



Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

✉ [info@gesundesleben.online](mailto:info@gesundesleben.online)

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

<https://gesundeleben.online/>

## Gesundes Leben News – November 2022

### Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

#### Reiche Filderkrauternte zur Sauerkrautherstellung – so gesund ist Weißkraut



In diesem Jahr darf ich mich erstmals an richtig schönen großen Weißkrautköpfen (in Deutschland Weißkohl genannt) von meinem Garten erfreuen ❤️

Ich habe Anfang Juni verschiedene Sorten angepflanzt, die ich Anfang Mai in Balkonkästen gesät habe. Die größte Freude habe ich eindeutig mit dem Filderkraut. Es ist ein sehr schönes, gesund wachsendes Spitzkraut von herausragender Qualität und vorz üglichem, süßen Geschmack. Die meisten meiner Krautköpfe bringen etwa 4 kg auf die Waage.

Am liebsten bereite ich es frisch als Rohkostsalat zu, den ich mit Salz und Kümmel mit den Händen gründlich ausdrücke und dann mit Olivenöl und fruchtiger Säure wie z.B. Zitronensaft, eingefrorenen Sanddornbeeren oder auch Ribiseln verfeinere.

Da Anfang November bereits ein paar große Köpfe vom Filderkraut aufgerissen waren, musste ich sie ernten und möglichst bald verarbeiten. Also habe ich damit nach vielen Jahren wieder einmal Sauerkraut hergestellt. Dieses Spitzkraut eignet sich schließlich hervorragend zur Herstellung von Sauerkraut, das dann, wie sein Ausgangsprodukt, Filderkraut heißt. Die restlichen Krautköpfe lasse ich auf jeden Fall bis zu den ersten starken Frösten noch draußen stehen. Auch meinen Enten gefällt es hier zwischen dem Kraut sehr gut – sie fressen hier insbesondere die äusseren Blätter und die sich darauf befindenden kleinen Schnecken ❤️



Weißkraut sollte am besten ausschließlich im rohen Zustand genossen werden, da sich beim Erhitzen die Mengen der sekundären Pflanzenstoffe erheblich reduzieren. Es ist schließlich überaus reich an krebsbekämpfenden Glucosinulaten (=Senfölglykoside). Dabei handelt es sich um eine Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe, die aus schwefelhaltigen Verbindungen bestehen. Sie unterstützen beispielsweise die körpereigenen Entgiftungsfähigkeiten und sorgen auf diese Weise für eine geringere Toxinlast der einzelnen Zelle

und somit für eine geringere Krebsanfälligkeit.

Zudem ist es sehr reich an Antioxidantien wie Vitamin C, Selen, Bioflavonoide, Chlorophyll, Indole und Phenole. Dabei handelt es sich um Stoffe, die nachweislich unsere Zellen schützen und den Alterungsprozess verzögern können. Ohne Antioxidantien leidet der Organismus unter oxidativen Stress. Damit wird die schädliche Wirkung freier Radikale beschrieben, die Zellwände und auch innere Zellstrukturen angreifen. Wird oxidativer Stress chronisch, stellt er einen wichtigen Risikofaktor für die Entstehung von Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten dar.

Damit nicht genug: On Top gibt es pro Portion auch bis zu 400 Prozent der von Ernährungs-Experten empfohlenen Tagesdosis an Vitamin K darin, zudem Magnesium und herzschtzendes Kalium.

DAS SOLLTEN SIE WISSEN ÜBER

# Weißkohl

Saison September–März

**PRO 100 GRAMM:**

Brennwert	25 kcal	Eiweiß	1,4 g
Kohlenhydrate	4,2 g, davon Zucker: 4 g	Fett	0,2 g
Ballaststoffe	3 g		

**EatSmarter!**

Aufgrund dieser Inhaltsstoffe wirkt Weißkraut schmerzstillend, entzündungshemmend, entgiftend, blutreinigend, wundheilend und abwehrsteigernd. Außerdem sollen die Weißkrautblätter ein Anti-Ulkus-Vitamin (Methiosulfoniumchlorid) enthalten, durch das der Krautsaft die Magenschleimhaut vor dem Angriff der Magensäure schützen und der Bildung von Magengeschwüren entgegenwirken kann.

In Weißkraut, ganz besonders in Saft daraus, stecken zudem große Mengen des Eiweißbausteins Methylmethionin. Studien zeigen, dass er vor Geschwüren in Magen und Darm schützen kann.

Weißkraut ist demnach ganz klar beides: Lebensmittel und Medizin ❤️

Natürlich ist Weißkraut nicht das einzige Kohlgemüse mit Glucosinulaten und anderen wertvollen Stoffen. Im Gegenteil: In jeder Kohlart – so stellte man fest – herrschen andere Glucosinulate vor. Das Allerbeste wäre daher, sich abwechslungsreich von allen zur Verfügung stehenden Kohlarten zu ernähren.

Quellen + weitere Infos:

<https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/kohl/weisskohl>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kohlgemuese-uebersicht/weisskohl>

Das Sauerkraut habe ich nun erstmals in Gläser zubereitet. Verwendet habe ich dafür die großen 3 ½ Liter fassenden Gläser, die ich mir im September bestellt habe, [wie ich damals berichtet habe](#). Im Vergleich zu anderem milchsauer fermentierten Gemüse, benötigt man für Sauerkraut deutlich weniger Salz – es genügen hier 6-10 g Salz pro kg Kraut. Für ein gutes Gelingen des Sauerkrauts ist es sehr wichtig, dass alle verwendeten Utensilien sehr sauber sind – insbesondere das verwendete Glas muss für ein gutes Ergebnis steril sein. Ich hoble bei der Sauerkrautbereitung immer gleich etwas mehr Kraut, welches ich dann einfach als Rohkostsalat genieße.

Wie ich gerade ausführlich beschrieben habe, ist bereits roher Krautsalat außerordentlich gesund. Sauerkraut ist durch die vorangegangene Milchsäuregärung noch deutlich gesünder – insbesondere für die Entgiftung und Darmreinigung. In folgendem Beitrag habe ich bereits ausführlich vom hohen gesundheitlichen Wert von milchsauer fermentiertem Gemüse berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/157-milchsaures-gemuese-selbstgemacht>

Nachfolgend teile ich mein Rezept, wie ich es gemacht habe.

