und Verwandten.

Herzliche Grüße
Andreas

Die Bild-Zeitung über Ostern - sehr erstaunlich!



Silvia Baumgartner: „Sind wir froh, dass zumindest manche Traditionen noch Fragmente der Wahrheit zeigen....weder Weihnachten noch Ostern ist biblisch....aber die Geburt Jesu, sein Leben, Sterben und die Auferstehung sind Unterpfeiler und Garantie für unser ewiges Leben....wenn, ja wenn wir uns beugen, das Liebesangebot demütig annehmen und bereit sind, Jesus auch als Herrn und König anzunehmen....damit sehnen wir uns nach seinem Wort, erforschen seinen Willen und kehren damit zum biblischen Urchristentum zurück....Gottes Segen uns allen! Noch ist das Tor zur Arche offen...selig, wer rechtzeitig einsteigt...“

15Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2269508619755102>

Die besten Osterpredigten findet man tatsächlich dort, wo man sie nicht erwarten würde... Respekt und Dank an die BILD!

1130-mal geteilt + 350 Likes:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10218945113316624&set=a.1404530591091&type=3&theater>

BILD Leser wissen und kennen die genialen Veröffentlichungen von „Bild“-Journalist Daniel Böcking. Das ist ja nicht der erste hervorragende Kommentar von ihm in BILD. Solche Beiträge gehören bei BILD mittlerweile zum Standard. Echt schön, wie Gott am Wirken ist ♥☐

War der Herr Jesus wirklich 3 Tage und 3 Nächte im Grab?

Der Herr Jesus prophezeite, dass er 3 Tage und 3 Nächte im Grab bleiben würde (Mt 12,40). Von Freitag bis Sonntag sind aber doch nur 2 Nächte. Wie kann das sein? Ist er eventuell schon am Donnerstag gekreuzigt und begraben worden?

Der Herr Jesus lebte in Israel und sprach zu Juden. Somit liegt die Antwort in der Art und Weise, wie Juden solche zeitlichen Angaben machten. Sie zählten nämlich angebrochene Tage als ganze Tage (inkl. der Nächte). Wenn der Herr von 3 Tagen sprach und am Sonntagmorgen auferstanden ist, dann sind es nach jüdischer Rechnung von Freitag bis Sonntag drei einzelne Tage. Auch wenn er nicht zu allen Stunden dieser Tage im Grab lag, wurden nach jüdischer Zeitrechnung trotzdem 3 Tage (und 3 Nächte) gezählt.

Dass die Juden tatsächlich so rechnen, machen folgende Beispielen deutlich:

https://www.bibelkommentare.de/index.php?page=qa&answer_id=666&fbclid=IwAR335RljYK1hLG2RIKQOJqpBLp9Ydb3PKfrgkV7g6V5vLYIxAO64o-JLjQ

17 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2262577763781521>

PARIS - Kathedrale Notre Dame brennt

Nicht nur der Notre Dame sondern der ganzen Welt brennt der Dachstuhl...und ich bekomme da Dünnstuhl...

300 Mio wurden durch Spenden sofort bereit gestellt...nett...um dieses schöne Bauwerk wieder aufzubauen...aber...es ist ein Bauwerk..

Was ist mit den ganzen Kindern auf der Welt die hungern müssen..nichts zum Anziehen haben...keine Bildung...die Dreck fressen und saufen müssen...wo medizinische Hilfe fehlt.. Was ist damit...??

Jesus sagte...ich will keine Protzbauten...keine Kathedralen...hebe einen Stein hoch und du wirst mich finden...spalte ein Stück Holz und ich bin bei dir...

Aber alle wieder so...Pray for Paris und so n Mist...sorry..aber dafür fehlt mir das Verständnis...□

Über 4500 Kommentare + über 20.000-mal geteilt:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10210919479221444&set=a.1569159447366&type=3&theater>

Das Jesuszitat stimmt so zwar nicht ganz - es stammt immerhin aus dem Thomasevangelium - der erste Teil davon ist sicher richtig, aber der 2te ist falsch. Jesus findet man nur, wenn man ihn anruft im Gebet.

