



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

Gesundes Leben News – Oktober 2020

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

„Auch wird der HERR das Gute geben, und unser Land reicht dar seinen Ertrag.“

Psalm 85, 13

Hanfsamen – gesündeste Ölsaart und hochwertigste Proteinquelle?

Leicht angekeimte Hanfsamen habe ich in den letzten Jahren sehr lieben gelernt, welche mit ihren nussigen bis mohnähnlichen Geschmacks, viele Speisen sehr verfeinern können. Diese kann ich mittlerweile kaum noch aus meinem Alltag wegdenken. So gebe ich jeden Tag 2 EL davon in mein [morgendliches Müsli](#), esse sie auch gerne [auf dem Brot](#) (pikant als auch süß) - oder ich genieße sie als leckeres [Dessert mit Amaranthpoppies, Malvenblüten, Honig und Feigen](#). Besonders lecker schmecken die eingeweichten Hanfsamen auch püriert in meinem Polenta-Apfelauflauf aus meiner umfangreichen Rezeptsammlung.

Hanfsamen gehörten bereits bei den Urvölkern zu den Grundnahrungsmitteln und waren dank ihres guten Geschmacks und der wertvollen Inhaltsstoffe bis vor dem Zweiten Weltkrieg auch in Deutschen Küchen sehr beliebt. Die im weiteren Verlauf der Geschichte aufkommende weltweite Cannabisprohibition hat ihrer legalen Verwendung auf Jahrzehnte hinaus einen Riegel vorgeschoben. Die kleinen Samen (ca. 3 mm Durchmesser) wachsen an der Hanfpflanze und sind eigentlich kleine Nüsse.



Hanf stammt ursprünglich aus dem zentralasiatischen Raum und zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt. Aufgrund ihrer vielseitigen Verwendbarkeit verbreiteten sie sich im Laufe der Zeit relativ schnell auch in anderen Teilen der Erde. Heute lässt sich Hanf vor allen Dingen in subtropischen und gemäßigten Zonen finden.

Die Chance, gesund und munter 100 Jahre alt zu werden, erhöht sich offenbar enorm, wenn man regelmäßig Hanfsamen isst. Im chinesischen Dorf

Bama Yao leben nämlich besonders viele Menschen, die über hundert Jahre alt sind.

Das ist auch gar nicht so verwunderlich, denn die Samen der Hanfpflanze enthalten ein Füllhorn an Nähr- und Vitalstoffen, welche die Entstehung von Krankheiten verhindern und natürliche Alterungsprozesse im Körper verlangsamen.

Überall auf der Welt findet man Regionen, in denen die Bewohner besonders alt werden. Diese Gegenden haben in der Regel zwei Gemeinsamkeiten: Einerseits ist die Luft noch weitestgehend schadstofffrei und andererseits ernähren sich die Menschen dort von naturbelassenen Lebensmitteln, die besonders vitalstoffreich sind.

In Bama Yao kommt jedoch noch ein weiterer Faktor hinzu. Die Einheimischen dort lieben es, Hanfsamen zu essen. Daher werden die kleinen Samen hier regelmäßig und auch in größeren Mengen verzehrt als anderswo.

Nachfolgend die Werte einiger Vitamine und Mineralstoffe im Hanfsamen. Die angegebenen Mengen beziehen sich auf eine Tagesportion Hanfsamen (30 g):

Vitalstoff	Menge pro 30 g	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Vitamin B1	0.24 - 0.38 mg	1 - 1.2 mg
Vitamin B3	2.76 mg	11 - 17 mg
Vitamin B6	0.18 mg	1.2 - 1.5 mg
Vitamin E	2.07 mg	12 - 15 mg
Eisen	2.4 - 4 mg	10 - 15 mg
Magnesium	141 - 210 mg	300 - 400 mg
Zink	3 mg	7 - 10 mg

Quelle der Tabelle und dem Großteil des Textes: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/hanfsamen-essen-ia.html>

Hanfsamen liefert hochwertige pflanzliche Proteine

Proteine sind unerlässlich für das reibungslose Funktionieren unseres Organismus – der zu 15 bis 20 Prozent aus Proteinen besteht – denn die enthaltenen Aminosäuren sind Bestandteil aller Zellen, sorgen für die gute Versorgung mit den Hormonen und Enzymen, die für die chemischen Stoffwechselfvorgänge wichtig sind, und stärken unser Immunsystem.

Hanfsamen bestehen – ganz ähnlich wie der Mensch – zu rund 20 bis 25 Prozent aus reinem, hochwertigem, leicht verdaulichem Protein, damit mehr als jedes andere pflanzliche Lebensmittel, und in etwa gleich viel wie Fisch und Fleisch.

Durch seine große Ähnlichkeit zum Eiweiß im menschlichen Körper kann Hanfprotein sehr leicht zu körpereigenem Protein umgebaut werden. Dabei entstehen kaum säurehaltige Abfallprodukte, die den Organismus (z. B. die Leber, die Nieren und das Blutbild) ansonsten massiv belasten könnten.

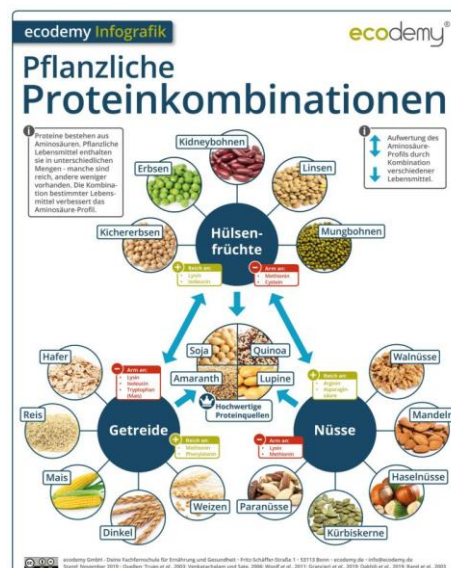
Nur Sojabohnen enthalten rein theoretisch mehr Protein, welche aber Trypsin-Inhibitoren enthalten, welche die Proteinverdauung im Dünndarm hemmen. Hanfprotein ist daher dem Sojaprotein weit überlegen und darf getrost als König der pflanzlichen Proteine bezeichnet werden.



In diesem Sinne ist es auch deutlich sinnvoller, ein Protein zu sich zu nehmen, das nicht nur Eiweiß liefert, sondern zusätzlich Ballaststoffe, essentielle Fettsäuren sowie Mineralstoffe und Vitamine. Alle diese Begleitstoffe kurbeln in ihrer Gesamtheit den Proteinstoffwechsel an und optimieren die Verdauung des Eiweißes.

Das Protein der Hanfsamen enthält zudem alle neun essentiellen Aminosäuren, die der Mensch aus der Nahrung beziehen muss, in ausreichender Menge und im perfekten Verhältnis zueinander. Man spricht sodann von einem sehr guten Aminosäureprofil bzw. einer hohen „biologischen Wertigkeit“.

Der Begriff „biologische Wertigkeit“ trifft eine Aussage darüber, wie effizient der Körper ein Nahrungsprotein aufnehmen und in körpereigenes Protein umwandeln kann, was wiederum von der Zusammensetzung der essentiellen Aminosäuren in der Nahrung abhängt. Je ähnlicher sich körpereigenes und zugeführtes Protein sind, umso höher ist seine biologische Wertigkeit. Sein hervorragendes Aminosäureprofil macht Hanf zu einem perfekten Proteinlieferant mit einzigartig hoher biologischer Wertigkeit!



Die Infografik von ecodeemy stellt diesen Zusammenhang sehr anschaulich dar. Ein Lebensmittel mit einer besonders hohen biologischen Wertigkeit fehlt allerdings in dieser Grafik: **Hanfsamen**.