## Zutaten (für ein 3 ½ Liter fassenden Glas):

- Ca. 3 kg Weißkraut
- 20-30 g Natursalz
- 3 TL Kümmel
- 10 Wacholderbeeren
- 3 Lorbeerblätter

## Zubereitung:

Zuerst von den äußeren Blättern der Krautköpfe so viele entfernen bis die Blätter sauber und schön sind. Gegebenenfalls können diese gewaschen und fein geschnitten werden. Zum Abdecken des geschnittenen Krautes im Glas ein bis zwei schöne Blätter aufbewahren.

Anschließend die Köpfe vierteln. Der Strunk darf drinnenbleiben. Ich habe gelesen, dass er fast die doppelte Menge an Vitamin C enthält, wie die übrige Masse des Krautkopfes. Bei Spitzkraut vor dem Vierteln die Spitze abschneiden, da diese sehr schön im Ganzen gehobelt werden kann. Nun wird jedes einzelne Krautstück fein mit einem Krauthobel in eine Schüssel oder eine Wanne gehobelt.

Als nächstes werden Salz, Kümmel und geschnittene Wacholderbeeren zum gehobelten Kraut hinzugefügt und mit sehr sauber gewaschenen Händen einige Minuten fest geknetet bis es weich ist und genügend Saft austritt.



Das Kraut wird nun fest in das sterile Glas gedrückt und dazwischen werden die Lorbeerblätter verteilt. Ein Teil des Saftes sollte für den Abschluss gesiebt werden. Das geschnittene Kraut wird nun mit den vorbereiteten Krautblättern abgedeckt, damit möglichst wenig vom Kraut aufschwimmt. Dann mit einem runden Gewicht beschweren – es empfiehlt sich hier ein Glasgewicht oder ausgekochte saubere Natursteine zu verwenden. Nun wird das Ganze mit Krautsaft darüber gegossen. Dabei sollten mindestens fünf Zentimeter bis zum Glasrand frei bleiben, da in den ersten Tagen der Fermentation der Krautsaftspiegel stark ansteigt und

das Glas überlaufen würde. Zuletzt wird das Glas mit dem Deckel verschlossen. Es ist auf jeden Fall empfehlenswert einen Teller oder eine Wanne unter das Glas zu stellen, falls etwas Saft austritt.

Das Glas sollte man nun ca. 5 Tage bei Zimmertemperatur (20-23°) stehen lassen.

Bereits 1-2 Tage nach dem Einlegen (bei Zimmertemperatur) erscheinen die ersten Anzeichen der Gärung: Trübung des Saftes und Gasbläschen. In der Folge bildet sich etwas Schaum. Der Schaum sollte regelmäßig abgenommen werden.

In den ersten 3-4 Tagen sollte das Glas täglich kurz gelüftet werden, damit das entstandene Gas entweichen kann. Durch den Gärprozess entsteht Kohlendioxid (Kohlensäuregas); durch das kurze Lüften kann die Restluft aus dem Gärraum entweichen, dadurch werden die Bakterien, welche Luftsauerstoff benötigen, ausgeschaltet. Das Kohlendioxid wirkt wie ein Schutzgas.

In diesen ersten Tagen steigt der Krautsaftspiegel stetig an. Sind die Gläser zu sehr befüllt, muss der Saft laufend abgeschöpft werden, damit nichts überläuft. Nach der aktiven Phase der Fermentation



sinkt der Krautsaftspiegel wieder allmählich. Hat man zu viel Krautsaft abgeschöpft oder ist ausgelaufen, dann steht die oberste Schicht des Sauerkrautes in Gefahr trocken zu stehen.

Ein Temperaturrückgang in den ersten Tagen führt zu einer Verzögerung der Gärung, die nicht wünschenswert ist, da sie eine Qualitätsminderung des Krautes hervorruft. Eine zu hohe Temperatur ist dagegen auch nicht gut - sie fördert die Buttersäuregärung und das Auftreten eines unangenehmen Beigeschmacks und Geruchs des fertigen Sauerkrauts.

Nach dieser Eroberungs-Phase sind kühlere 15-18 Grad die ideale Temperatur, um die Milchsäurebakterien im Ferment in Ruhe arbeiten lassen zu können. Das Treppenhaus, die Vorratskammer oder der eher dunkle Keller sind dafür die idealen Reife-Kammern. Je länger das Ferment hier vor sich hin reifen darf, umso mehr Milchsäure, Aromen und verschiedene Bakterienstämme entstehen und umso wertvoller, ausgewogener und leckerer wird es!

Für die letzte Phase sollte das Ferment kühl zwischen 0 und 10°C gelagert werden.

Bei der Lagerung des fertigen Sauerkrautes muss sorgfältig darauf geachtet werden, dass es immer von Salzlake bedeckt ist.

[35 Likes + Fotos + Kommentare](#)

Neben dem Weißkraut ist im Herbst/Winter auch die perfekte Zeit um Topinambur milchsauer zu fermentieren. Es ist ein eher unbekanntes Ferment, aber als ich es das erste Mal probierte war ich total überrascht wie Lecker es war. Das Rezept hierfür habe [ich hier geteilt](#).

### **Nachfolgend teile ich noch mein Rezept für den Krautsalat:**

#### **Zutaten:**

- 1 kg Weißkraut oder Rotkraut
- 2 TL Kümmel
- Wacholderbeeren (optional)
- 1 TL Salz
- 8 EL Olivenöl
- Saft von etwa einer Zitrone, 250 g rote Johannisbeeren oder 125 g Sanddornbeeren
- Ringelblumenblütenblätter (optional)
- Sonnenblumenkerne (5 Stunden eingeweicht und leicht angekeimt)



#### **Zubereitung:**

Zuerst von den äußeren Blättern des Krautkopfes so viele entfernen bis die Blätter sauber und schön sind. Gegebenenfalls können diese gewaschen und fein geschnitten werden. Das Kraut kann nun vor der weiteren Verarbeitung halbiert oder geviertelt werden. Nun wird das Kraut mit einer Gemüsehobel fein in eine Schüssel gehobelt.