Er will sich finden lassen. In der Bergpredigt drückt Jesus das folgendermaßen aus:

*„Bittet Gott, und er wird euch geben! Sucht, und ihr werdet finden!
Klopft an, und euch wird die Tür geöffnet!“*

Matthäusevangelium 7,7

<https://gottkennen.de/wie-kann-ich-gott-finden/>

9 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2264208406951790>

Mit diesen Fabelwesen, besser gesagt Dämonen, soll Notre-Dame vor allem Unglück geschützt werden! Ein finsterner Aberglaube! Man kann nicht mit Dämonen sich vor dem Teufel schützen!

14 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2264173566955274>

Richtige Zeit zum Pikieren der Tomaten, Paprika, Auberginen

Meine Gemüsepflänzchen haben sich mittlerweile ganz gut entwickelt ☺ Auch die Gurken, Inkagurken, Kürbisse und Zucchini sind bereits zum Teil aufgegangen – bei diesen ist es sehr wichtig, dass es nach der Saat für mehrere Tage sehr warm ist, sonst faulen die Samen in der Erde!



Selbst von der „Artemisia annua anamed“ sind bereits junge Pflanzen zu sehen ☺ Dieses Jahr habe ich sie nur in einem Kasten ausgesät – dafür auch einige direkt ins Freilandbeet zur Probe.

Auch der Yacon wächst nun schon sehr schön, insbesondere jener, den ich vor 2 Wochen mit dem Fahrrad von der Gärtnerei Schützenhofer geholt habe ;-) - diesen habe ich sogleich in größere Töpfe gepflanzt - den eigenen habe ich leider etwas zu feucht überwintert, so dass mir vieles verfault ist - bisschen was bekomme ich aber dennoch.

Ja ich weiß, andere haben jetzt schon über 20 cm hohe Tomatenpflanzen..., aber wohin damit? Ich habe sogar schon gesehen, dass manche bereits ins Freiland gepflanzt haben – das tut den Pflanzen sicherlich ziemlich weh – auf der anderen Seite ist es nicht gerade vorteilhaft, wenn die Pflanzen so lange in den kleinen Töpfen bleiben. In 2 Wochen – also Mitte Mai sind auch meine Pflanzen bestimmt schon über 20 cm groß und das Wetter sicherlich wieder angenehmer zum rauspflanzen. So habe ich dann wirklich gesunde und kräftige Jungpflanzen, welche auch bestens abgehärtet und nicht überständig sind.

Da ich wie auch im letzten Jahr relativ spät gesät habe, sind diese erst jetzt zum pikieren bereit wie in diesem Artikel von Mitte Februar beschrieben:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2171322506240381>

Die Paprika, Pfefferoni und Auberginen habe ich um den 10. März gesät und die Tomaten Ende März. Zum keinem habe ich die Saatkisten entweder direkt auf den Heizkörper gestellt oder auf die Sitzbank, wo sich darunter der Heizkörper befindet. Dann haben die Pflänzchen die meiste Zeit im Frühbeet verbracht. Zu Beginn habe ich sie am Abend wieder reingeholt – als die Temperaturen nachts nicht mehr unter 5°C gingen habe ich sie auch draussen gelassen – doppelt mit Plane zugedeckt versteht sich ;-) So bleibt es mit etwa +10°C angenehm warm. Als es dann gegen Mitte April wieder so kalt wurde habe ich natürlich alles für ein paar Tage ins warme Haus geholt – wenn ich sie mal pikiert habe, dann ginge das natürlich nicht mehr.

Meine Selleriepflanzen habe ich derweil im Hof stehen - bei diesen ist es sehr wichtig, dass die Temperatur nie unter ~7°C geht, da sie ansonsten sehr leicht auswachsen, anstatt Knollen zu bilden.

Am Freitag war das Wetter genau richtig um die Gemüsejungpflanzen in Töpfe zu pikieren – jedenfalls bis der Wind kam... Die Hitze ist nun vorbei, so haben die kleinen Pflänzchen weniger Stress wenn deren Wurzeln etwas beschädigt werden. In der kommenden Woche bekommen wir ja auch eher wechselhaftes kaltes Wetter – so haben meine Pflänzchen genügend Zeit richtig gut einzuwurzeln bevor die Hitze zurückkommt.