Das Hanfprotein stellt seine Aminosäuren überdies in einer ganz besonderen Proteinform zur Verfügung. Es besteht aus zwei Proteintypen: Zu etwa 65 Prozent aus dem Globulin Edestin und zu 35 Prozent aus Albumin. Das Albumin im Hanfprotein ist ein äusserst hochwertiges Protein, das dem Protein im Eiklar sehr ähnelt, hier aber natürlich pflanzlichen Ursprungs ist. Albumin ist ausserordentlich leicht verdaulich und eine wichtige Antioxidantienquelle.

Interessant am Hanfprotein ist jedoch insbesondere der hohe Globulinanteil. Globuline sind nämlich auch im menschlichen Körper die dritthäufigste Proteingruppe. Dort bilden sie beispielsweise Antikörper, die wichtige Bestandteile eines aktiven und starken Immunsystems darstellen. Auch im Blutplasma des Menschen sind zahlreiche Globuline mit ganz unterschiedlichen Aufgaben vorhanden.

Optimales Fettsäuremuster im Hanfsamen

Der Hanfsamen ist auch dafür bekannt, die essentiellen und gesunden Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im für den Menschen optimalen Verhältnis von 1:3 zu enthalten.

Die heute übliche Ernährung weist hingegen ein Verhältnis von bis zu 1:50 oder höher auf, was einen deutlichen Omega-6-Überschuss darstellt. Da ein derart ungünstiges Fettsäureverhältnis insbesondere chronische Entzündungsprozesse fördern kann, sollte alles unternommen werden, um dieses Verhältnis wieder in geregelte Bahnen zu lenken.

Mit rund 7mg pro 100g haben Hanfsamen auch einen sehr hohen Vitamin-E-Gehalt, was ebenso zahlreiche wichtige biochemische Prozesse im Körper unterstützt. Hanf bietet hier eine breite Basis an Tocopherolen, wie sie bei Vitamin E-Präparaten in den seltensten Fällen zu finden sind. Die unterschiedlichen Tocopherole rücken gerade im Zusammenhang mit Krankheiten wie Krebs, Alzheimer, Herzkrankheiten, rheumatoide Arthritis oder Arthrose oder allgemeinen Entzündungsprozessen zunehmend in den Fokus.

Die in Hanfsamen enthaltene Gamma-Linolensäure hemmt zudem die Ausschüttung von entzündungsfördernden Stoffen im Körper. Darüber hinaus ist diese Fettsäure der Ausgangsstoff für die Herstellung von Prostaglandin, ein Gewebshormon, das sich überall im Körper befindet und dort diverse Prozesse reguliert, unter anderem steuert es Entzündungsreaktionen. Damit kann den Entstehungen von Erkrankungen wie beispielsweise Neurodermitis oder Arthritis entscheidend entgegengewirkt werden.

Gerade das herausragende Fettsäuremuster der Hanfsamen wird mit einerseits cholesterinsenkenden Wirkungen des Hanfs in Verbindung gebracht als auch mit gehirnschützenden Effekten.

Hanfmahlzeiten sollen nämlich – laut einer Studie – die zelltoxischen Wirkungen der alzheimerartigen Ablagerungen im Gehirn hemmen, woraus die Wissenschaftler schlossen, dass Mahlzeiten aus Hanf ideal für die Behandlung von Alzheimer und Herz-Kreislauf-Krankheiten seien. Zudem wirkt sich der Verzehr von Hanfsamen auch förderlich auf körpereigene Entgiftungsprozesse aus.

Quellen:

<https://healthyhappy.de/hanfsamen/>

<https://www.hanfland.at/10-gruende-fuer-hanfsamen-als-power-food/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/proteine/hanfprotein-ia>

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesunde-lebensmittel/warum-hanfsamen-so-gesund-sind>

<https://www.hanfsan.com/de/hanfsamen,22278.html>

<https://saint-charles.eu/hanf-antioxidantien/>

<https://www.hanfland.at/wp-content/uploads/2014/08/Schweng.pdf>

<https://www.gymondo.com/magazin/de/gesund-essen/ballaststoffreiche-lebensmittel/hanfsamen-eiweissreich-gesund>

Ich esse Hanfsamen am liebsten im leicht angekeimten Zustand. Beim Keimprozess erhöht sich nicht nur der Vitamin C und E-Gehalt, sondern es reichern sich ebenso Mineralien wie Calcium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Silicium und Spurenelemente zu wertvollen Verbindungen an. Schließlich wird dabei auch die Phytinsäure und andere Antinährstoffe abgebaut, welche ansonsten die wertvollen Mineralstoffe an sich binden würden. Dr. med. Francis M. Pottenger (amerikan. Arzt und Forscher 1901-1967) betont auch die essentiellen Fettsäuren in Sprossen, die zusammen mit dem hochwertigen Eiweiß eine ausgezeichnete Nahrung sind. Sprossen enthalten die wertvollsten Eiweiße, weit wertvoller als die in tierischer Nahrung.



Die geschälten, sehr teuren Hanfsamen, welche es vielerorts zu kaufen gibt, habe ich dagegen noch nie gut vertragen, Hanföl muss ich auch nicht haben – zudem ist es extrem teuer und keine Vollwertkost! Ich kaufe mir den Hanfsamen immer direkt beim Biobauern des Vertrauens, wo ich für das Kilo etwa 9 € bezahle – also ein sehr günstiger Preis im Vergleich zu dem, was diverse Shops und Händler verlangen!



Kürzlich habe ich bei einem Biobauern ganz in meiner Nähe auch ein paar Kilo Hanfsamen für 4 €/kg gekauft.

Er hat noch vom letzten Jahr über 1000 kg Hanfsamen auf Lager, die er nicht verkaufen konnte – wäre echt schade, wenn er als Tierfutter enden würde! Dieser ist im Gegensatz von jenem Hanfsamen des anderen Biobauern immer noch sehr gut keimfähig, aber er muss vor dem Einweichen noch etwas besser aussortiert werden (Stängel etc.). Im letzten Tag war ich sogar mit Johannes Wellenzohn gemeinsam auf seinem Hanffeld. Wer Interesse an diesen Hanfsamen hat, dem kann ich gerne seine Adresse weitergeben

bzw. sie können auch bei mir zum selben Preis gekauft werden.

Zum Keimen der Hanfsamen spüle ich diese zuerst in einem Sieb ab und weiche sie 4 – 7 Stunden in einer Schüssel zugedeckt in Wasser ein. Dann spüle ich sie ab, lasse sie gut abtropfen und 12 - 20 Stunden keimen – je nach Temperatur spüle ich sie alle 5-8 Stunden gründlich ab. Ich keime mir immer gleich 150 g Hanfsamen, mit welchen ich ca. 1 Woche auskomme. Damit er so lange haltbar ist, stelle ich ihn in den Kühlschrank oder in der kalten Jahreszeit einfach in einen kalten Raum bzw. ins Freie - so muss er nur 1-2x am Tag abgespült werden. Keinesfalls sollte er zu lange gekeimt werden, da er dann schnell einen unangenehmen muffigen Geruch annimmt.



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

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/109-gesundes-leben-news-september-2019>

Dieser Beitrag als eigenes PDF zum Ausdruck: <https://gesundeleben.online/images/pdf/Hanfsamen.pdf>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3580052228700728>

Walnüsse – edles Powerfood fürs Gehirn und Vorbeugung sämtlicher Zivilisationskrankheiten – gesündeste Nuss?

Schon die alten Römer schätzten die Walnuss als göttliches Wundermittel und glaubten, sie könne Krankheiten heilen und die Gehirnleistung verbessern. Jetzt gibt die moderne Wissenschaft ihnen recht: Studien zeigen, dass die Walnuss viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt.

So verbessert die Walnuss etwa den Blutdruck, den Cholesterinspiegel, den Blutzucker und den Zustand der Blutgefäße. Selbst gegen Krebs können Walnüsse eingesetzt werden.