Im Anschluss werden Salz, Kümmel und geschnittene Wacholderbeeren zum gehobelten Kraut hinzugefügt und mit sehr sauber gewaschenen Händen einige Minuten fest geknetet bis der Krautsaft austritt und es weich geworden ist.

Insbesondere bei Blaukraut (Rotkohl) ist es von Vorteil das geknetete Kraut etwa 1 Stunde stehen zu lassen, damit es noch weicher wird.

Nun mit Zitronensaft (oder zerdrückten Johannis- bzw. Sanddornbeeren) und Olivenöl abschmecken, mit Ringelblumenblüten oder angekeimten Sonnenblumenkernen garnieren und gut kauend genießen.

[36 Likes + Kommentare](#)

## Blumenkohl – meine Erfahrungen, Anbau und Zubereitung



Erstmals seit einigen Jahren habe ich in diesem Jahr wieder mal Blumenkohl angebaut – und zwar eine besonders schöne italienische Sorte mit grünem Kopf, den Verde di Macerata. Gesät habe ich ihn bereits Anfang April in einem Balkonkasten. Einen Monat später habe ich ihn ausgepflanzt. Er hatte dann eine sehr schöne gesunde Jugendentwicklung, aber es bildeten sich einfach keine richtigen Köpfe. Nur ein paar Pflanzen brachten lediglich einzelne kleine Röschen, die bald in Blüte gingen. Erst im Herbst durfte ich einigen Blumenkohl ernten. Im Oktober bereitete ich mir in meiner Küche ein prächtig großes Exemplar zu. Sogar im November durfte ich einen sehr schönen Kopf ernten. Manche Pflanzen brachten noch gar keinen Ertrag – ich bin gespannt, ob ich von diesen auch noch ernten darf.



Ich fragte mich dauernd, weshalb die Pflanzen so seltsam unregelmäßig wachsen. Zuerst dachte ich, dass das Saatgut wohl von keiner besonders guten Qualität ist – jedenfalls versuche ich ein paar schöne Pflanzen zu überwintern um im kommenden Jahr selber Saatgut ernten zu können. Mondphasengläubige würden sagen, dass ich die Pflanzen am falschen Tag gesät oder gepflanzt habe – ich habe aber alle am selben Tag gesät und gepflanzt und sie entwickeln sich total unterschiedlich. Erst jetzt habe ich auf der Webseite von der Firma bei der ich diesen Blumenkohl gekauft habe gelesen, dass bei dieser Sorte eine Aussaat im Sommer und Herbst empfohlen wird. Also werde ich ihn im kommenden Jahr wohl erst im Juli säen. Diese grünen Blumenkohlsorten habe ich besonders gerne – sie sind sehr fein im Geschmack, enthalten mehr Vitalstoffe und sehen einfach viel natürlicher aus als die unnatürlich aussehenden und empfindlichen weißen Sorten. Erntetechnisch empfinde ich es grundsätzlich als sehr positiv, dass nicht alle Blumenkohlköpfe zum selben Zeitpunkt erntereif werden, wie es bei „modernen“ Sorten der Fall ist. Bei jungem Blumenkohl können die jungen Hüllblätter natürlich auch mitverwendet werden.



In der Küche bereite ich Blumenkohl am liebsten möglichst schonend zu, indem ich ihn mit wenig Wasser und etwas Salz bei geringer Hitze koche bzw. dämpfe bis er weich ist, aber noch nicht zerfällt. Das Kochwasser verwende ich dann natürlich auch mit bzw. trinke es. Den gegarten Blumenkohl serviere ich meist gemeinsam mit gedämpften Erdäpfel und Maronen. Im November habe ich auch zweimal einen Blumenkohl-Polentaauflauf gebacken, der mir sehr gut mundete. Bisher habe ich ihn immer mit anderem feinen Gemüse wie [Spargel](#) oder Artischocken zubereitet.

In den meisten Rezepten wird Blumenkohl paniert gebacken.... Dies ist jedenfalls keine gesunde Zubereitungsart – mir persönlich schmeckt er so auch gar nicht.

In meinem 9-seitigen Beitrag über die „Natürliche Entgiftung“ habe ich bereits vor über 2 Jahren folgendes über Erhitzungsbedingte Schadstoffe geschrieben:

*„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.*

*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.“*

[https://gesundeleben.online/images/pdf/Natuerlich\\_Entgiften.pdf](https://gesundeleben.online/images/pdf/Natuerlich_Entgiften.pdf)

Manche Menschen wie z.B. Lisa lieben den Blumenkohl insbesondere im rohen Zustand als Salat. Mir persönlich schmeckt er so gar nicht gut – er mundet mir zu bitter. Der Rohverzehr hat aber auch gesundheitliche Vorteile: In dem Gemüse stecken die hitzeempfindlichen Glucosinolate, die vor Darmkrebs schützen können.

Blumenkohl, auch Karfiol oder Minarett-Kohl genannt, verdankt seinen Namen einer botanischen Besonderheit: Der Kohlkopf ist der noch nicht geschossene Blütenstand der Pflanze. Wird der Kohl also nicht geerntet, würden sich daraus Blüten und Samen entwickeln. Im Gegensatz zum eng verwandten Brokkoli hat er also eine geschlossene Blume.

Im deutschsprachigen Raum sind vor allem die weißen und elfenbeinfarbenen Sorten verbreitet. Da während ihres Wachstums die Blütenstände vollständig durch Hüllblätter verdeckt sind, bildet sich kein grüner Pflanzenfarbstoff (Chlorophyll).

In Italien und Frankreich sind dagegen auch bunte Sorten wie grüner oder violetter [Blumenkohl](#) beliebt. Ihre Blütenstände sind nicht vollständig von Blättern bedeckt, so dass sich die Kohlköpfe unter Lichteinfluss verfärben können.

