Andreas König
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg
☏ +43 (0) 650/490 33 99
✉ andreask1@gmx.at
https://www.facebook.com/andreas.konig.37604
https://gesundesleben.online/

Gesundes Leben News – August 2020

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

„Freut euch allezeit! Betet ohne Unterlaß!
Seid in allem dankbar; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.“

1. Thessalonicher 5, 16-18

Zufriedenstellende Tomatenernte trotz Kraut-und Braunfäule

Hilfreiche Tipps für eine gesunde Tomatenernte - resistente Sorten!

Trotz leichter Braunfäule darf mich insbesondere ab Ende August mit einem Gott-Dankbarem Herzen an einer reichen Ernte folgender resistenter Sorten erfreuen:

In der Mitte befindet sich die „Schlesische Himbeere“ – ideal zum einkochen, darüber die reichtragende frühen Sorte „Gelbe Königin“, weiter gehts mit der herrlich-fruchtigen „Little love Heart“, die zuckersüße behaarte „Angora Supersweet“, die unübertroffen süß-würzige „Sungold Select“, der besonders „Weißer Pfirsich“ mit einem lang anhaltenden regelmäßigen Ertrag bis zum Frost und die sehr wohlschmeckende „Lithuanian Crested“.

Einzelne Abbildungen dieser Sorten findest du hier.

In diesem Jahr habe ich erstmal den Versuch gemacht das Regendach bei den Tomaten erst im Sommer zu montieren, da den Pflanzen meines Erachtens der Frühjahrs- und Frühsommerregen nicht so viel ausmacht bzw. eher sehr zugute kommt, was man bei dem sehr gesunden und kräftigem Wachstum meiner Tomatenpflanzen von Beginn an deutlich sehen konnte – so schön waren sie eigentlich noch nie.

Ich wollte mir somit insbesondere die Zeit sparen, welche ich ansonsten mit dem Gießen der Tomatenpflanzen mit jenem Regenwasser, welches ich über eine Regenrinne in eine Regentonne leite, verbringen würde. Dies war allerdings keine besonders gute Idee – schließlich ist dies eine Kleinigkeit im Vergleich zu all der Zeit, welche man in der Aufzucht und Auspflanzung in die Tomaten investiert. Ich hoffe nur, dass mir hierbei nicht zu viele gefolgt sind und an den Tomaten ebensolchen Schaden erlitten.

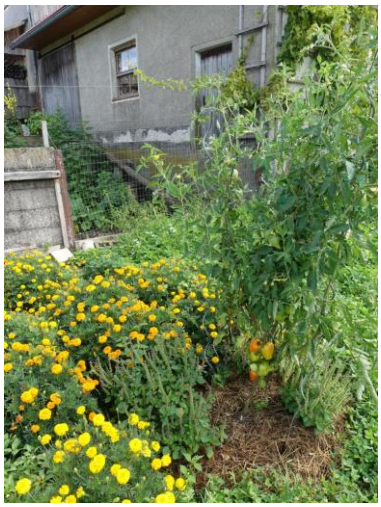
Gegen Mitte Juli, als ich bei einer meiner Tomatenpflanzen die ersten Anzeichen der Braunfäule entdeckte, habe ich mir noch keine besonders großen Sorgen um meine Tomatenernte gemacht, da ich die befallenen Blätter und Stängel sofort bei sonnigem Wetter entfernte und das Tomatendach montierte. Als diese zuerst von der Braunfäule befallene Pflanze, wie auch deren Nachbarpflanzen derselben Sorte „Caro Rich“ allerdings dann nach einem regennassen Wochenende komplett braun wurde, so dass man sie nur noch ausreißen konnte, bangte ich bereits um meine komplette Tomatenernte, da ich nun auch bereits bei den meisten anderen Pflanzen Anzeichen der Braunfäule sah. Zuerst habe ich noch alle befallenen Blätter und Stiele schnellstmöglichst weggeschnitten bzw. die gesamte Pflanze entfernt, damit die anderen Tomatenpflanzen nicht auch noch angesteckt werden, was sich aber eher als unsinnig erwies, da die anderen Pflanzen auch bereits infiziert waren – bloß war manch eine Tomatenpflanze robuster als andere – auch die Tomatensorte spielte hierbei eine sehr große Rolle. Wie bereits erwähnt war die Sorte „Caro Rich“ als erstes betroffen, als nächstes habe ich alle Pflanzen der Sorte „Amana Orange“ entfernt, dann auch die meisten von der „Little Lucky Heart“, von der „Matina“ und die Hälfte von der „Lithuanian Crested“. Etwas später musste ich leider auch alle Pflanzen der Sorte „Wolford Wonder“ entfernen.

Besonders deutlich sah ich dabei, dass jene Pflanzen, die am luftigsten standen und die meisten Sonnenstunden bekamen, am besten davonkamen. Allerdings sind bei der Hütte ein paar Pflanzen vom „Weißen Pfirsich“ relativ schön geblieben, obwohl sie kaum Sonne bekommen und alles andere als luftig stehen.

Während es jene Tomaten im alten Hausgarten als erstes und am Schlimmsten erwischt hatte, waren die Tomaten bei der Hütte am geringsten betroffen. Diese haben alleine in den letzten 5 Wochen enorm an Wachstum zugelegt, so dass sie nun bereits über 2 m hoch sind, bzw. am Tomatendach anstehen.

Diesen Tomatenpflanzen tut es wohl besonders gut, dass sie bereits ab dem frühen Morgen von der Sonne beschienen werden und damit schnell abtrocknen können; gleichzeitig sind sie durch die Hütte sehr gut vor dem Westwind geschützt.

Zum Glück habe ich in diesem Jahr auch einige Tomatenpflanzen entlang der südseitigen Hausmauer gepflanzt, wo sie vom Hausdach relativ gut vor dem Regen geschützt sind. Hier wächst die Tomatensorte „Schlesische Himbeere“, die einzige ergiebige Fleischtomate, welche mir in diesem Jahr zum Einkochen bleibt. Leider sind auch diese Pflanzen leicht von der Braunfäule betroffen.



Gleich nebenan habe ich mit den übriggebliebenen Tomatenpflanzen einen kleinen Versuch mit Freilandtomaten gemacht – mit einem sehr spannenden Ergebnis! Völlig ungeschützt dem nassen Regenwetter ausgesetzt hat es mich nicht stark verwundert, dass ich hier sehr bald alle Pflanzen ausreißen musste – bis auf eine Pflanze einer ganz besonderen Sorte, die nun sogar bis Ende August noch völlig gesund dasteht, bis auf ein paar angefaulte Früchte, die ich entfernen musste. Gerade dieser Sorte habe ich es eigentlich überhaupt nicht zugetraut, dass sie mit solch einer robusten Gesundheit der Braunfäule strotzt!

Es handelt sich dabei um meine Eigenselektion einer ganz besonders feinen und schönen bunten Herztomate mit einem sehr festen und herrlich-fruchtig-süßem Fruchtfleisch, welche ich mit dem Namen „Little love Heart„ getauft habe.