Die „Global Burden of Disease Study“ hat errechnet, dass der zu geringe Verzehr von Nüssen

und Samen der drittgrößte ernährungsbedingte Risikofaktor für Krankheit und Tod ist. Zudem leben Menschen, welche regelmäßig Nüsse essen statistisch gesehen ein paar Jahre länger.

Eine signifikante Rolle spielen dabei die in Walnüssen reichlich enthaltenen essentiellen Omega-3-Fettsäuren, wie auch die Antioxidantien (z. B. Vitamin E) und die Phytosterole. Bei letzteren handelt es sich um natürliche Bestandteile von pflanzlichen Fetten, die u. a. Entzündungsreaktionen abwehren und den Cholesterinspiegel senken können. Ausschlaggebend für die starke gesundheitsfördernde Wirkung ist die perfekte synergetisch wirkende Kombination all dieser Inhaltsstoffe.

Zwar besitzen Walnüsse, wie andere Nüsse auch, einen hohen Fettanteil, der je nach Wassergehalt der Ausgangssubstanz für die Analyse zwischen 42 und 63 Prozent schwanken kann, jedoch handelt es sich um ungesättigte Fettsäuren, die schädliches LDL-Cholesterin senken. Überschüssiges LDL-Cholesterin lagert sich in den Arterien ab und kann zu Arteriosklerose führen.

Walnüsse weisen von allen Nussfrüchten mit über 7g/ 100g den höchsten Omega-3-Gehalt in Form der Alpha-Linolensäure auf - und zwar in einem relativ optimalen Verhältnis von 1:4 zu den Omega-6-Fettsäuren. Die gesunden Fettsäuren der Walnuss schlagen sich jedenfalls nicht in Bauchspeck nieder. Laut Studien regen Nüsse sogar den Fettverbrennungsstoffwechsel an – d.h. wir verbrennen



mehr körpereignes Fett, wenn wir Nüsse essen, als wenn wir keine Nüsse essen. Walnüsse können zudem das Hungergefühl reduzieren und Heißhungerattacken vorbeugen, dadurch haben wir mehr Kontrolle über unser Gewicht.

In einer Studie zeigte sich, dass die gesunden Omega-3-Fettsäuren der Walnuss ungesündere Fette sogar neutralisieren und somit zu einer insgesamt intakteren Gesundheit beitragen. Sie tragen zur Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels, der Fließeigenschaft des Blutes sowie einer intakten Herzfunktion bei. Menschen die regelmäßig Nüsse essen, haben ein 35 – 50% geringeres Risiko an koronaren Herzkrankheiten zu erkranken. In der „PREDIMED-Studie“ konnte auch gezeigt werden, dass selbst eine geringe Erhöhung des Nusskonsums pro Tag von 15g/Tag auf 30g/Tag das Schlaganfallrisiko halbieren konnte.

Walnüsse sind reich an Tocopherolen, einer Gruppe von vier verschiedenen Vitamin-E-Formen. Vitamin E spielt im Zusammenspiel mit anderen Vitaminen und Mineralstoffen eine wichtige Rolle im Zellstoffwechsel, insbesondere bei der Zellteilung. Wegen seiner antioxidativen Wirkung wird es auch als Radikalen-Fänger bezeichnet. Freie Radikale sind Sauerstoffverbindungen, die bei zahlreichen Stoffwechselfvorgängen entstehen. Ihnen werden zell- und DNA-schädigende Effekte zugeschrieben. Vitamin E kann diese freien Radikale in gewissem Ausmaß neutralisieren und vermag dadurch Alterungserscheinungen der Haut und der Nerven verlangsamen und ergibt einen gewissen Schutz vor Krebserkrankungen.

Studien belegen auch, dass Walnüsse die Reproduktionsfähigkeit, die Vitalität und Morphologie der Spermien erhöhen. US-Forscher konnten nachweisen, dass der tägliche Verzehr von 75 Gramm Walnüssen bereits nach zwölf Wochen einen positiven Einfluss auf die Qualität der Spermien hat. Überdies konnten nach dieser Zeit weniger Chromosomen-Anomalien festgestellt werden.

Forscher der deutschen Friedrich Schiller Universität in Jena konnten im Jahr 2017 zeigen, wie genau Walnüsse das Wachstum von Krebszellen hemmen können. Walnüsse aktivieren offenbar körpereigene Schutzmechanismen gegen oxidativen Stress, der andernfalls die Krebsentstehung fördern würde. Der Anteil an Melatonin und Omega-3-Fettsäuren bzw. ungesättigten Fettsäuren können den Krebs aushungern und das Wachstum der bösartigen Zellen verhindern. Man konnte beobachten, dass Zellen, die unter Walnuss-Einfluss standen, viel mehr schützende Stoffe und körpereigene Antioxidantien enthielten. In Krebszellen wiederum konnten Walnüsse das Selbstmordprogramm anwerfen, so dass die Zellen starben.

In der bereits erwähnten „PREDIMED-Studie“ konnte gezeigt werden, dass die Probanden, welche regelmäßig 3 Portionen Nüsse in der Woche gegessen haben, ihr Risiko an Krebs zu sterben halbieren konnten!

Walnüsse zur Prävention von Alzheimer

Gemäß der Signaturenlehre wird schon seit langer Zeit die Walnuß unserem menschlichen Gehirn zugeordnet – mittlerweile haben auch zahlreiche Studien die positiven Eigenschaften zur Unterstützung unserer Hirnfunktion bestätigt.

Da Walnüsse antioxidativ und entzündungshemmend wirken und gleichzeitig an der Entstehung von Alzheimer oxidative und entzündliche Prozesse beteiligt sind, untersuchten Wissenschaftler aus New York die Auswirkungen von Walnüssen auf das Alzheimer-Risiko.

An Mäusen zeigte sich dass jene Tiere, die Walnüsse im Futter hatten, geistig viel mehr auf Zack waren und ein geringeres Demenz-Risiko hatten als ihre Kollegen, die keine Walnüsse auf dem Speisezettel hatten.

Gerade die für Alzheimer typischen Ablagerungen im Gehirn wären das Ergebnis oxidativen Stresses - so die Forscher. Walnüsse könnten daher mit ihren antioxidativen Fähigkeiten die Erkrankung verlangsamen. Die für Menschen entsprechende Dosierung wären 30 bis 45 g Walnüsse pro Tag.

In einer noch älteren Studie hatte sich sogar gezeigt, dass ein Extrakt aus Walnüssen bereits bestehende Ablagerungen wieder auflösen konnte.

Die zahlreichen Heilwirkungen der Walnuss sind nicht zuletzt das Ergebnis des wirklich sehr guten Nährstoffprofils – besonders reich sind Walnüsse an Eiweiß (15g), Magnesium (130mg), Zink (2,7mg), Kupfer (0,88mg), Vitamin B1 (0,34mg), Vitamin B6 (0,87mg), Vitamin E (6mg) – Angaben je 100g geschälter Walnüsse.

Ich hoffe es ist deutlich geworden, dass Nüsse neben [Obst](#), [Gemüse](#), [Wildkräuter](#), [Vollkorngetreide](#) und [Hülsenfrüchten](#), eine der gesündesten Lebensmittelgruppen überhaupt sind und alles andere als ungesunde Dickmacher gelten sollten.

Ein weiterer Vorteil von Nüssen und Samen, wenn man sie in die Mahlzeiten integriert ist, dass die enthaltenen Fette die Bioverfügbarkeit bestimmter Vitalstoffe (wie z.B. fettlöslicher Vitamine oder Betacarotin) erhöhen.

Auch das Walnussöl liegt immer mehr im Trend – ich erachte es fast als Verschwendung der so wertvoll-köstlich-gesunden Walnuss – so bleiben ja nach dem Pressen all die wertvollen Mineralstoffe und Spurenelemente im Presskuchen zurück.