Schon vor rund 250 Jahren genoss der Blumenkohl dank seiner vornehmen Blässe und seiner damaligen Seltenheit einen hervorragenden Ruf.

Blumenkohl gehört zu den Starkzehrern. Er benötigt daher einen lehmigen und tiefgründigen Boden. Außerdem sollte er sehr nährstoffreich sein. Daher wird angeraten, in der Bodenvorbereitung bereits recht viel Kompost ins Beet einzubringen. Außerdem sollte der Boden ein gutes Wasserhaltevermögen haben. Der Blumenkohl bevorzugt einen vollsonnigen bis halbschattigen Standort.

Viele Hobbygärtner wollen dieses Gemüse aufgrund der zahlreichen Schädlinge wie z.B. den Kohlweißling nicht gerne im Garten anpflanzen. Ich hatte in diesem Jahr Gott-sei-Dank nur sehr wenige. Vermutlich ist dies den vielen Vögeln meines Naturgartens zu verdanken. Aber ich denke, dass auch Schnecken die Raupen fressen. Ja und kürzlich habe ich in einem Video von ReLaVisio sogar gesehen, wie eine Wespe einen Kohlweißling tötete! Hornissen sind hierbei sicherlich ebenso nützlich.

Quellen + Nähere Infos:

<https://www.essen-und-trinken.de/blumenkohl>

<https://www.meine-ernte.de/gemuese-abc/blumenkohl/>

<https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/kohl/blumenkohl>

<https://www.gartentipps.com/blumenkohl-naehrwerte.html>

[28 Likes + Fotos + Kommentare](#)

## Polentaauflauf mit feinem Gemüse

### Zutaten:

- 250 g Polenta
- 900 ml Wasser
- 500 g feines Gemüse wie z.B. Grünspargel, Blumenkohl, Artischocken und Tomaten
- 1 ½ TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- Wilder Majoran



### Zubereitung:

Das Wasser gemeinsam mit Salz und Öl in einem mittelgroßen Kochtopf zum Kochen bringen. Das Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und 2-3 Minuten köcheln lassen. Für das Topping einige besonders schöne Gemüsestücke herausfischen und in einer Schale warm stellen.

Bei Verwendung von Grünspargel ist es folgendermaßen zu handhaben: Die untere Hälfte in etwa 2 cm mundgerechte Stücke schneiden. Die untersten Stücke gleich zu Beginn ins Wasser geben, die anderen erst ins kochende Wasser geben. Die Spargelspitzen nicht mitkochen, sondern damit teilweise den Boden einer geölten Auflaufform bedecken und für das Topping beiseitelegen.



Ins kochende Wasser bei reduzierter Hitze die Polenta langsam unter ständigem Rühren einrieseln lassen und etwa fünf Minuten unter Rühren die Polenta eindicken lassen.

Nun den feingeschnittenen bzw. gerebelten wilden Majoran unterrühren und in die Auflaufform füllen. Auf die gekochte Polenta nun die zur Seite gestellten Gemüsestücke als Topping verteilen und etwas eindrücken.



Die Auflaufform nun mit dem Deckel zudecken und 40 min bei 175°C backen.

Mit verschiedenen Wildkräutern oder Wildblumen garniert servieren.

### Tipp:

Ich verwende hierfür meist meinen dreieckigen Römertopf, welcher von der Größe genau passt. Es kann natürlich auch jede andere Auflaufform verwendet werden – wie z.B. ein Jenaer Glas.

Das Backen und Garen im [Römertopf](#) ist eine besonders natürliche und schonende Art der Zubereitung von allerlei Speisen. Er sollte aber vor der Verwendung immer gewässert werden und man darf ihn nie ins heiße Backrohr geben oder kalt abschrecken. In diesem Fall kann man das Backrohr allerdings bereits auf maximal 100°C vorheizen.



## **Sanddornsterben - Video einer gesunden Plantage – Verwendung im Winter**

Sanddorn gilt als lukrative Obstbau-Alternative. Doch die Sträucher verdorren und die Ursache ist noch nicht völlig klar. Viele Betriebe geben auf.

Die Anbauflächen der „Zitrone des Nordens“ ist kontinuierlich gewachsen – bis zu diesem Jahr. Die Ursache für das abrupte Sanddorn-Sterben in Mecklenburg-Vorpommern ist noch unbekannt. Sorgen um die Ernte gibt es nun auch in Mitteldeutschland.

Aber nicht nur europäische Regionen, auch Russland, Estland, Finnland, Schweden und China haben mit einem massiven Sanddorn-Sterben zu kämpfen. Betroffen sind Anbaugelände und Wildbestände gleichermaßen.

In China haben Forschende in einer [Studie](#) einen Pilz als mögliche Ursache identifiziert (Plant Disease 12/2021). Das Landesamt für Landwirtschaft, Lebensmittelsicherheit und Fischerei in Mecklenburg-Vorpommern konnte eine solche Pilz-Infektion im Labor ebenfalls nachweisen. Diese verstopfte die Gefäße des Sanddorns, wodurch er keine Nährstoffe und kein Wasser mehr aufnehmen könne.

[Rätselhaftes Sträucher-Sterben in Norddeutschland | Umschau | MDR – sehenswertes Video](#)

<https://www.landundforst.de/landwirtschaft/pflanze/sanddornsterben-letzte-ernte-norden-567989>

### **Alles über Sanddorn! Markus Strauß zu Besuch auf der Plantage von Familie Berger**

Bei der über 100 Hektar großen biologisch bewirtschafteten Sanddornplantage von Dorothee Berger gibt es noch kein Massenabsterben von Sanddorn - wie in Norddeutschland in den letzten Jahren oft anzutreffen ist.

<https://www.sanddorn-info.de/ueber-sanddorn-und-die-christine-berger-gmbh-co-kg/>

[19 Likes](#)



So sieht mein köstlich-gesundes Ofengemüse im Herbst/Winter aus. Die Sanddornbeeren habe ich aus dem Tiefkühlschrank geholt - eine sehr harmonisierende fruchtig-säuerliche Beilage ❤️

Meine sechs liebsten Kürbisrezepte habe ich [hier in einer separaten PDF zusammengefasst](#).