Bereits vor über 5 Jahren habe ich von der bekannten Herztomate „Orange Russian“ die kleinsten Tomaten mit einem besonders festen Fruchtfleisch und sehr wenig Kernen selektiert, um etwas ganz besonderes zu haben. In einer solchen Tomate befinden sich wirklich meist nur zwischen 2 und 15 Samen – deshalb gebe ich bei dieser Sorte auch nur etwa 5 Samen in eine Tüte zum Verkauf. Während sich die Muttersorte „Orange Russian“, welche ich bereits aus meinem Sortiment entfernt habe, eher als sehr empfindlich und krankheitsanfällig zeigt, insbesondere der Blütenendfäule, ist meine Eigenselektion wohl etwas ganz besonderes ❤️

Über die Blütenendfäule, welche durch eine Mangelversorgung mit Calcium auftritt, habe ich in den letzten Jahren bereits mehrfach berichtet: https://gesundesleben.online/index.php/aktuelles/27-mein-garten-im-sommer-2017

Da ich in den letzten 13 Jahren meine Tomaten immer von Beginn an unter einem schützenden Regendach gepflanzt habe, bin ich bisher immer ganz gut vor der gefürchteten Kraut-und Braunfäule verschont geblieben. Wenn ich mich aber so an meine Kindheit- und Jugendzeit zurückerinnere, da hatten wir sehr wohl oft Probleme mit dieser Tomatenkrankheit, da niemand da war, der ein Tomatendach gebaut hätte… Ich kann mich aber noch gut erinnern, dass in einem Jahr die Tomatenpflanzen von einem kleinen Beetabschnitt besonders schön und gesund im Vergleich zu den anderen waren. Meine Mutter sagte mir, dass sie hier im Vorjahr viel Unkraut und Grassoden kompostierte, welche nun zu einer besonders guten Erde verrottet sind.

Dies war einer meiner ersten prägenden Gartenerfahrungen aus jungen Jahren, die mich dazu veranlasste besonders auf die Bodengesundheit für gesundes Pflanzenwachstum zu achten: https://gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/134-gesundes-leben-news-juni-2020#Tomaten

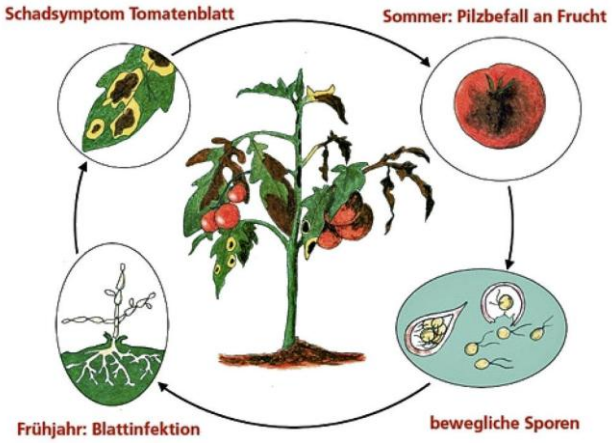
Um die Pflanzengesundheit meiner Tomaten zu stärken, habe ich auch das alte, teilweise bereits verpilzte Mulchmaterial entfernt und wieder mit frisch gemähten Brennnesseln gemulcht.

Durch das Mulchmaterial am Boden reduziert man zusätzlich auch das Spritzwasser an den unteren Tomatenblättern. Natürlich sollte man die Tomaten vorwiegend am Vormittag gießen, ohne die Blätter dabei nass zu machen. Manche Leute gießen deren Tomaten auch sehr gerne mit Brennnesseljauche zur Pflanzenstärkung. Ich habe damit allerdings vor vielen Jahren eine sehr negative Erfahrung machen müssen: einige Tage nach dem Gießen mit dieser sind alle meine überdachten Tomatenpflanzen an der Kraut- und Braunfäule erkrankt. Vermutlich habe ich sie etwas zu stark gegossen, bzw. zu unvorsichtig auch die Blätter etwas damit begossen. Seit dieser Erfahrung bereite ich jedenfalls keine Brennnesseljauche mehr zu – schließlich finde ich dies ohnehin eine eher unnatürlich Art der Düngung – viel besser ist es die ganzen Brennnesselblätter einfach zu mulchen, um somit vorwiegend den Boden zu düngen, bzw. die Bodenlebewesen zu füttern, anstatt die Pflanze mit schnell verfügbaren Nährstoffen zu düngen.

In diesem Jahr hat hierzulande wohl fast jeder mit der Tomatenfäule zu kämpfen – manche haben gar einen sehr großen Schaden erlitten, indem sie über 50 oder gar 100 Freilandtomatenpflanzen ausreißen mussten. Aber auch im Gewächshaus kann sich dieser Pilz rasend schnell bei den Tomaten ausbreiten, wenn die Pflanzen durch wenig gesunde Erde bereits geschwächt sind. Der große Nachteil eines Tunnels bzw. Gewächshaus ist, dass die Tomaten hier zu wenig luftig stehen bzw. einfach oft zu stickige, feuchte Luft vorhanden ist. So hat mir eine Gartenfreundin kürzlich berichtet, dass sie nun auch ihre rundum überdachten Tomaten ausreißen musste, da sie innerhalb weniger Tage an der Braunfäule erkrankt sind.

Auch in den Gewächshäuser so mancher Biobauern sehe ich oft sehr kränkliche Tomatenpflanzen, da diese meist eine zu geringe Priorität auf die Bodengesundheit setzen: keine Zeit zum Mulchen nehmen, zu wenig Kompost geben und keine Gründüngung im Frühjahr vor der Tomatenanpflanzung aussäen.

Man mag es kaum glauben, aber es gibt auch in diesem Jahr Freilandtomatenpflanzen in unserer Region, die bis jetzt noch völlig unberührt von der Kraut- und Braunfäule sind. So habe ich am Montag mit einem Freund telefoniert, welcher mir sagte, dass die Tomatenpflanzen, welche er von mir geholt hat, im Freiland immer noch vollkommen schön und gesund sind! Er wusste nicht einmal etwas von dieser Tomatenkrankheit, welche ich ihm erstmal erklären musste! Einen Tag später hat mir ein anderer Freund gesagt, dass seine normalen Tomaten unter Dach von der Braunfäule betroffen sind – die Wildtomaten allerdings sind völlig gesund im Freiland! Das Saatgut dieser Wildtomaten hat er von mir – damals habe ich auch bei den Wildtomaten die besten Sorten ausselektiert. Ich selber habe sie aber schon längere Zeit nicht mehr angepflanzt, da mir andere Tomaten lieber sind. Wildtomaten sind völlig ungezüchtete Urtomaten, welche auch ohne jegliche Stütze sehr gut wachsen, sie tragen meist relativ kleine Früchte.



Die Kraut- und Braunfäule wird von einem Pilz verursacht. Der Fachbegriff für jenen lautet Phytophthora infestans. Tomaten im Beet sind am Häufigsten befallen, aber auch im Gewächshaus oder im Kübel kann der Pilz auftreten. Übertragen wird er durch Wind und Regen von anderen Nachtschattengewächsen, wie zu Beispiel Kartoffeln, und aus Böden.

Die ersten Infektionen der Tomaten werden im Frühjahr durch erkrankte Kartoffeln verursacht, deren freigesetzte Sporen mit dem Wind oder über Regentropfen verbreitet werden. Unter feuchten Bedingungen treten aus den auf den Blättern gelandeten Sporen bewegliche Zoosporen aus, die auf Tomatenblättern keimen.