Da mehrfach ungesättigte Fettsäuren schnell oxidieren, sollten Walnüsse immer möglichst frisch geknackt werden und aufgrund der Hitzeempfindlichkeit wenn möglich nicht erhitzt werden - lieber roh genießen - so wie ich zum Frühstück:



Einfach eine Hand voll Walnuskerne über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag abspülen - einige Birnen dazuschneiden, vermischen und fertig ist ein supergesundes leckeres, rohveganes, glutenfreies, vitalstoffreiches, vollwertiges, verpackungsfreies, einfaches, saisonal und regionales Frühstücksmüsli 😊 Ich kenne eine Familie, die essen dies so in der Art jeden Tag zum Frühstück.



Die frischen Walnüsse empfinde ich als besonders wohlschmeckend - insbesondere, wenn man die etwas bitter schmeckende Haut zumindest zum Teil abzieht, die um den Fruchtkörper unter der Nussschale liegt. Diese genieße ich in den letzten Wochen beinahe täglich gemeinsam mit frischen Birnen in meinem vitalstoffreichen Lieblingsmüsli mit angekeimten Goldblumenweizen und Hanfsamen, wie auch etwa 1EL gemörserter Leinsamen - gewürzt mit frisch

gemahlenem Kardamom und Anis. Bei sonnigem Wetter mische ich auch so einige meiner sehr wohlschmeckenden Malven darunter - wie ich das nur liebe. ❤️

[Laut dieser Liste](#), sind Birnen noch vor Walnüssen, die allerbeste Nahrung für das Gehirn.

Besonders lecker schmecken die Walnüsse auch gemeinsam mit milchsauer eingelegten Gurken und Spitzwegerichpesto/Kräuterbutter auf Vollkorn-sauerteigbrot oder zum [Waldorfsalat](#).

Wenn die Walnüsse erstmal getrocknet sind, dann weiche ich die Kerne über Nacht in Wasser ein - dadurch schmecken sie dann wieder fast genauso lecker wie frische Walnüsse ❤️ Dabei wird auch die Phytinsäure und andere Antinährstoffe abgebaut. Getrocknete, nicht eingeweichte Nüsse haben mir ohnehin noch nie wirklich gut geschmeckt und auch nie so recht vertragen.



Verwendete Quellen:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/lebensmittel/walnuss>

<https://www.hofwindkind.com/info/walnuessegesund.html>

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/walnuesse-gesund>

<https://kevinheckmann.com/walnuesse-edles-powerfood-fuers-gehirn/>

<https://www.evidero.de/walnuesse-liefern-omega-3>

<https://www.meine-gesundheit.de/krankheit/krankheiten/vitamin-e-mangel>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/66-biblische-orientierung-im-aktuellen-zeitgeschehen-september-2018>

Ein besonders [sehenswertes Video zum hohen gesundheitlichen Wert von Nüssen und Samen](#) hat die Sofia von „Iss Happy“ online gestellt.

21 Likes + 11x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3560452340660717>

34 Likes + 7x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3525582907480994>

Große Walnusernte



Einfach unglaublich, mit welcher großer Menge sehr schöner großer Walnüsse uns dieser Walnussbaum in den letzten Wochen beschenkt hat! Am Dienstag, dem 13. Oktober war hier die Haupternte – so durfte ich an diesem Tag 3-4 Kübel mit 20 l Fassungsvermögen aufsammeln, wozu ich über 1 Stunde brauchte. Am vergangenen Samstag habe ich hier die letzten Nüsse aufgesammelt. Insgesamt durften wir damit 25 große flache Kisten befüllen, welche getrocknet etwa 50-60 kg wiegen. Und dies in einem Jahr, in welchem hierzulande die Walnusernte eher schlecht ist.

Dieser prächtige, etwa 35 Jahre alte Walnussbaum der sehr bekannten Sorte „Geisenheim 26“ steht am Grundstück meines Elternhauses, wo ich aufgewachsen bin. Mittlerweile hat er einen Kronendurchmesser von stolzen 12-14 Meter! Zeitlebens kann ich mich nicht erinnern hier jemals so viele Walnüsse ernten zu können, wie in diesem Jahr. Dazu ist die Qualität in diesem Jahr auch sehr gut – früher waren hier immer wieder auch dunkle Nüsse dabei und bei vielen waren innen Pilzfäden zu sehen. Vor etwa 10 Jahren durfte ich hier zwar auch öfter mal etwa 5-10 Kisten ernten, aber nie annähernd so viel wie in diesem Jahr. Dafür bin ich sehr dankbar – machte ich mir doch bereits vor ein paar Wochen Sorgen, woher ich genügend Nüsse für diesen Winter bekomme.

Als meine Brüder dann vor einigen Jahren so manche Gartenumstrukturierungen machten – z.B. die Anlage eines neuen Rasens für den Mähroboter, hat der Baum ziemlich gelitten und brachte nur geringen Ertrag - mittlerweile hat er sich aber erholt. Scheinbar tut es ihm auch ganz gut, dass er durch den Mähroboter immer wieder dünn gemulcht wird und das Laub zum Teil zerkleinert liegen bleibt. Mittlerweile steht dieser Baum hier auch ganz alleine und darf sich ausbreiten wie er will – früher standen hier rundherum noch andere Bäume.



Besonders wichtig ist es die Walnüsse, nach dem möglichst täglichen Aufsammeln, einlagig in flache mit Zeitung ausgelegten Kisten, auf Sieben, Tüchern oder Rosten auszubreiten und zügig an einem luftigen Ort zu trocknen, damit sie nicht zu schimmeln beginnen. Bei sonnigem Herbstwetter mit

einem leichten Lüftchen trocknen die Nüsse natürlich am schnellsten. Für eine raschere Trocknung erachte ich es auch als besonders wichtig, dass die Kisten nicht direkt am Boden stehen, sondern auf Latten oder Ähnlichem, wo der Wind unten durchkann. Am Abend kommen die Nüsse natürlich wieder ins Haus zurück, damit sie durch den Tau nicht wieder feucht werden.

Bei dem sehr regnerischem Wetter in der vergangenen Woche habe ich die Kisten der letzten Ernte bei geöffnetem Tor einfach in die überdachte Hofeinfahrt gestellt, wo der Wind schön durchblasen kann – hier bleiben sie dann auch über Nacht.

Bei unbeständigem Wetter stelle ich die Kisten auch gerne übereinander ins Vorhaus und mache beide Türen auf, damit es gut durchzieht und die Nüsse somit etwas trocknen – das geht aber nur dann, wenn sie schon etwas trocken sind.

Die ideale Temperatur zum Trocknen sollte 25° nicht übersteigen. Geeignet ist jeder Raum, in dem die Nüsse gut ausgebreitet werden können und eine gleichmäßige Temperatur herrscht. Auf einer Heizung selbst dürfen die Nüsse nicht getrocknet werden, da hier zu hohe Temperaturen erreicht werden, die das Fett der Walnüsse schnell ranzig werden lassen - dies geschieht meist schon bei 28°C.

Die Nüsse am besten mehrmals am Tag durchmischen und wenden, damit sie von allen Seiten Luft bekommen. Die Nüsse sind ausreichend trocken, wenn sie rund 50% ihres Gewichtes verloren haben und die verbliebenen Schalenreste (die im Lager schimmeln könnten) abgefallen sind. Das Trocknen kann schon durchaus mal 1 - 2 Monaten in Anspruch nehmen. Je sorgfältiger und geduldiger man hierbei zu Werke geht, umso mehr Freude und Genuss hat man bis zur nächsten Ernte.

Die trockenen Nüsse am besten in Säcken und Netzen hängend lagern, um eine gleichmäßige Durchlüftung zu gewährleisten. Der Lagerort darf keine zu hohe Luftfeuchtigkeit aufweisen, da ansonsten ebenfalls ein Schimmelbefall möglich ist.