[34 Likes](#)

Meine Sanddormarmelade genieße ich meist gemeinsam mit Honig und gemörserten Hanfsamen auf frisch gebackenen [Buchweizenblinis](#) zum Frühstück ❤️

Als ich kürzlich den Wurzelaufläufer einer meiner großen Sanddornsträucher umgepflanzt habe, fiel mir deutlich die kriechende Wuchsart der Wurzeln auf.

Von der tiefen Hauptwurzel ausgehend bildet der Sanddorn kriechende Ausläufer bis zu 10 Metern im Umkreis. Er trägt somit zur Verfestigung des Bodens bei und wird deshalb auch zur Befestigung von Dünen und Böschungen gepflanzt, wie auch zur Rekultivierung von Ödland.



Im August habe ich einen [umfangreichen Beitrag zum Sanddorn verfasst](#).



## Sellerieernte



Gemeinsam mit Waltraud durfte ich dankbaren Herzens am sonnigen Montagnachmittag, dem 7. November über 50 große Sellerieknollen ernten ❤️

Damit sie bis in den Frühling hinaus schön knackig bleiben, ernte ich sie meist nach einem Regentag, damit möglichst viel Erde an den Wurzeln hängen bleibt. So schlichte ich sie in alte Balkonkästen, welche ich in einen frostfreien Raum stelle und hin und wieder gieße. So gelagert bleiben sie wunderbar frisch und ich kann auch laufend den ganzen Winter hindurch vom frischen Selleriegrün ernten, welches

Dank der reichlich enthaltenen ätherischen Öle sehr wertvoll für die Verdauung und zur Entgiftung ist. Ich verwende es sehr gerne bei allerlei Suppen und Eintöpfen, wie auch das ganz junge Grün als würzige Zugabe für Salate.

Diesmal habe ich auch die etwas größeren Selleriestangen an den Knollen belassen, die ich am folgenden Tag gemeinsam mit über 4 kg Inkagurken und den restlichen Tomaten zu einem sehr köstlichen Gemüse verkocht habe. Sechs Gläser davon habe ich kochend-heiß in sterilisierte Gläser abgefüllt und den Rest genoss ich gemeinsam mit gekochtem Quinoa zum Mittagessen ❤️



Etwa 20 schöne Sellerieknollen habe ich noch im Beet stehen gelassen, da zu wenig Platz in den Erntewägen war. Ein paar von den allerschönsten Knollen werde ich auf jeden Fall für die Saatgutvermehrung im Beet belassen. Leichte Minusgrade verträgt Sellerie sehr gut – bei extremen Frostnächten muss ich ihn dann z.B. mit Plane oder Fichtenreisig schützen.

Nach der Sellerieernte haben wir die Beete mit der Grabgabel noch etwas aufgelockert und mit den äußeren Sellerieblättern gemulcht.

Im Anschluss fanden Waltraud und ich auch noch Zeit, um den abgeernteten Zuckermais und Einjährigen Beifuß auszureißen. Die gut getrockneten fast holzigen Restteile vom Einjährigen Beifuß verwende ich nun als sehr gut brennendes Anzündholz – so sind alle Teile der Pflanze bestens verwertet ❤️



Ausführlichere Infos zum gesundheitlichen Wert vom Sellerie findest du im [Gesundes-Leben-News vom Jänner 2020](#).

Von der „Wurzelkraft im Winter – so gesund ist Wurzelgemüse für den Darm – Lagerung + Rezeptideen“ habe ich [im Dezember 2020 einen umfangreichen Beitrag verfasst](#).

[91 Likes + Fotos + Kommentare](#)

## **Phänomenale Yaconernte und worauf bei Ernte und Lagerung zu achten ist**



In den Tagen vom 10. – 14. November habe ich meine 16 Yaconstöcke ausgegraben. Diese haben sich zu phänomenal riesigen Stöcken entwickelt. Beim ausgraben habe ich sehr darauf geachtet möglichst keine Knollen zu beschädigen. Durch verletzte Knollen können leichter Fäulnispilze in die Pflanze eindringen können. In den letzten Jahren hatte ich ein großes Problem damit, dass mir sehr viele Yaconknollen frühzeitig verfault und verschimmelt sind. Um dies zu verhindern habe ich diesmal alle Stöcke im Ganzen gelassen, da ich die Erfahrung machte, dass zerteilte Stöcke bisher gar nicht gut haltbar waren.

In einem [Video vom „Gartengemüsekiok“](#) habe ich kürzlich gesehen, wie Jen einen Yaconstock exemplarisch ebenso im Ganzen ausgrub und die Stängel sehr bodennah abschnitt. Diesen Stock gab sie in einen großen Blumentopf und bedeckte diesen komplett mit relativ trockener Erde. Nun wartet sie ein paar Monate, bis sich die Stärke in Zucker umwandelt.

Ich dachte mir, dass ich es auch so ähnlich machen werde. Das erste Problem bei der Umsetzung war dann aber, dass ich kaum solch große Töpfe fand, wie sie für meine riesengroßen Stöcke vonnöten waren – also stellte ich die meisten in große Kunststoffkisten, in denen ich vorher etwas Erde schaufelte.

Besonders wichtig war es mir auch, dass die frisch angeschnittenen Stöcke im oberirdischen Bereich der Stängel, einen Tag in der Sonne trocknen konnten. Auf diese Weise verheilten die Wunden sehr gut. Niemals würde ich diese oberirdischen Pflanzenteile nun gegen die Natur mit Erde bedecken!



Mit den fertig vorbereiteten Yaconstöcken fehlte mir dann nur noch eine starke Hilfe, um die zum Teil über 60 kg schweren Stöcke in einen ehemaligen Stall hineinzutragen. Am Montag, dem 21. November war es soweit: Meine sportliche Gartenfreundin Waltraud half mir beim Hineintragen – zu zweit ging das wunderbar – alleine war es bereits eine kleine Plagerei, nur um die Kisten für den Transport vom Handwagen rauf- und runterzustellen.