Die Sporen dieses Pilzes (sie dienen der Vermehrung und Verbreitung) überwintern in Saatkartoffeln. Im Mai/Juni werden sie dann durch Wind auf andere Kartoffel- (Solanum tuberosum) und Tomatenpflanzen (Solanum lycopersicum) verbreitet. Die Sporen keimen bei anhaltender Blattnässe und infizieren zunächst die Blätter, später auch Stängel und Früchte, an welchen sich braune Flecken zeigen. Später färbt sich das gesamte Laub braun, dann schwarz und fällt ab.

https://www.plantura.garden/gartentipps/gemuseratgeber/tomaten-krautfaeule-und-braunfaeule-vorbeugen-und-bekaempfen

https://www.mein-schoener-garten.de/kraut-und-braunfaeule

Was das sogenannte „Entgeizen“ der Tomatenpflanzen betrifft, gibt es sehr viel Uneinigkeit und völlig gegensätzliche Meinungen unter den Tomatenanbauer. Auf der einen Seite gibt es jene, die ihre Tomaten nur eintriebig ziehen und laufend alle Triebe ausgeizen, damit die Tomaten möglichst luftig stehen und die gesamte Kraft der Pflanze in die Fruchtausbildung geht. Die anderen sind wiederum der Meinung, dass gerade die Verletzungen der Pflanze beim Ausgeizen ideale Eindringpforten für diverse Pilzerreger sind – daher entgeizen sie ihre Tomaten gar nicht.

Ich selber wähle wie so oft den goldenen Mittelweg, indem ich meine Tomaten 3-6-triebig ziehe und die meisten der weiteren Triebe entferne. Schließlich habe ich auf diese Weise oft den vielfachen ertrag, als wenn ich die Pflanzen nur eintriebig ziehen würde! Ich gebe dabei allerdings besonders darauf acht, dass ich diese Arbeit nur bei sehr sonnigem Wetter vom Vormittag bis in den frühen Nachmittag mache, damit die Wunden möglichst schnell verheilen. Ich entferne dabei auch nur die sehr kleinen Geiztriebe – größere lasse ich lieber stehen.

Mittlerweile habe ich auch die von der Braunfäule betroffenen Blätter stehen gelassen, welche mit der Zeit ja vertrocknen und sich so sehr leicht entfernen lassen, ohne die Pflanze erneut zu verletzen.

Als Resümee kann ich sagen, dass ich nun so mancher Erfahrung reicher geworden bin. In Zukunft werde ich die Tomatenüberdachungen spätestens 1 Monat nach der Auspflanzung monieren. Auch weiß ich nun, welche Tomatensorten besonders resistent sind und sich durchaus auch für die Freilandkultur eignen. Folgende Sorten werde ich aufgrund mangelnder Gesundheit von meiner Saatgutliste streichen und nicht mehr anbauen: „Caro Rich“, „Amana Orange“ und „Little Lucky Heart“. Somit arbeite ich weiterhin an meiner über 15 jährigen Selektion der allerbesten Tomatensorten von vielen Tausenden.

Bestes Saatgut von den aus meiner Sicht besten ca. 30 Tomatensorten findest du hier: https://gesundesleben.online/index.php/saatgutliste

Und du? Wie geht es deinen Tomaten in diesem Jahr – welche besonderen Erfahrungen konntest du bezgl. der Sorten und Art der Kulturführung machen?

42 Likes + 18 Kommentare + zahlreiche Fotos:

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3377665295606090

Besonders gerne genieße ich in diesen Tagen meine feinen Tomaten auf selbstgebackenen Vollkornsauerteigbrot, bestrichen mit **Basilikumbutter** - ein Gedicht ❤️

Zutaten:

- 100 g Basilikum (im gewaschenen und gut abgetropften Zustand gewogen)
- 100 g Butter
- 40 g Olivenöl
- etwas Salz

Zubereitung:

Die in Scheiben geschnittene Butter in eine Schüssel geben, salzen und in einigen Minuten bei Zimmertemperatur rührfähig werden lassen – mit einem stabilen Löffel gut verrühren. Das Basilikum auf einem Holzbrett fein schneiden und anschließend fein wiegen und mit dem Öl und Salz vermischen. Einen Esslöffel von diesem Pesto nun mit der Butter gut verrühren – nach und nach die restlichen Kräuter beigeben und zu einer homogenen, streichfähigen Masse verrühren.

Zwecks besserer Haltbarkeit verrühre ich die Kräuter vorher mit Öl – noch besser wäre es dieses Kräuteröl/Pesto vorher im Kühlschrank überkühlen zu lassen, da die Butter ansonsten relativ warm wird. Natürlich kann es auch auf diese Art ohne Butter als Pesto genossen werden.

Im Kühlschrank aufbewahrt hält dieser leckere Aufstrich 3-4 Tage.

Sehr gerne verwende ich dafür meist das „wilde Basilikum“, welches seinen Namen zu Ehren trägt - schließlich ist es in diesem Jahr sogar wirklich wild gekommen, wo es im vorigen Jahr stand. Besonders schön wächst in diesem Jahr auch dieses rot-grün-panschierte Basilikum, von welchem ich auch einiges an Saatgut werde ernten können :-)

45 Likes + 12 Kommentare:
https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3380745345298085

Zucchini richtig zubereitet

Kürzlich habe ich in der Facebook-Chronik einer Gartenfreundin folgendes Rezept gesehen in der Überzeugung, dass dies wirklich gesund zubereitet sei: https://gesunderezepte.me/zucchini-mariniert-zum-abnehmen/

In diesem Rezept werden aus meiner Sicht 2 grobe Fehler gemacht, welche dazu führen, dass diese Zucchini alles andere als zum Abnehmen geeignet sind, sondern eher zum Zunehmen!

1. Geht durch das Entwässern mit Salz ganz viel Kalium und diverse Vitamine verloren, welches unser Körper zum Entwässern benötigt – insbesondere bei einem hohen Salzkonsum benötigen wir viel Kalium. Knoblauchpulver würde ich auch niemals verwenden – es hat bei weitem nicht das Aroma eines frischen Knoblauchs und ist dazu eher gesundheitsschädlich als gesundheitsfördernd!

2. Wenn Lebensmittel höheren Temperaturen ausgesetzt sind - wie etwa beim Rösten, Backen, Frittieren, Grillen und Braten – entstehen dabei erhitzungsbedingte Schadstoffe wie z.B. Furan, Acrylamid, PAK, 3-MCPD.

   https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Kontaminanten_Acrylamidetc.pdf
   Da ich auf solcherlei Giften äußerst sensibel reagiere, ist mir die schonende Zubereitung der Lebensmittel enorm wichtig. Anstatt Lebensmittel in Öl oder Fett in der Pfanne anzubraten, gebe ich immer etwas Wasser hinzu, damit keine zu hohen Temperaturen erreicht werden. Hitze kann auch einen Teil der wertvollen Fettsäuren und Vitamine zerstören. Werden Fette und Öle zu hoch erhitzt, können zudem gesundheitsschädliche und zum Teil krebserregende Zersetzungsprodukte entstehen. Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren beginnen bereits ab 175° C zu oxidieren und sich zu zersetzen und bilden gesundheitsgefährdende Aldehyde. Butter sollte nicht höher als 75°C erhitzt werden, da sie auch einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthält. Ich verwende nur hochwertiges Olivenöl zum schonenden Dünsten, Kochen und Braten im Rohr – es hat einen relativ niedrigen Rauchpunkt je nach Herkunft, Lagerung und Qualität zwischen 130° – 175° C, dafür ist die Fettsäurezusammensetzung mit rund 75 % einfach ungesättigten Fettsäuren ideal. https://pfannenhelden.de/oel-zum-braten/

In meinem Beitrag zur „natürlichen Entgiftung“ habe ich näher darüber berichtet:

https://gesundesleben.online/images/pdf/Natuerlich_Entgiften.pdf

Genau genommen sind so ziemlich alle Rezepte dieser Webseite alles andere als gesund – da ich leider ein sehr ähnliches Muster der Zubereitungsarten in zahlreichen anderen „Foodblogs“ und Rezeptbüchern sehe, habe ich meine eigene Rezeptsammlung mit wirklich sehr gesunden Rezepten kreiert: https://gesundesleben.online/index.php/rezeptesammlung

Leckere und vor allem gesunde Zucchinirezepte findest du auch auf einer 4 seitigen PDF, welche ich im letzten Jahr auf meiner Homepage online gestellt habe:

https://gesundesleben.online/images/pdf/Zucchinirezepte.pdf

Die gefüllten Zucchini mit Polenta habe ich in den letzten Wochen immer wieder sehr gerne gemeinsam mit Brennnesselsoße serviert.