Gefährlich ist Nusschimmel, da die Schimmelpilze bestimmte Giftstoffe bilden können. Diese sogenannten Aflatoxine zählen aufgrund ihrer krebserzeugenden Wirkung zu den stärksten natürlichen Giften. Sie wirken leber- und nierenschädigend und können das Erbgut verändern. Das Krebsrisiko der verschiedenen Aflatoxine ist unterschiedlich hoch, am höchsten ist es beim Aflatoxin B1.



Nähere Infos findest du hier:

<https://www.walnussbaum.info/walnuesse-trocknen.php>

<https://www.gartenlexikon.de/walnuesse-schimmel/>

Wenn bei den Walnüssen auf der Außenschale Schimmel sichtbar wird, wie es mir teilweise passiert ist, da die Nüsse zum Teil zu lange unter dem Baum lagen, dann sollte man diese nach Möglichkeit nicht mit den bloßen Händen anfassen, sondern z.B. mit Einweghandschuhen. An jenen beiden Tagen, bei welchen ich mehrere solcher Nüsse mit den bloßen Händen angefasst habe, wurde ich bereits sehr früh am Abend müde und benötigte auch fast doppelt so viel Schlaf wie normal. Auch meine Verdauung hat sich dadurch deutlich verschlechtert.

Ein paar Tage später habe ich bei noch taunasssem Wetter Äpfel gepflückt, welche von Rußflecken befallen sind. Aufgrund der Feuchtigkeit haben meine Hände diese Gifte sogleich aufgenommen. An diesem Abend wurde ich auch bereits sehr früh am Abend müde – es kam noch hinzu, dass ich dann aber fast gar nicht schlafen konnte. Auch meine Verdauung hat sich dadurch wieder deutlich verschlechtert.

Insbesondere aufgrund meiner Entgiftungsstörung HPU bin ich sehr empfindlich bei vielem, was ich mit den Händen angreife, da diverse Gifte schnell über die Haut in den Körper gelangen – im Februar habe ich darüber näher berichtet: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/124-gesundes-leben-news-februar-2020#Hand>

55 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3547621828610435>

Warum werden Nüsse schwarz? Wie verhindert man schwarze Walnüsse?

Es gibt 3 Schaderreger, die zu schwarzen Nüssen führen können. Das sind die Walnussfruchtfliege, Marssonina und Xanthomonas.

Letztere werden besonders durch milde Winter und feuchte Sommermonate gefördert.

Robuste Sorten sind hier laut der Baumschule Schreiber: Mars, Wunder von Monrepos, Geisenheim 139, Franquette



Vorbeugende Maßnahmen sind folgende:

- Bäume gut versorgen mit Wasser und Nährstoffen
- Vielfältige Begrünungen die den Boden gut durchwurzeln
- Pflanzenstärkungsmittel
- Laub zerkleinern, damit es schneller verarbeitet werden kann
- Bäume gut erziehen und nicht zu dicht werden lassen

Nähere Infos dazu sind in [diesem Video](#) zu finden.

Der Tipp mit der Sortenwahl ist m.E. wohl der allerbeste und hilfreichste.

So beobachtete auch ich in diesem Jahr in meinem Obstsortengarten, in welchen zwar nur etwa 8 Walnussorten wachsen, dass die Sorten Mars und Wunder von Monrepos sehr schöne Walnüsse trugen mit kaum schwarzen Nüssen - andere dagegen hatten nebenbei fast nur schwarze Nüsse.

Die zwei Sorten waren in diesem Jahr auch die einzigen, von welchen ich überhaupt welche ernten durfte ❤️

Wunder von Monrepos scheint mir überhaupt die allerbeste Walnussorte zu sein, welche ich bisher kennenlernen durfte. Sie hat eine sehr glatte Schale und der Kern ist sehr schön hell mit einem ausgezeichneten Geschmack.

Von den beiden Sorten habe ich jedenfalls jeweils auch ein paar in die Erde gelegt, um von diesen einen neuen wurzelechten Baum zu erhalten - mal sehen ob es funktioniert. ich kenne jedenfalls einige solcher Walnussbäume, die nun sehr schöne große Nüsse als Ertrag bringen!

14 Likes + 4 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3523957097643575>

Reiche Obsternte vorwiegend aus „Nachbars Garten“

Am 28. Oktober habe ich nun meine Obsternte mit einem Gott-dankbarem Herzen abgeschlossen – aufgrund der Spätfröste war es ein eher schlechtes Erntejahr. Umso dankbarer bin ich, dass ich, wie auch im vergangenen Jahr, den gesamten Sommer und Herbst hindurch große Obstmengen von Obstgärten der Nachbarn und Nachbardörfer ernten durfte, die meist froh und dankbar darüber sind, dass das Obst gute Verwendung findet und sie selber keine Arbeit damit haben.

So durfte ich z.B. am Montag, dem Nationalfeiertag, bei einem Bauern in meiner Nähe ganze 70 kg wunderschöne Pastorenbirnen aufklauben. Dabei bin ich – von Gott wunderbar geführt – genau am richtigen Tag gekommen. Der Bauer hat mir gesagt, dass sie gerade noch am Samstag das ganze Fallobst unter dem Baum sauber zusammengeputzt haben. Sehr verwundert war er, als am nächsten Tag schon wieder die Wiese komplett mit Birnen bedeckt war – am Montagabend hätte er sie wieder alle mit dem Frontlader in den Wald gebracht... - wenn nicht ich gekommen wäre, um zumindest nur

die schönsten aufzusammeln. Am Mittwoch bin ich dann nochmals hingefahren und konnte mir wiederum 20 kg Birnen von diesem Baum aufsammeln! Einfach unfassbar schade, wenn all diese guten Birnen im Wald landen würden und andere kaufen sich Birnen im Supermarkt, welche meist extra vom Ausland hertransportiert werden! Dabei sind diese Bauersleute wirklich sehr liebe Menschen mit einer sehr freundlichen Art, wie ich es nur selten finde – sie geben mir die Birnen auch wirklich gerne. Als Dank habe ich ein paar Spaghettikürbisse gegeben. Im Jahr davor durfte ich bei denen über 110 kg Äpfel der Sorte „Rheinischer Brünnerling“ gratis pflücken, wie hier berichtet: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/112-gesundes-leben-news-oktober-2019>

Von einem Bio-Obstbauern in meiner Nähe, der hunderte ausgewachsene Streuobstbäume hat, durfte ich mir wiederum über 300 kg bereits gepflückte schöne Äpfel zum Pressobstpreis mitnehmen. Dabei handelt es sich um Äpfel, die oft wegen kleinster Schäden aussortiert wurden, da sie sich dadurch angeblich nicht so lange lagern lassen – die meisten haben aber gar keine Schäden. Auch wenn es nun für uns selber zu viele Äpfel werden, fände ich es einfach sehr schade, wenn aus diesen doch sehr guten Äpfel Apfelsaft gepresst würde. So haben wir dann auch den ganzen Winter hindurch immer genügend gesunde Äpfel, um auch Freunde/Bekannte mitversorgen zu können.

Von einem anderen befreundeten Obstbauern mit sehr vielen Streuobstbäumen durfte ich mir fast gratis etwa 150 kg Äpfel pflücken – als Gegenleistung schneide ich ihm im Frühjahr immer wieder ein paar Bäume und mache ein paar Veredelungen bei seinen Obstbäumen.