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

Wie bereits erwähnt, wandelt sich bei der Lagerung von Yacon dessen Stärke in Zucker um – und zwar in das sehr gesunde darmfreundliche Inulin - sie schmecken dann so richtig lecker süß-saftig. Ich genieße die köstlichen Knollen am liebsten roh als Beikost zum Abendbrot oder als eine Art Salat werde ich sie demnächst auch mal probieren. Zum Kochen finde ich sie einfach zu schade – sie sind roh bereits so köstlich.

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

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

Nähere Infos:

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

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



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

Von meiner fantastischen Yaconernte vor [2 Jahren habe ich hier berichtet](#).

Von der Einpflanzung der Yaconbrutknollen, als eine der ersten Gartenarbeiten im Frühjahr, habe ich [im Februar 2021 berichtet](#).

Von den Yaconbrutknollen habe ich in dieser Saison sehr viele in bester Qualität zum Verkauf übrig – wenn möglich mit der Bestellung noch bis Ende Jänner warten.

Sie können gemeinsam mit vielen anderen Saaten und anderen Erzeugnissen aus meinem Garten hier bestellt werden: <https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste>

[Mehr Fotos + Kommentare](#)

## **Geistliche Erbauung – Wissenwertes über Gott und Jesus Christus**

### **Es tut mir leid um dich!**

Im Warteraum des Bahnhofs stand ein Vater mit seiner kleinen Tochter. Da kamen vier Polizisten herein, die zwischen sich einen Gefangenen in Handschellen führten.

Das Mädchen sah den Gefangenen verwundert und entsetzt an. Dann aber ging sie mutig auf den Mann zu und flüsterte ihm ein paar Worte zu. Er starrte sie nur grimmig an und so lief sie schnell zu ihrem Vater zurück. Doch dann fiel ihr noch etwas ein und einen Augenblick später war sie wieder an seiner Seite. Sie sagte ihm leise etwas, bevor sie wieder schnell zu ihrem Vater zurücklief. Wenig später kam der Zug und der Warteraum leerte sich.

Seit diesem Tag war der Gefangene anders als vorher. Später erzählte er dem Gefängnispfarrer, was ihn verändert hatte: „Es war dieses Mädchen, das im Warteraum des Bahnhofs auf mich zukam und mir mit Tränen in den Augen sagte: ‚Lieber Mann, es tut mir leid um dich!‘ Kurz danach kam sie noch einmal und sagte mir: ‚Und Jesus tut es auch leid um dich!‘ Ich war stolz und wollte mir nichts anmerken lassen, aber diese Worte haben mich erschüttert. So hat keiner mehr mit mir geredet, seitdem meine Mutter tot ist. Sie hat mir auch von Jesus erzählt, als ich so alt war wie dieses Mädchen. Und sie hat auch oft über mich geweint.

Ich nahm mir vor, den Gott meiner Mutter zu finden. Und ich hatte keine Ruhe, bis ich Ihn fand. Nun weiß ich, dass Jesus für mich gestorben ist.“

Damals wie heute ist Jesus Christus „innerlich bewegt“ über Menschen, die verloren gehen. Deshalb ist Er vom Himmel auf die Erde gekommen, deshalb ist Er am Kreuz gestorben. Er „ist gekommen, zu suchen und zu erretten, was verloren ist“ (Lukas 19,10).

<https://gbv-online.org/calendar/278>

[14 Likes + Kommentare](#)

### Das letzte Wort - Gott hat das letzte Wort!

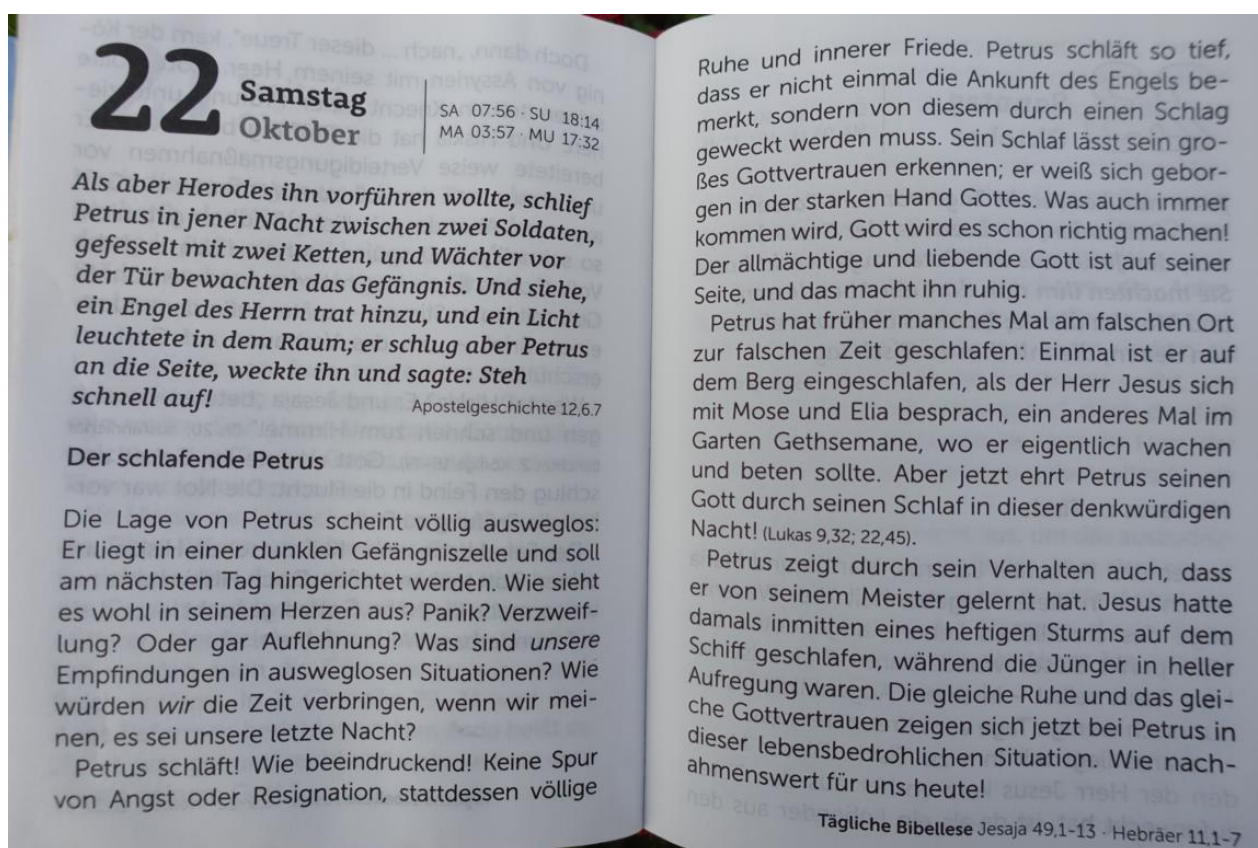
Egal wie aussichtslos deine Situation scheint, Gott ist der Alleskönner, der Glückhlmacher, der Sehnsuchtsstiller, der Chancengeber, der Worterfüller!