Wichtig wäre es auch eine wirklich schmackhafte Zucchinisorte zu wählen, welche nicht so wässrig wie andere Sorten ist.

https://gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/136-gesundes-leben-news-juli-2020#Zucchini

7 Likes: https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3386979671341319

Die letzten beiden Male habe ich die Zucchini ganz einfach gemeinsam mit Tomaten völlig ohne jegliche Kräuter und Gewürze – nur mit Salz und Olivenöl zu einer völlig unerwartet herrlich aromatisch schmeckenden Soße verkocht. Alleine die Qualität und richtige Sortenwahl des Gemüses macht hier schon sehr viel aus ❤️ Dies ist ein Beispiel für ein wirklich gesundes, leicht verdauliches Rezept mit Zucchini, welches sehr gut zum Abnehmen geeignet ist.

Die Zucchinipflanze im Garten meines Bruders (meinem ehemaligen Garten) legt auch dieses Jahr wieder ein gigantisches Wachstum hin – kaum zu glauben, dass es sich hier um nur eine einzige Pflanze handelt, die bereits ca. 10 m² für sich in Anspruch nimmt! Alleine von dieser Zucchini konnten wir in diesem Jahr sicherlich bereits sicher mehr als 50 kg besonders feine Zucchini meiner Lieblingssorte „Costata Romanesco“ ernten – weit mehr als bei meinen 3 Pflanzen gesamt. Weiß nicht recht, was ich hier falsch mache – vielleicht sollte ich auch einmal nur eine Pflanze setzen und der genügend Platz lassen? Oder liegt es an der besonders guten Erde, welche ich damals über viele Jahre hier aufgebaut habe?

https://gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/136-gesundes-leben-news-juli-2020#Zucchini

Zucchini-Tomaten-Soße

Zutaten:

- 1 kg Tomaten
- 3 kg Zucchini
- 100 ml Olivenöl
- 100 ml Wasser
- 4 TL Salz
- Rosmarin (optional)

Zubereitung:

Gewaschene Tomaten in Stücke schneiden, Stielansatz wegschneiden und in einem Kochtopf mit 100 ml Olivenöl und mindestens ebensoviel Wasser unter Rühren zum Kochen bringen.

Zucchini waschen, insbesondere größere Exemplare sollten geschält werden, in kleine Würfel schneiden und zu den Tomaten geben. Paprika bzw. Pfefferoni entkernen und in kleine Stücke schneiden – ebenfalls dazugeben.

Das Gemüse sollte nun für etwa 15-20 min gekocht werden. Die Lorbeerblätter und Rosmarinzweige werden nur für etwa 5-10 min mitgekocht.

Die verwendeten gründlich gereinigten Schraubgläser + Deckeln sollten 15 min. lang vorher ausgekocht/sterilisiert werden, um alle Keime abzutöten. Anschließend noch den Kalk abwaschen.

Mithilfe eines Marmeladentrichters wird nun die kochende Zucchinisoße in die Gläser beinahe randvoll gefüllt (ca. ½ cm frei lassen), auf sauberen Rand achten und mit dem Schraubdeckel fest verschließen. Die Gläser sollten nun bis zum Abkühlen nicht mehr bewegt werden.

Auf diese Weise eingekochte Soße hält sich mind. 1-2 Jahre – jetzt habe noch etliche vom letzten Jahr ❤️ Klar sind immer wieder einzelne Gläser dabei, die zu gären beginnen, wenn ein Glas mal nicht ganz 100%ig steril war oder beim Einfüllen nicht ganz sauber gearbeitet wurde...

Nach dem Einfüllen wecke ich da auch nichts mehr ein, wie man hier sehen kann – erachte dies für unnötige Arbeit.

Schmeckt sehr lecker mit Goldhirse, Reis, Buchweizen, Polenta, Quinoa oder als Pizzabelag. Das frisch gewiegte Basilikum (oder andere Kräuter) mische ich am liebsten unter die fertig gegarte Beilage. Auch unsere Katzen lieben diese Soße gemeinsam mit einer beliebigen Beilage.

Je nach Verfügbarkeit kann diese Soße natürlich auch zur Hälfte mit Tomaten zubereitet werden.

31 Likes: https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3388651337840819

Reiche Fisolenernte - richtige Zubereitung

Am Mittwoch, dem 22. Juli gab es bei uns zu Mittag die ersten Fisolen mit den ersten heurigen Kartoffeln serviert mit Petersilienbutter und Ribiselsoße – ein sehr leckeres, vollwertiges, gesundes und saisonal-regionales Mittagessen, wie ich es liebe ❤️

Am besten schmecken die Fisolen, wenn man das Kochwasser abgießt, etwas Olivenöl und eine feingeschnittene Knoblauchzehe auf den Boden des Topfes gibt und diesen für etwa 5 Minuten dünstet. Vor dem Servieren mische ich dann noch die fein gewiegte Petersilie darunter.

Die Buschbohnen wachsen hier in einem meiner Gemüsegärten in wunderschöner Mischkultur mit dem Spargel, Franzosenkraut, Malven und Kapuzinerkresse ❤️

Um noch bis zum Frost durchgehend frische Fisolen ernten zu können, habe ich gegen Mitte Juli, noch rechtzeitig vor dem erneuten Gewitterregen den letzten Satz Buschbohnen zwischen dem auswachsenden Knollenfenchel für die Ernte im Herbst gesät.

Von denjenigen, welche ich Ende Juni gesät habe, erfreue ich mich bereits an einer reichen Ernte. Auch zwischen den im Mai gepflanzten Artischocken habe ich Fisolen gesät, welche hier aber leider von den stark wachsenden Artischocken verdrängt werden – dafür durften wir uns Ende August zum Mittagessen an herrlichen Artischockenherzen mit Tomatensoße und Hirse erfreuen ❤️

Viele Jahre habe ich mir darüber Gedanken gemacht, wie man die Fisolen am Besten Halt geben kann, damit diese nicht zu sehr am Boden liegen und verschmutzen. Auf der einen Seite ist natürlich das Mulchen z.B. mit angetrocknetem Grasschnitt sehr wichtig; zusätzlich benötigen sie aber auch eine Stütze – ich habe dazu nun in den letzten Tagen einfach abgeerntete Triebe vom einjährigen Beifuß oder die Stängel vom Rainfarn verwendet – beides Pflanzen, die auch zusätzlich eine fungizide Wirkung mitbringen.

Ich kultiviere jedes Jahr verschiedene grüne und gelbe fadenlose Sorten – die schönsten Fisolen lasse ich für die Saatguternte ausreifen, welches ich auch in meiner Saatgutliste verkaufe. Diejenigen Fisolen, welche bei der laufenden Ernte zu viel sind gebe ich fertig gebrochen einfach in den Tiefkühlschrank, wodurch sie am besten bis ins Frühjahr haltbar bleiben.