Insgesamt habe ich nun etwa 1100 kg Äpfel eingelagert, dazu noch etwa 150 kg Birnen - knapp die Hälfte davon stammt von den eigenen Bäumen. Mehr als die Hälfte habe ich aber noch vor dem Keller in der überdachten Hofeinfahrt stehen. Diese trage ich, wenn es die Zeit erlaubt demnächst hinunter in den wunderschönen Gewölbeerkeller, in welchem sich die Äpfel auch noch bis in den Juni/Juli hinein sehr gut lagern lassen ❤



Vom hohen gesundheitlichen Wert der natürlich gewachsenen Äpfel vorwiegend alter Sorten habe ich im Gesundes-Leben-News vom Juli umfangreich berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/136-gesundes-leben-news-juli-2020#Apfel>

68 Likes + 17 Kommentare + Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3577005752338709>

Welches Frühstücksmüsli ist wirklich gesund?

Etwa vor einem Jahr habe ich an die Redaktion der Zeitschrift „Lebensart“ folgenden Leserbrief geschrieben, worauf sich die Chefredakteurin bei mir bedankt hat und mir versprach, dass diese Zeilen im übernächsten Heft in gekürzter Form abgedruckt werden. Dazu ist es aber leider bis jetzt noch nicht gekommen, so habe ich mich entschlossen diese nun aktualisierten Zeilen in meiner Facebookchronik und meiner Homepage zu veröffentlichen:

Sehr geehrte Lebensart-Redaktion,



Ich beziehe mich auf den Leserbrief von M. Mey aus Wörgl vom Heft 3/2019, welche dort schreibt, dass sie zum Frühstück ein Müsli aus geschrotetem, eingeweichtem Korn mit Schafjoghurt,

Walnüssen und gewürfeltem Apfel esse. Sie leidet dabei allerdings unter Verdauungsproblemen und Blähungen.

Sehr unverständlich ist mir dabei die Antwort der Ernährungsexpertin von der „Umweltberatung, welche meint, dass dieses Müsli sehr gesund sei. Sehr gut finde ich dagegen den Rat gut zu kauen und viel zu trinken – ich trinke allerdings nur etwa eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten – niemals dazu oder nachher.

Da ich auch mein ganzes Leben schon sehr empfindlich und sensibel in Bezug auf meine Verdauung bin und schon vieles diesbezüglich ausprobiert habe kann ich sagen, dass ich diese Kombination auch niemals vertragen würde und unter starken Blähungen, Verdauungsproblemen und Unwohlsein leiden würde. Und zwar wegen mehrere Gründen:

- Geschrotetes und eingeweichtes Korn habe ich generell noch nie gut vertragen – vermutlich, weil dabei zu viele Bakterien/Keime in dieses Gemisch kommen – es schmeckt ja auch nicht unbedingt besonders gut.
- Ich vertrage generell keinerlei Milchprodukte, da mich diese zu sehr verschleimen und Blähungen verursachen – schließlich habe ich laut einem aktuellen Befund eine genetisch bedingte Laktose-Intoleranz.
- Walnüsse vertrage ich nur dann wirklich gut, wenn ich die frisch geknackten Kerne von guter Qualität (kein Schimmel, keine dunklen Stellen) für etwa 12-20 Stunden je nach Größe in Wasser einweiche. Dabei werden sie um vieles bekömmlicher und besser im Geschmack – anders habe ich sie ohnehin noch nie wirklich gut vertragen. Sie schmecken dann wie frische Walnüsse vom Baum ohne den bitteren Geschmack der Haut. Immerhin befinden sich auch in der Walnuss sämtliche Antinährstoffe wie z.B. die Phytinsäure, welche es durch Einweichen abzubauen gilt.
- Äpfel vorwiegend alter Sorten esse ich generell nur als Solomahlzeit 1 Stunde vor dem Mittagessen damit dieser nicht zu gären beginnt, wie es bei der Kombination mit Getreiden und Nüssen der Fall ist, da der Apfel sehr schnell durch den Verdauungstrakt geht, aber dann behindert wird, wenn er gemeinsam oder gar als Dessert gegessen wird. Nähere Infos zum gesundheitlichen Wert vom Apfel sind in meinem [Gesundes-Leben-News vom Juli 2020](#) zu finden.

Die Ernährungsexpertin gibt den Rat, dass Getreide noch bekömmlicher wird, wenn man es kurz aufkocht und anschließend mit Obst verfeinert. Ich vertrage die Kombination von gekochtem Getreide mit Obst allerdings nicht besonders gut.

Die Phytinsäure kann übrigens durch folgende Faktoren abgebaut oder inaktiviert werden:

- durch das Enzym Phytase, das von einer gesunden Dünndarmflora gebildet wird,
- durch das Keimen
- durch das Einweichen in Wasser (ganzer Körner)
- durch Sauerteigführung oder unzureichend durch Hefeteigführung

Über viele Jahre hinweg habe ich zum Frühstück sehr viele verschieden zubereitete Müslis und Gebäck ausprobiert, welche mir kein wirkliches Wohlbefinden brachten. Mein Hauptproblem war, dass ich mich anschließend meist nur für etwa 1-2 Stunden wohlfühlte (wenn überhaupt) - dann spürte ich bereits eine Art Unwohlsein bzw. einen Mangel bzw. auch Müdigkeit, starken Durst... - aufgrund dessen ich bald wieder etwas zu essen oder trinken benötigte.

Ich habe auch manchmal das Frischkorngericht nach Dr. M. O. Bruker ausprobiert, welches ich absolut gar nicht vertragen habe. Dinkel, Weizen, Roggen und Gerste sollte generell keinesfalls roh gegessen werden, wie von ihm propagiert. Ebenso habe ich Müsli mit frischgemahlenem Buchweizen mit anderen Zutaten gegessen, was ich relativ gut vertragen habe.

Bereits ab dem Jahr 2007 habe ich ohne wirkliche Anleitung damit begonnen unregelmäßig Braunerhirse, Kamut, Nackthafer und Buchweizen zu keimen und auf unterschiedlicher Weise zubereitet als Frühstück zu essen, was mir sehr gut schmeckte. Ich habe bemerkt, dass ich es zumindest besser vertrug als ein Müsli auf anderer Art zubereitet, aber meist konnte ich diese Müslizubereitungen nur etwa 2 Tage essen, dann hatte ich kein wirkliches Wohlbefinden mehr hernach.



Durch Einweichen und anschließendes Keimen des Kornes werden alle Inhaltsstoffe durch den Enzymprozess gewandelt. Ein gekeimtes und gesprossenes Getreidekorn enthält dann auch kein Gluten mehr. Vitamine und Hormone vermehren sich nicht nur, sie bilden sich auch neu. Komplexe organische Verbindungen werden in eine leichte für den Menschen aufnehmbare Form umgewandelt. Durch den Enzymprozess steigt z.B. der Vitamin C Gehalt beim Weizen um das 6-fache!



Gesundheitlich geht es mir nun laufend besser, seitdem ich ab dem Jahr 2014 mein Müsli mit angekeimten Goldblumenweizen und Hanfsamen, sowie eingeweichte Nüsse und je nach Saison frische oder gedörrte säurearme Früchte zubereite. In letzter Zeit gebe ich nun auch meist etwas gemörsterten Leinsamen zum Müsli, welcher mir insbesondere für die Verdauung sehr gut tut. 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 ich mittlerweile gar

nicht mehr vertrage – egal welche Sorte.

Zu diesem Müsli gebe ich immer auch frisches säurearmes Obst oder wenn nicht vorhanden eingeweichte, geschnittene Dörrfrüchte, welche ich in dieser Kombination sehr gut vertrage. Studentenfutter hingegen habe ich noch nie wirklich gut vertragen, da die Nüsse hier nicht eingeweicht sind. Säuerliches Obst verträgt sich nicht gut mit Kohlenhydraten, eher mit Eiweiß bzw. etwa 1 Stunde vor dem Mittagessen.