Gib nicht auf!

[Dieses Lied](#) tröstet in dieser ungewissen Zeit enorm! Zu wissen, dass Gott die Kontrolle über allem hat und nie die Übersicht verliert! Was für eine Gnade diesen Trost zu haben!

[11 Likes + Kommentare](#)

**Möge Gott auch uns diese Ruhe und dieses Gottvertrauen schenken wie es damals Petrus in dieser lebensbedrohlichen Situation hatte - Dank Kraft des in ihm wohnenden Heiligen Geistes!**

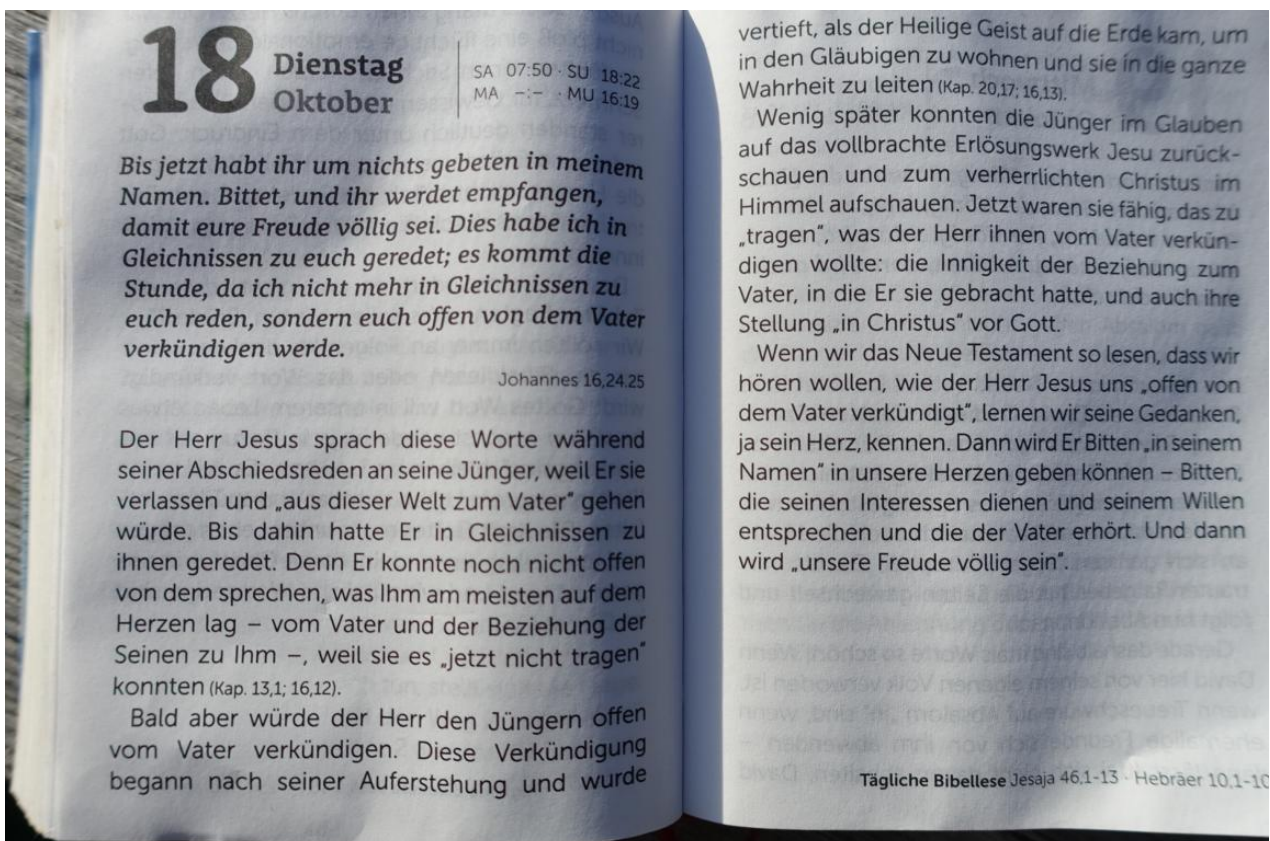
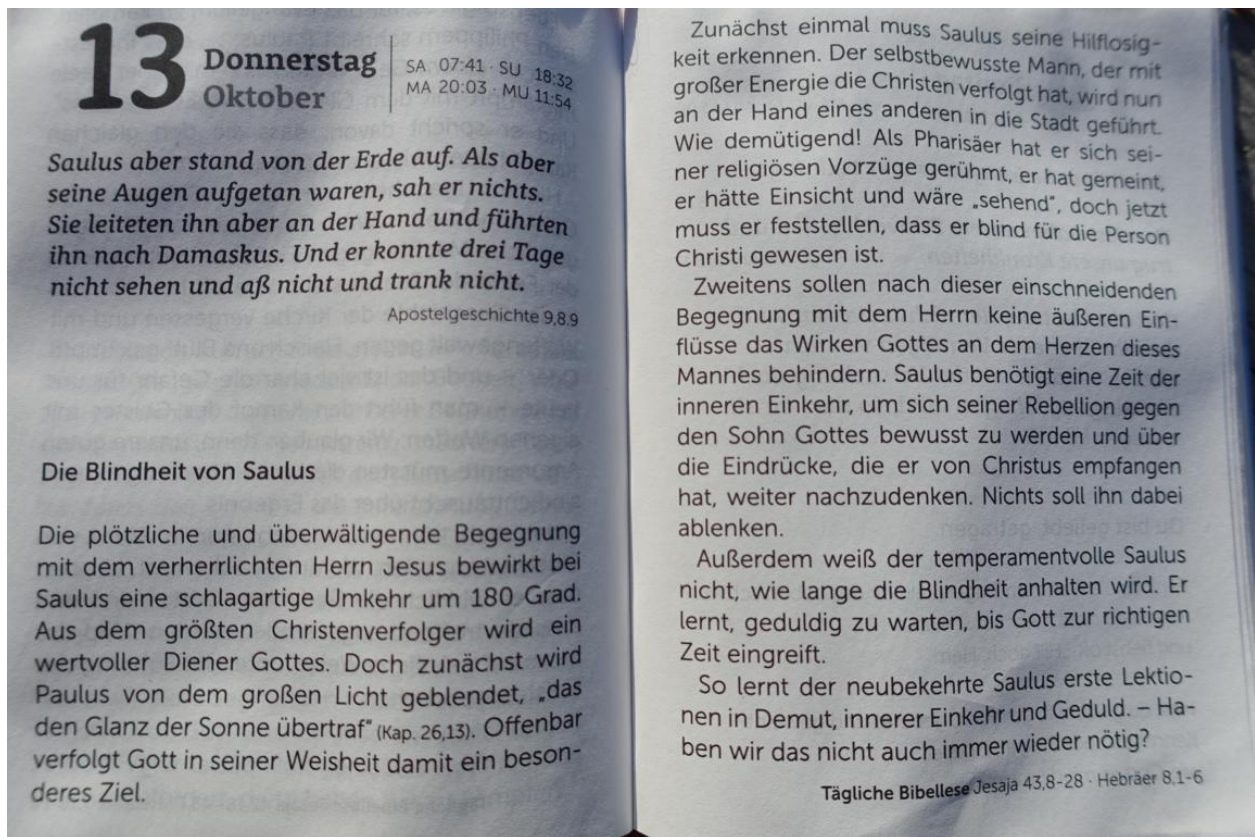