Früher habe ich die Fisolen immer ganz einfach z.B. mit Kartoffeln zu einem Eintopf gekocht, wie ich es auch jetzt noch in zahlreichen Rezepten vorfinde. Allerdings habe ich sie so zubereitet aber selten wirklich gut vertragen, ohne recht zu wissen warum. Etwas später habe ich erkannt, dass ich sie gut vertrage, wenn ich die Fisolen solo mit etwas Bohnenkraut koche und das Kochwasser anschließend wegschütte.

Bezgl. der richtigen Fisolenzubereitung habe ich nun auch etwas gegooglet und dabei folgendes gefunden:

„Grüne Bohnen enthalten den giftigen Eiweißstoff Phasin, der das Blut zum Verklumpen bringt und nur durch Kochen unschädlich gemacht wird. Grüne Bohnen daher etwa 8 Minuten garen und das Kochwasser wegschütten.“

https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/huelsenfruechte/gruene-bohnen

„In jedem Fall müssen Fisolen vor dem Essen gekocht werden, da sonst der enthaltene Eiweißstoff Phaseolin zu Erbrechen, Durchfall und schweren Magen-Darm-Beschwerden führt. Nach einer Garzeit von rund 12-15 Minuten ist das Gemüse bekömmlich und immer noch bissfest. Schreckt man sie nach dem Kochen mit kaltem Wasser ab, bleibt ihre grüne Farbe erhalten.“

https://meinheimvorteil.at/fisolen-kleine-kraftpakete-mit-biss/

Während das Kochwasser von Bohnenkernen in jedem Fall wegzuschütten ist, finde ich es beim Kochwasser der Fisolen fast zu schade, da hierdurch auch wertvolle Inhaltsstoffe weggeschüttet werden.

In den letzten Monaten koche ich die Fisolen daher immer folgendermaßen, indem ich die gebrochenen Fisolen zuerst für 2-3 Stunden in kaltem Wasser einweiche, wodurch diverse Antinährstoffe abgebaut werden und sie dadurch besser verdaulich werden.

Anschließend gieße ich das Einweichwasser ab und koche ich die so vorbereiteten Fisolen mit nur wenig Wasser und ein paar Bohnenkrauttriebe 15-20 min bis sie weich sind. Salz gebe ich etwa in der Mitte der Garzeit hinzu. Das Kochwasser kann auf diese Weise zubereitet mitverarbeitet oder getrunken werden – so zubereitet vertrage ich dieses Kochwasser gut.

Besonders gerne bereite ich aus den Fisolen auch einen sehr schmackhaften **Fisolen-Kartoffeleintopf** nach folgendem Rezept:

Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- 1 l Wasser
- 1 kg Kartoffeln
- 500 g Fisolen
- 100 g Tomaten
- 2 TL Salz
- Bohnenkraut, Rosmarin
- 1 TL Kümmel

Zubereitung:

Beim Pflücken der Fisolen breche ich bereits das eine Ende, an dem sie gewachsen sind weg und breche sie in der Mitte durch. Die Fisolen nun waschen und für etwa 2 Stunden in Wasser legen.

Das Wasser mit dem Olivenöl, der feingeschnittenen Zwiebel und den geschnittenen Tomaten in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, in mundgerechte Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Kümmel ebenfalls in den Kochtopf geben.

Bei den Fisolen das Wasser abgießen und mit ein paar Bohnenkrauttriebe in den Eintopf geben. Der gesamte Eintopf sollte nun für etwa 15-20 min kochen – ca. in der Mitte der Kochzeit kommen das Salz und die feingeschnittenen Rosmarintriebe hinzu. Vor dem Servieren dieses schmackhaften und gesunden Eintopfs werden die Bohnenkrauttriebe nun wieder herausgefischt.

21 Likes + 12 Kommentare + zahlreiche Fotos:

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3396450383727581

Große Bidlingernte

Wer kennt diese gelb-orangen zwetschkenartigen Früchte, die von Anfang bis Mitte August in der Haupternte stehen? Die meisten lösen sich sehr gut vom Stein, sind beinahe vollkommen madenfrei, vom Geschmack her sind sie marillenartig-fruchtig-würzig mit leichter Süße und einem sehr leichtem bitterem Geschmack, das Fruchtfleisch ist gelblich-orange – je nach Reifegrad. Völlig ausgereift schmecken sie echt lecker und sind wunderbar saftig-aromatisch.

Pflücken darf ich sie mit dankbarem Herzen ❤️ von einem Baum in einem Nachbarsdorf, welcher jedes Jahr einen prächtigen Erntesegen schenkt – so durfte ich am Samstag bereits 12 kg pflücken, am Montag 15 kg und es stehen sicherlich immer noch mind. 50 kg Früchte am Baum, welche laufend reifen – besonders wichtig ist hier wie bei allen Sommerfrüchten der richtige Erntezeitpunkt – nicht überreif, aber auch nicht unreif – schließlich reifen sie nur schlecht nach.

Diese Früchte sind jedenfalls keine Zwetschken, keine Pflaumen oder Ringlotten, aber auch keine Kriecherl, Kirschpflaumen oder Mirabellen, welche rund sind. Letztes Jahr habe sich von der Krieche bzw. St. Julienpflaume berichtet, welche aber auch völlig anders sind. In meinen Obstsortenbüchern ist von Zibarten, Spenlingen und diversem anderen Urobst zu lesen. Den Spenlingen/Spillingen kommen diese Früchte schon sehr nahe. Diese sind aber eine regionale Urobstspezialität aus Oberösterreich namens „Bidling“, welche kaum in einem Obstsortenbuch und schon gar nicht im Internet beschrieben ist, was ich schade finde. Die Besitzer dieses Baumes haben mir gesagt, dass dies „Bidlinge“ sind – nach einem ausführlichen Gespräch mit dem Pomologen Siegfried Bernkopf wurde es mir bestätigt. Von den schönsten 60 Früchten der gesamten Ernte habe ich mir natürlich auch die Steinkerne aufgehoben, um ein paar davon in die Erde zu legen – die restlichen verschenke ich gerne bzw. werde sich sie auch in meiner Saatgutliste anbieten.

m Internet habe ich so manche lesenswerte Beschreibungen vom roten Spenling/Spilling gelesen, welchen ich auch sehr gerne haben möchte:

https://naturschutzbund.at/streuobst-leser/items/id-2019-roter-spenling.html

http://www.netzwerk-streuobst-filderstadt.de/9-mog/35-baum29

Die großen Vorteile von den heimischen, ursprünglichen Wildobstarten und -sorten sind ihre hohe Krankheits- und Schädlingsresistenz, die geringen Ansprüche an Pflege und Schnitt, der individuelle Geschmack ihrer Früchte und der höhere Gehalt an gesundheitsfördernden Polyphenolen.

Ich möchte in diesem Sinne nochmals an den letztjährigen Posting zur Urobstbaumschule Ahornblatt erinnern, bei welcher man derzeit aber leider krankheitsbedingt kaum was bestellen kann.