Zum Pikieren habe ich sehr gut verrottete Komposterde bester Qualität verwendet, welche ich aufgrund der Trockenheit mit sagenhafte 4 Gießkannen Wasser mit jeweils 14 Liter gießen musste, damit diese überhaupt gebrauchbar wurde!

Die Pflanzen sind nun vom kleinen Frühbeet in das große umgezogen, bei welchem ich bereits Ende Februar Senf gesät habe. Meine Katzen sind bei solch einem Ereignis natürlich auch immer mit dabei. Zum Anwachsen in der neuen Erde sind für die Pflanzen warme Temperaturen mit möglichst wenig direkter Sonneneinstrahlung wichtig.

Am Samstag dem 11. Mai 2019 bin ich wieder beim Raritäten-Pflanzenmarkt im Freilichtmuseum Schmiedleithen mit meinen Pflanzen- und Saatgutraritäten vertreten. Ich freue mich auf dein

Kommen: <http://www.schmiedleithen.at/index.php/veranstaltung.html#pflanzenmarkt>

Zum Mittagessen habe ich mir dennoch die Zeit genommen um ein reichhaltiges gesundes Mahl zu kochen :-). Es gab Kartoffeln mit Wildkräutersalat, Fisolen, Spargel und Brennesselsoße :-)



Zum Salat kam Vogelmiere, Hirtentäschel, Spitzwegerich und Winterpostelein - letzter ist sogar neben unserem Buchsbaum selbst aufgegangen und wächst hier wunderschön :-). Den Buchsbaum hab ich letzten Sommer umgeschnitten und treibt nun wieder schön aus :-)

Natürlich ist jeder und jede immer herzlich dazu eingeladen gemeinsam gesund zu kochen und etwas zu arbeiten. Gemüse insbesondere Spargel) haben wir mittlerweile fast zu viel für den Eigenbedarf.

32 Likes + 7 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2281263661912931>

Goldblumenweizen ®

Der Hochqualitätsweizen für ökologischen Landbau auf leichten Standorten

Ich kaufe mir diesen besonderen Urweizen bereits seit einigen Jahren vom Biobauern Karl Ringl aus dem Waldviertel. Sehr zufrieden bin ich mit dessen Verträglichkeit und ganz besonders den Keimeigenschaften für mein alltägliches morgendliches Powerfrühstück ☺ Das einzige Müsli welches ich wirklich gut vertrage. Jetzt im Frühling bereite ich es vorwiegend gemeinsam mit eingeweichem Dörrobst, welches ich im letzten Sommer gedörzt habe.

Für dieses vitalstoffreiche und gut bekömmliche Power-Frühstück habe ich hier einen eigenen Beitrag verfasst: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/58-mein-absolutes-lieblingsmuesli-sehr-vitalstoffreich-und-naturbelassen>

Karl Ringl baut ihn auf jenen Böden an, die nicht typisch für Weizen sind und auch nicht deren Ertragspotential besitzen. „Goldblumenweizen bringt, ähnlich wie Dinkel, rund 2.000 Kilogramm pro Hektar“, erklärt Ringl. „Sein Eiweißgehalt ist aber höher, er ist besser verträglich als Dinkel und bekömmlicher als Weizen.“

<https://noe.lko.at/karl-ringl-beikrautregulierung-verlangt-kompromisse+2500+2720140>

Aus einem alten Winterweizen aus dem Breisgau entwickelt, ist Goldblume nur für ökologisch bewirtschaftete, sandige Standorte geeignet, die tendenziell trockengefährdet sind.

Der Feuchtklebergehalt dieser Sorte ist in allen Versuchen bisher unübertroffen. Er erzielte immer mit Abstand die höchsten Qualitätswerte des gesamten Prüfsortiments.

In Gegenden, wo sonst kaum Weizen produziert werden kann, lassen sich mit Goldblumenweizen® bisher nicht erahnte Qualitäten erzeugen.



<https://www.darzau.de/sorten/goldblumenweizen/>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2285172208188743>

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

<https://gesundeleben.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.