Manche meinen, dass sich Obst generell nicht mit Getreide und Nüsse verträgt,,,, - dabei gilt es aber die Vorteile der „vorverdauten“ Lebensmittel, wie eingeweichte oder [gekeimte Nüsse und Samen](#), zu berücksichtigen. Während des Einweichens werden bereits komplexe Kohlenhydrate in einfache Zucker, Öle in freie Fettsäuren und Eiweiße in Aminosäuren zerlegt. In dieser Form bringen die Lebensmittel mehr Enzyme mit und sind wesentlich leichter verdaulich; dies gilt übrigens auch für fermentiertes Gemüse.

Die Erfahrungen von Dr. Gabriel Cousens zeigen außerdem, dass Menschen, die von ausgeprägten Blutzuckerschwankungen betroffen sind, durch die Kombination von Früchten mit eingeweichten Nüssen oder Samen profitieren. Wenn sie morgens nur Früchte essen, gerät der Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht, während er sich in Kombination mit gekeimten Samen stabilisieren lässt.

Nähere Infos zu Lebensmittelkombinationen:

<https://deine-ernaehrung.de/optimale-lebensmittelkombinationen/>

Dieses herrliche Müsli hilft mir aufgrund des hohen, leicht verfügbaren Vitalstoffgehaltes ganz besonders einmalig bei meinen gesundheitlichen Problemen – insbesondere bezgl. Müdigkeit, Trägheit, Abgeschlagenheit, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Darmprobleme... - dafür bin ich sehr, sehr dankbar. Insbesondere schenkt das Müsli ein wunderbares Wohlbefinden, einen klaren Denksinn und Konzentrationsfähigkeit, Kraft und Energie.

Natürlich kann dieses Müsli auch in vereinfachter Form nur mit eingeweichten bzw. frischen Nüssen und Obst gegessen werden.

Näheres dazu + Anleitung und Rezept:

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

42 Likes + 21 Kommentare + 9x geteilt + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3540740019298616>

Polenta-Gemüse-Pizza

Im Oktober gabs bei uns wieder einmal seit langer Zeit eine besonders leckere und gut gelungene Polentapizza mit viel Kürbis 😊 vegan - regional - saisonal- glutenfrei und lecker ❤️

Diesmal ist der Teig auch schön fest geblieben, da ich eher wenig Soße verwendet habe. Werde ich sicherlich bald wieder machen!

Zutaten:

Für den Pizzaboden:

- 330 g Polenta
- 1 l Wasser
- Thymian, etwas geriebener Ingwer und Kurkuma... nach Geschmack (optional)
- 2 gestr. TL Salz

Für den Belag:

- 300 g Tomaten
- Ca, 800 g buntes Gemüse wie z.B. Zucchini oder Kürbis, Karotten, Paprika, Inkagurken, Zwiebel...
- 150 g Pilze (optional)
- Basilikum, Oregano
- 10 Oliven
- 1 TL Salz
- Käse (optional)
- Olivenöl



Zubereitung:

Für die Polenta das Wasser mit den Gewürzen in einem mittelgroßen Kochtopf zum Kochen bringen lassen, Hitze reduzieren und die Polenta unter kräftigen Rühren einrieseln lassen. Herdplatte ausschalten und etwa 5 Minuten unter Rühren die Polenta eindicken lassen. Weitere 5 Minuten zugedeckt auskühlen lassen. Auf einem beölten Backblech wird die Polenta nun mit öligen Händen verteilt. Nun ist es wichtig die Polenta auf dem Blech etwa 10 Minuten auskühlen zu lassen, damit der Teig nach dem Backen besser zusammenhält.

Die geschnittenen Tomaten, Zwiebel, Paprika, Karotten und Inkagurken 5-10 min weich dünsten, salzen. Das geschnittene Basilikum und Oregano begeben.

Gewaschene/gesäuberte Pilze in Scheiben schneiden und die Polenta damit belegen und etwas salzen. Oliven vom Kern befreien, in Stücke schneiden und ebenso belegen.

Nun das Tomatengemüse auf der Polenta verteilen. Bei sehr saftreichen Tomaten empfiehlt es sich den Tomatensaft für einen anderen Zweck beiseite zu geben, damit die Pizza nicht ertränkt wird. Ich koche meist gleich eine vielfache Menge an Tomaten und sonstigem Gemüse – gebe die festeren Bestandteile auf die Pizza und den Rest koche ich in Gläser ein.

Nun den Zucchini bzw. Kürbis schälen, in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, die Pizza damit belegen, etwas beölen und salzen. Zur Deko kann man nun noch einige Cockailtomatenhälften oder Tomatenscheiben auf den Zucchini verteilen.

Nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C 30 min. backen.

Die Reste von der Polentapizza gab es bei uns am darauffolgenden Tag gemeinsam mit leckeren Maroni vom eignen Garten, welche ich gemeinsam mit Kartoffeln gedämpft habe. Eine sehr gut harmonisierende Kombination finde ich. Als Vorspeise gab es Endiviensalat mit Kartoffeln mariniert mit dem Saft von milchsauer eingelegten Gurken - auch sehr lecker und gesund ❤️



22 Likes + 6x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3540143456024939>

Einige Tage später gabs bei uns zum Mittagessen ebenfalls seit langer Zeit wieder einmal eine köstliche Vollkorndinkelpizza 😊 mit einem saisonal gerechten Gemüsebelag wie Inkagurken, Kürbis, Tomaten, Zwiebel und sogar die letzten Artischocken durfte ich noch ernten ❤️

Einfach die allerbeste und wohl gesündeste Pizza ❤️

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3557451187627499>

Wenige Tage später habe ich sie auf die schnelle Art zubereitet: Einfach ein Glas Inkagurken-Tomatensugo auf dem Dinkelgermteig verteilen – mit dünne Kürbisscheiben belegen, salzen und mit Oregano bestreuen und ab in den Backofen für 30 Minuten.

Ich selber esse dabei meist bereits ein halbes Blech mit Genuss - was übrig bleibt kommt in das Gefrierfach - so habe ich ein sehr schnelles Mittagessen, wenn es mal an Zeit mangelt.



Das Rezept findest du in meiner neu aktualisierten und erweiterten Rezeptsammlung auf 108 Seiten:

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

Fast nicht zu glauben, welch große Fülle an Tomaten ich vor 2 Jahren zu dieser Jahreszeit noch ernten durfte - jetzt gegen Ende Oktober sind meine Tomatenpflanzen zwar immer noch sehr schön grün, aber Ertrag habe ich kaum noch, da bei diesem

kühlen, regnerischen Wetter kaum noch welche nachreifen....

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3573404532698831>

Saatguternte vom „Artemisia annua“ und letzte Blatternte vom „Artemisia annua anamed“

Während die Wildform vom einjährigen Beifuß (Artemisia annua – A2) gegen Ende Oktober bereits verblüht und reif zur Saatguternte ist, so ist die Hybridform (Artemisia annua anamed - A3) immer noch sattgrün. Insbesondere in Äquatornähe kommt dieser große Vorteil der Hybride zu tragen, da die Wildform hier bereits im sehr jungen Zustand zu blühen beginnen würde.



Demnach habe ich am trockenen Montag, dem Nationalfeiertag, neben der früheren Ernte vom A3 noch den restlichen Großteil geerntet und zum Trocknen aufgelegt.

Damit auch im kommenden Jahr wieder solche Pflanzen in meinem Garten wachsen dürfen, habe ich auch einige Stecklinge geschnitten, welche sich nun erstmal für ein paar Tage in Wasser leicht anwurzeln lassen, um sie dann in Töpfe mit Erde zu pflanzen. Damit erspare ich mir den teuren Saatgutkauf.