Natürlich wollen all diese Früchte nun verarbeitet werden, damit sie nicht verderben. Nun grundsätzlich mache ich mit denen dasselbe wie mit allen anderen Zwetschken, wie z.B. der „Ersinger Frühzwetschke“, deren Ernte bereits im Juli begonnen hat. Heute durfte ich die vorletzten Exemplare pflücken, welche durch den reichlichen Sonnenschein geschmacklich immer besser wurden – sie sind nun so richtig süß-saftig-aromatisch sind – einfach nur lecker ❤️

Somit genieße ich die besten Früchte in meinem alltäglichem Frühstücksmüsli, welches mir so richtig viel Energie verleiht ❤️ Am späten Nachmittag esse ich sie einfach so bzw. nebenbei befülle ich unsere beiden Dörrgeräte von „Stöckli“, welche nun seit Tagen in völliger Auslastung laufen - ich achte dabei natürlich, das sie in Rohkostqualität bleiben. Zu Beginn dörre ich sie bei etwa 45-50°C und schalte dann laufend runter bis auf ca. 37°C, bzw. gebe ich die Siebe mit den frischen Früchten immer ganz unten hin und oben, wo die Temperatur bereits geringer ist, sind die fast fertig gedörrten - schließlich sollen mir dabei auch die hitzeempfindlichen Enzyme erhalten bleiben. So brauchen sie genau 2 Tage bis sie fertig gedörrt sind.

Die am wenigsten ausgereiften Früchte verkoche ich dagegen zu einer leckeren Zucchini-Fruchtsoße – somit ist beides verwertet, welches ich derzeit im Überfluss habe ❤️

66 Likes + 36 Kommentare + zahlreiche Fotos:

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3335672959805324

Waldspaziergang im Sommer

Am besonders heißen Samstagnachmittag, dem 8. August habe ich mir einen 2-stündigen Spaziergang durch die Kühle und Stille des Waldes gegönnt. Dabei wurden in mir Kindheits- und Jugenderinnerungen wach – verbrachte ich damals doch relativ viel Zeit mit meinen Geschwistern im an unserem Haus angrenzenden über 10 Hektar großen Wald. Für uns war es damals besonders spannend all die verschiedenen Bereiche des Waldes, wie auch angrenzender Wälder, zu ergründen.

Ich ging nun gleich zu einem Bereich des Waldes mit besonders vielen Wegen, den wir früher auch oft aufgesucht haben. Nach einiger Zeit gelangte ich so auch zu einer kleinen Lichtung, auf welcher besonders viele Pflanzen vom indischen Springkraut wuchsen, von welchem ich sogleich einige Samen in einem der mitgebrachten Papiertaschen erntete, indem ich die Samenkapseln einfach gegen die Papierwand schlug bzw. durch leichte Berührung der Samenkapseln springen diese sogleich auf und geben deren köstlichen Samen frei, welche ich sehr gerne als Nussersatz mit Basilikumpesto aufs Brot gebe.

Anschließend gönnte ich mir eine kleine Ruhepause sitzend auf einem morschen, mit Moos bewachsenen Baumstamm, was besonders angenehm war, auf diese Weise genoss ich einfach die Ruhe und Stille des Waldes und vor allem diese gute frische Waldluft. Während Anfang Juni beim Fichtenwipferlpflücken noch ein herrliches Vogelkonzert im Wald zu vernehmen war, so herrschte nun fast völlige Stille, bis auf ein paar Grillen, die man hin und wieder vernehmen konnte. Ein richtig schöner Ort zum Entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Geprägt vom Vortrag von Erwin Thoma nehme ich den Wald nun auch mit ganz anderen Sinnen wahr als noch vor 15 Jahren, als ich hier in den mit Moos bewachsenen Nadelwälder oft zum Pilzesammeln unterwegs war – dieses Mal habe ich sogar 3 kleine Herrenpilze gefunden.

Natürlich kam mir dabei auch das Projekt vom Klimawaldgarten in den Sinn. Wäre es nicht was besonders Schönes und Sinnliches hier mitten in einer Waldlichtung in einem Holzbaumhaus zu leben und sich vorwiegend von den Früchten des Waldes zu ernähren, bzw. auch kleine Gemüsegärten anzulegen und Obstbäume und Beerensträucher zu pflanzen? So etwas in dieser Richtung war früher schon immer ein insgeheimer Traum von mir.

Auf einem etwas anderem Weg trat ich sodann wieder den Heimweg zurück zum Auto an, indem ich auch durch mit Gräser bewachsenen Laubwälder ging. Bald gelangte ich an eine weitere Lichtung, auf welcher zahlreiche relativ große Waldheidelbeersträucher wuchsen – leider war die Erntezeit schon vorbei. Später entdeckte ich eine rankende Waldbrombeere, welche einer Fichte als Kletterhilfe verwendete. Vom Wald abgeschaut lasse ich nun auch meine Brombeeren im Garten sehr gerne z.B. auf meine Apfelbäume ranken…

Gerade eben habe ich ein sehr schönes Brombeervideo von Markus Burkhard gesehen.

Beim Rückweg habe ich mich dann doch ein kleines bisschen verirrt, was bei einem solch großen Wald auch kein Wunder ist. Zum Glück hatte ich hier einige Anhaltspunkte, an welchen ich mich orientieren konnte, was aber teilweise auch nicht ganz so einfach war, da sich der Wald in den letzten 10-15 Jahren doch teilweise stark verändert hat.

Es war ein schöner, zur Ruhe kommender Spaziergang, welchen ich gerne mal wiederholen werde ❤️

38 Likes + 6 Kommentare + zahlreiche Fotos:

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3354683937904226

Indisches Springkraut – das Balsam-Kraut aus dem Himalaya

Das Indische Springkraut gehört zu jenen pflanzlichen Einwanderern, die einige Umweltschützer am liebsten ausrotten würden, da es häufig Massenbestände bildet und dadurch heimische Arten verdrängt. Es erhöht durch seine geringe Wurzelmasse die Erosionsanfälligkeit an Uferböschungen.

Unbestritten bilden die mittlerweile vielerorts wachsenden Bestände der vitalen Pflanze eine bedrohliche Konkurrenz für einheimische Pflanzen, dennoch lohnt sich aber immer auch ein Blick hinter die schwarz-weiß gemalte Feindbild-Fassade. Wer diesen wagt, wird erkennen, dass das verteufelte Indische Springkraut zahlreiche wertvolle Potentiale für Gesundheit, Schönheit und hungrige Nektarsammler hat.

Wer das Indische Springkraut (Impatiens glandulifera) unvoreingenommen betrachtet, wird nicht umhinkommen, seine Schönheit zu erkennen. Auf zerbrechlich wirkenden Stängeln lockt es mit nektarreichen Blüten zahlreiche Hummeln und Bienen an und erfreut bis zum ersten Frost mit seiner üppigen rosa Blütenpracht. Und welches Kind liebt es nicht, die Samenschoten mit einer leichten Berührung explodieren zu lassen. Diesem Mechanismus verdanken die rund 900 Springkraut-Arten ihren Namen, denn der Gattungsname Impatiens bedeutet Ungeduld.

Durch einen Schleudermechanismus, der schon durch Regentropfen ausgelöst werden kann, schleudern die reifen Kapselfrüchte ihre Samen bis zu sieben Meter weit weg (Saftdruckstreuer). Eine Pflanze produziert etwa 1600 bis 4300 Samen. Deren Keimfähigkeit (etwa 80 Prozent) bleibt mehrere Jahre erhalten.

Die ursprünglich aus der Himalaya-Region Ostindiens stammende Pflanze wurde 1839 aus Kaschmir erstmals nach England importiert und gelangte von dort als Zierpflanze auf den europäischen Kontinent. Heute ist es in ganz Europa und Nordamerika verbreitet und gilt als invasiv. Insbesondere in Flussauen, feuchten Wiesen, auf Waldlichtungen und an Waldrändern kann man heute große Kolonien der vitalen Pflanze finden, die durch dichte Bestände die heimische Flora verdrängen.