### Du bist mein Zufluchtsort | You Are My Hiding Place

Wir leben aktuell in einer schwierigen Zeit – vielen Menschen machen Ängste, Nöte und Sorgen zu schaffen. Gott jedoch ist immer noch da. Wann immer dich Angst befällt, darfst du dich daran erinnern, dass er für dich da ist. Bei ihm findest du Ruhe, Sicherheit und Frieden. Mit ihm besiegst du die Angst.

Ein sehr schönes Lied von unterschiedlichen Interpreten gesungen: [Hipke Family](#) - [Mosaik-Projekt-Botschaft Jesus](#)

**Saulus ---> Paulus - Vom Verfolger Jesu zum Nachfolger Jesu als ihm der verherrlichte Herr Jesus erschien** ❤️



## Verirrte Schafherde verfolgt ahnungslose Joggerin

In Zentralfrankreich filmte eine Wanderin diese Szene. Rund hundert Schafe folgten im Wald eine Joggerin.

Die Joggerin verrät der Wanderin bei einem kurzen Stopp, dass es sich um Schafe handelt, die völlig allein im Wald umherirrten und nicht mehr aus ihm heraus fanden.

Als sie bemerkte, dass die Herde ihr voller Vertrauen folgt, entscheidet sie sich dazu, ihren geplanten Jogging-Weg zu verlassen, um die Schafe zurück auf eine Weide zu führen. Wenige Minuten später läuft sie wieder los und die Herde folgt ihr auf dem Fuße. Die Wanderin nimmt ein Video auf und veröffentlicht es auf Instagram. Sofort geht der Clip viral. Innerhalb kürzester Zeit erhält er über 16.500 Kommentare. Ob es die Schafe tatsächlich auf die Weide geschafft haben, geht aus dem Video leider nicht hervor.



Nähere Infos:

<https://www.ludwigshafen24.de/tiere-natur/schafe-wald-joggerin-frankreich-urlaub-weide-instagram-video-kommentare-24t-91856221.html>

<https://www.lessentiel.lu/de/video/sie-ist-jetzt-eine-hirtin-schafherde-verirrt-sich-und-folgt-dann-joggerin-256323935584>

<https://de.nachrichten.yahoo.com/joggerin-wird-von-schafherde-verfolgt-104609939.html>

[https://www.instagram.com/reel/CiS8fZbgfIN/?utm\\_source=ig\\_embed&ig\\_rid=9ee52428-6f94-4c76-acf8-77e6b9aef8e4](https://www.instagram.com/reel/CiS8fZbgfIN/?utm_source=ig_embed&ig_rid=9ee52428-6f94-4c76-acf8-77e6b9aef8e4)

Eine ähnliche schöne Geschichte mit Schafen habe ich hier vor ein paar Jahren geteilt:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/88-gesundes-leben-news-februar-2019>

Unser Schäfer und Hirte ist Jesus Christus! ❤️ Jesus Christus – der gute Hirte:

<https://www.folgemirnach.de/2018-12-jesus-christus-der-gute-hirte-a3339.html>

Jesus Christus spricht:

*„Ich bin der gute Hirte. Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie, und sie folgen mir; und ich gebe ihnen das ewige Leben.“*

Johannes 10, 11a. 27- 28a

[32 Likes + Video + Kommentare](#)

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>

Ich freue mich über jegliches Feedback. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen, persönlichen Gesprächen und Austausch über von mir behandelte Themen.

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