Ende Juni beginnt das Springkraut zu blühen und zeigt seine großen, an Orchideen erinnernden karminroten bis blass-rosa Blüten bis in den späten Herbst hinein. Beim ersten Frost stirbt die Pflanze.

Die prächtigen Blütenstände des Indischen Springkrauts formen einen Rachen, in den Hummeln, Bienen, Wespen und andere Insekten tief hineinkriechen, um an den reichhaltigen Nektar zu gelangen. Dessen Zuckeranteil ist mit 48% zwar eher durchschnittlich, allerdings produziert jede Springkraut-Blüte mit 0,47 mg Nektar pro Stunde über 40 mal mehr vom dem süßen Saft als die

meisten anderen Blütenpflanzen. Mit dieser Nektar-Menge übertrumpft das Indische Springkraut alle in Zentraleuropa heimischen Pflanzen und sogar einige Nahrungspflanzen der Kolibris. Imker schätzen das Indische Springkraut als wertvolle Futterpflanze, auch weil sie bis in den Herbst hinein blüht und so Bienen und zahlreichen anderen Insekten auch dann noch reichlich Nahrung bietet, wenn andere Blütenpflanze schon verblüht und versamt sind. Der zuckerhaltige Blütenstaub wird von den Insekten ebenfalls gern gesammelt.

Von August bis Oktober können die Samen geerntet werden. Ich nutzte dafür einen Papiersack oder eine Plastikschüssel, in welchen ich die Fruchtstände stülpe und dabei die Pflanze schüttle und/oder die größeren Samenkapseln mit den Händen berühre, sodass sie aufplatzen und die Samen freigeben. Diese haben ein nussiges Aroma und können auch roh gegessen werden. Sowohl die unreifen, noch weißen Samen als auch die ausgereiften schwarzen Samen können gegessen und genutzt werden. Man kann sie als Nussbasis für Würzpasten, in Aufläufe, Bratlinge oder Gebäck verarbeiten oder sie zu Speiseöl pressen.

Hinweise auf die Verwendung der Springkräuter als Brechreiz erzeugende, harntreibende und abführende Mittel finden sich in der Volksmedizin. Interessanter ist jedoch die Balsam-Wirkung des Indischen Springkrauts, das zu Recht auch als Himalaya-Balsam bezeichnet wird. Der etwas schleimige Pflanzensaft der zerdrückten Pflanze enthält unter anderem das entzündungshemmende Flavonoid Quercetin. Es hemmt im Körper die übermäßige Ausschüttung von Histamin, welches bei allergischen Reaktionen und Quaddelbildung eine wichtige Rolle spielt. Es gilt deshalb als natürliches Antihistaminikum. Saft oder Pflanzenbrei des Springkrauts lindern beispielsweise wirksam Insektenstiche, Verbrennungen durch Brennnesseln, Hautirritationen oder Wiesendermatitis. Dafür betupft man einfach die betroffenen Stellen mit frischen Pflanzensaft. Als Aufkochung soll die Pflanze bei Hämorrhoiden helfen.

http://www.wildkrautgarten.de/2014/10/08/indisches-springkraut-das-balsam-kraut-aus-dem-himalaya/

https://www.pflanzen-vielfalt.net/wildpflanzen-a-z/%C3%BCbersicht-r-z/springkraut-dr%C3%BCsiges/

https://naturschutzbund.at/indisches-springkraut.html

Da ich den nussigen Geschmack der Samen von dieser schönen Pflanze sehr gerne mag, darf diese Pflanze nun bereits seit ein paar Jahren auch in meinem Obstgarten gedeihen. Zu Beginn habe ich sie auch in meinem großen neuangelegten Obstsortengarten an einer kleinen Stelle gesät, wo diese Pflanze ein solch extrem starkes Wachstum hinlegte, dass mir Angst und Bange wurde die wieder wegzubekommen – alleine deren Stammdurchmesser war hier bereits über 15 cm und wäre wohl über 4 m hoch gewachsen. Somit darf sie nun nur noch im alten Obstgarten beim Haus wachsen, wo der Boden scheinbar nicht so nährstoffreich ist und damit eine angenehme Größe erreicht. Deren Samen verwende ich am liebsten als Belag zum Basilikumpesto aufs Brot.

Basilikum- Pesto mit „Nüsschen“

Zutaten:

- 100 g Basilikum, Zitronenbasilikum oder wildes Basilikum (im gewaschenen und abgetropften Zustand gewogen)
- 60 ml Olivenöl
- Salz
- Zedernkerne, Samen vom indischem Springkraut, angekeimte Hanfsamen oder eingeweichte Walnüsse

Zubereitung:

Basilikum fein wiegen, mit Salz und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Im Kühlschrank ist es 3-4 Tage haltbar.

Besonders lecker schmeckt es als veganer Brotaufstrich mit Tomaten und diversen „Nüsschen“ bestreut.

Zedernkerne und Walnüsse können natürlich auch gemörsert oder gemixt untergemischt werden.

44 Likes + 9 Kommentare + Fotos:

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3357510137621606

Manfred Paul: Beter, Ermutiger und Evangelist

Bereits seit über 10 Jahren lese ich den monatlichen Freundesbrief vom Missionswerk Werner Heukelbach. Jene Ausgabe vom Juli 2020 ist mir nun besonders zu Herzen gegangen.

Schließlich ist dieser Freundesbrief dem früheren Missionsleiter des Werks Manfred Paul gewidmet, welcher am Montag, den 4. Mai 2020, im Alter von 81 Jahren heimgegangen ist.

Geboren 1938 entschied sich Manfred Paul mit zwölf Jahren bewusst für Jesus und wurde Christ. Später durchlief er eine Ausbildung zum Verlagskaufmann. Gemeinsam mit gläubigen Arbeitskollegen gab er bei jeder Gelegenheit das Evangelium weiter.

Damals wurde ihm klar: Mit seinem Leben konnte er nichts Sinnvolleres machen, als Menschen für die Liebe Gottes zu gewinnen.

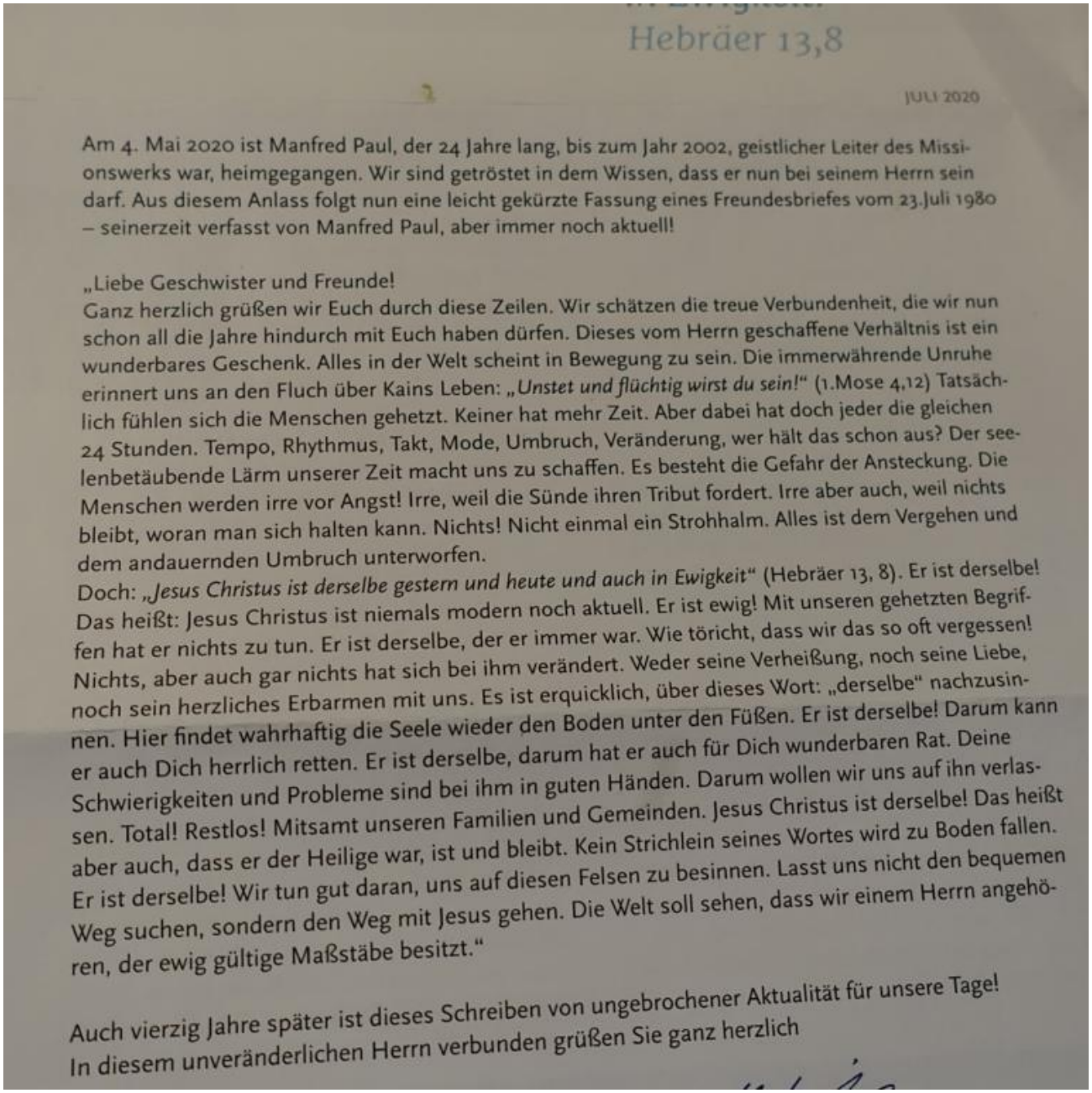
Besonders wichtig waren Manfred Paul die morgendlichen Andachten und die gemeinsame Gebetszeit im Missionswerk, bevor man zum „Tagesgeschäft“ überging.

Ein brennendes Anliegen und dauerndes Gebet war ihm, dass der Herr doch die Grenzen in die damalige DDR öffnen möge. „Herr mach‘ die Mauer auf“. 1989 erlebten Manfred Paul und die Geschwister im Werk wie Gott die Gebete erhörte. Die Mauer fiel. Was für ein Wunder!

Neben der nun folgenden starken christlichen Literaturverbreitung mittels vieler Lastwagen, war Manfred Paul außerdem sofort losgezogen und hielt evangelistische Veranstaltungen an verschiedenen Orten im Osten.

Die Reaktionen aus dem Osten waren überwältigend und ermutigend zugleich. Eine regelrechte Postlawine traf im Missionswerk ein. In über 50.000 Zuschriften baten Menschen aus der DDR darum, mehr über den christlichen Glauben zu erfahren.

https://heukelbach.org/manfred-paul-beter-ermutiger-und-evangelist/b



Hebräer 13,8

JULI 2020

Am 4. Mai 2020 ist Manfred Paul, der 24 Jahre lang, bis zum Jahr 2002, geistlicher Leiter des Missionswerks war, heimgegangen. Wir sind getröstet in dem Wissen, dass er nun bei seinem Herrn sein darf. Aus diesem Anlass folgt nun eine leicht gekürzte Fassung eines Freundesbriefes vom 23.Juli 1980 – seinerzeit verfasst von Manfred Paul, aber immer noch aktuell!

„Liebe Geschwister und Freunde!
Ganz herzlich grüßen wir Euch durch diese Zeilen. Wir schätzen die treue Verbundenheit, die wir nun schon all die Jahre hindurch mit Euch haben dürfen. Dieses vom Herrn geschaffene Verhältnis ist ein wunderbares Geschenk. Alles in der Welt scheint in Bewegung zu sein. Die immerwährende Unruhe erinnert uns an den Fluch über Kains Leben: *„Unstet und flüchtig wirst du sein!"* (1.Mose 4,12) Tatsächlich fühlen sich die Menschen gehetzt. Keiner hat mehr Zeit. Aber dabei hat doch jeder die gleichen 24 Stunden. Tempo, Rhythmus, Takt, Mode, Umbruch, Veränderung, wer hält das schon aus? Der seelenbetäubende Lärm unserer Zeit macht uns zu schaffen. Es besteht die Gefahr der Ansteckung. Die Menschen werden irre vor Angst! Irre, weil die Sünde ihren Tribut fordert. Irre aber auch, weil nichts bleibt, woran man sich halten kann. Nichts! Nicht einmal ein Strohhalm. Alles ist dem Vergehen und dem andauernden Umbruch unterworfen.
Doch: *„Jesus Christus ist derselbe gestern und heute und auch in Ewigkeit"* (Hebräer 13, 8). Er ist derselbe! Das heißt: Jesus Christus ist niemals modern noch aktuell. Er ist ewig! Mit unseren gehetzten Begriffen hat er nichts zu tun. Er ist derselbe, der er immer war. Wie töricht, dass wir das so oft vergessen! Nichts, aber auch gar nichts hat sich bei ihm verändert. Weder seine Verheißung, noch seine Liebe, noch sein herzliches Erbarmen mit uns. Es ist erquicklich, über dieses Wort: „derselbe" nachzusinnen. Hier findet wahrhaftig die Seele wieder den Boden unter den Füßen. Er ist derselbe! Darum kann er auch Dich herrlich retten. Er ist derselbe, darum hat er auch für Dich wunderbaren Rat. Deine Schwierigkeiten und Probleme sind bei ihm in guten Händen. Darum wollen wir uns auf ihn verlassen. Total! Restlos! Mitsamt unseren Familien und Gemeinden. Jesus Christus ist derselbe! Das heißt aber auch, dass er der Heilige war, ist und bleibt. Kein Strichlein seines Wortes wird zu Boden fallen. Er ist derselbe! Wir tun gut daran, uns auf diesen Felsen zu besinnen. Lasst uns nicht den bequemen Weg suchen, sondern den Weg mit Jesus gehen. Die Welt soll sehen, dass wir einem Herrn angehören, der ewig gültige Maßstäbe besitzt."

Auch vierzig Jahre später ist dieses Schreiben von ungebrochener Aktualität für unsere Tage!
In diesem unveränderlichen Herrn verbunden grüßen Sie ganz herzlich

Besonders gut an diesem Freundesbrief hat mir folgende Rückmeldung gefallen:

„Ich muss gestehen, dass ich kein gläubiger Mensch bin, aber ich finde es bemerkenswert, wie Menschen, die unendlich viel Leid gesehen/erlebt haben, trotz alledem an Gott und das Gute glauben können, Dafür beneide sich euch." (Reaktion auf Kurts Zeugnisvideo)

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3368496019856351

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

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

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

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