Natürlich werde ich den fertig getrockneten „Artemisia annua anamed“, wie in den Vorjahren, wieder [aus Liebe](#) an kranke Menschen verschenken, die knapp bei Kassa sind. In diesem Jahr biete ich ihn auch neben der bereits liebevoll verpackten Wildform zum Verkauf an. Im *Gesundes-Leben-News* vom September habe ich ausführlich von der reichen Ernte des einj. Beifuß in sehr guter Qualität und vom gesundheitlichen Wert insb. bei Covid-19-Erkrankung berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/142-gesundes-leben-news-september-20201#Ernte>

In diesem umfangreichen Beitrag habe ich vom allgemeinen Wert des einj. Beifuß berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/50-artemisia-annua-anamed-die-nobelpreis-pflanze>

18 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3574756479230303>

Am 25.-26. Oktober habe ich bereits einen Teil vom Saatgut des einjährigen Beifuß geerntet, bevor es wieder vom Regen nass wird. Die winzig kleinen Samen sind jedenfalls schon erntereif. Die abgeschnittenen Pflanzenteile habe ich in eine große Schachtel gestellt, um diese im Haus nachtrocknen zu lassen. Das trockene und gereinigte Saatgut fülle ich dann in die entsprechend vorbereiteten Tüten und biete sie zum Verkauf an.



Die Saatgutreife vom einj. Beifuß war dieses Jahr aber leider alles andere als ideal - schließlich hat es bei uns ab dem 7. Oktober fast jeden Tag geregnet oder es war nebelig trüb - kaum Sonne. Aber Anfang Oktober waren die Samen fast noch zu unreif.

Die richtige Saatgutreife ist dann gegeben, wenn die Samenstände sich braun verfärben. Man sollte aber auch nicht zu lange warten, so dass die Samen vom Winde verweht oder vom Regen nass werden und evtl. zu schimmeln beginnen. Man kann sie natürlich auch einfach stehen lassen, damit sie abfallen und im kommenden Jahr von selber kommen, wie auch in meinem Garten in den letzten 5 Jahren.



Grundsätzlich können die Samenstände auch etwas unreif geerntet werden, um sie dann im trockenen Haus nachreifen zu lassen. Wichtig ist aber immer so spät wie möglich zu ernten, aber vor längeren Regenphasen oder starkem Wind...

In Gebieten, die etwas weiter nördlich vom Äquator gelegen sind – z.B. Norddeutschland, setzt die Saatgutreife natürlich um einige Tage oder Wochen später ein.

35 Likes + 13 Kommentare + Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3566317026740915>

Immer wieder erhalte ich auch per Mail sehr positive dankbare Feedbacks insbesondere in Bezug zum einjährigen Beifuß:

„Lieber Andreas!

Ich habe über die Google-Suche nach einer österreichischen Bezugsquelle für Artemisia Annua deine Seite entdeckt und bin sehr begeistert über die tollen Inhalte. Ich habe mich daher sofort für den Newsletter angemeldet!“

„Guten Tag lieber Andreas König,

auf der Suche nach dem Umgang mit zwei kleinen Pflänzchen Artemisia Annua (anamed) zu dieser Jahreszeit - habe ich deine / Ihre Seite gefunden + somit in den nächsten Tagen Einiges, was mich sehr anspricht, zu sichten. Insgesamt sprechen mich die Seite + die angegebenen Links sehr an - Vielen lieben Dank!!! Freue mich gerade sehr, diese Seite gefunden zu haben, da dort Einiges, wie für mich aufbereitet, zu sichten ist. Gerade ein Lichtblick - Danke !!“

„Ich liebe diesen Geruch! Da stört mich die Bitterkeit gar nicht, Anscheinend brauch ich das auch für mich 😊 Naja, meine Leber hat schon sehr viel mitgemacht und daher freue ich mich total über diese wunderbare Pflanze - der Tee schmeckt super!“

17 Likes + 11 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3576175705755047>

Die Corona-Krise aus Sicht der Kognitiven Dissonanz (aus TOPIC)

Mittlerweile kennen ihn viele TV-Zuschauer: Stets adrett frisiert, trägt der Virologe Professor Hendrik Streeck immer wieder neue Erkenntnisse zum Thema „Corona“ vor. Dabei gehört Streeck nicht zu den Wissenschaftlern, die wegen des Coronavirus stets „einen in Alarm machen“. Er rät, zum Thema eine entspannte Linie einzunehmen. Mitte September sagte er jedoch, „dass das Virus mindestens viermal gefährlicher sei“ als ein normales Grippevirus und Covid-19 zu einer höheren Sterblichkeit führe als bei einer saisonalen Grippe. Das hätten seine Studien im rheinischen Ort Heinsberg ergeben.

Alles Lüge, poltern da gleich diejenigen los, die das Virus für wenig gefährlich halten. Dabei wird sofort ein „Fakten“-Buch aus der Tasche gezückt mit dem Titel „Corona Fehllalarm? – Zahlen, Daten und Hintergründe“. Geschrieben haben diesen Bestseller Dr. Sucharit Bhakdi und seine Ehefrau Dr. Karina Reiss – angeblich Experten in Sachen Virologie. Wer anfängt, das Buch mal von hinten zu lesen, wird im Schlusswort auf folgende Aussage treffen: „Spätestens Mitte April war zudem offenbar, dass sich die Epidemie dem Ende zuneigte ...“ Auf Seite 72 langt das Wissenschafts-Ehepaar richtig hin bzw. daneben: Auf die Äußerungen von Bundeskanzlerin Angela Merkel und Gesundheitsminister Jens Spahn Mitte Mai 2020, die Corona-Pandemie sei noch nicht zu Ende, schreiben Bhakdi/Reiss: „Liebe Frau Merkel, lieber Herr Spahn, die Pandemie WAR VORBEI! Um das zu erkennen musste man weder Mediziner noch Infektions-Epidemiologe sein. Die Zahlen aller – für jeden jederzeit einsehbar u.a. auf der Homepage der Johns Hopkins-Universität – zeigten klar, dass überall in Europa die ‚Corona-Pandemie‘ vorbei war. Und noch einmal zur Erklärung: Das war kein Erfolg von Abstands- und Hygieneregeln, die Corona-Viren zogen sich – wie jedes Jahr im Mai – zurück.“

Bhakdi/Reiss lägen richtig, wenn Sars-CoV-2 ein normales Grippevirus wäre. Viren sind lichtscheues „Gesindel“ und sterben normalerweise, wenn sie der Sonne ausgesetzt sind – also ab etwa Mai. Trotz eines langen und heißen Sommers verschwand Sars-CoV-2 aber nicht – ganz im Gegenteil. Dass Länder wie Israel, Frankreich oder Großbritannien im sehr warmen September 2020 erneut mit Höchstzahlen von Corona-Infizierten zu kämpfen hatten, zeigt, dass das Ehepaar Bhakdi/Reis einen Kardinalfehler beging. Doch nicht nur diesen...

Hier weiterlesen: <http://christliche-hauskreisgemeinde.homepage.t-online.de>

Die Zeitschrift „TOPIC“ berichtet für gewöhnlich meist eher gegen den Mainstreammedien. Jetzt müssen die Herausgeber zahlreiche Kündigungen des TOPIC-Abos mit entsprechend wütenden

Begleittexten hinnehmen - nur weil TOPIC zum Thema Corona nicht die Sicht teilt, dass das Virus völlig harmlos sei und die Maßnahmen völlig übertrieben.

Dementsprechend diskutieren auch Christen heftig über die Corona-Krise, [worüber TOPIC auch einen eigenen lesenswerten Beitrag verfasst hat.](#)

Was jetzt (nicht) unser Auftrag ist – als Christen in Corona-Zeiten

Vor 10 Jahren ist es mir bezgl. der Kognitiven Dissonanz auch ähnlich ergangen, wie in dem Beitrag beschrieben. Für mich war es einfach schwierig hinzunehmen, dass es bei so vielen Themen so zahlreich verschiedene Ansichten gibt und alle beanspruchen die Wahrheit zu besitzen. Demnach habe ich mich vor etlichen Jahren intensiv mit solch Themen wie Finanz- und Wirtschaftssystem; Politik, Hintergrundmächte und Zeitgeschehen; richtige Auslegung der Bibel und dem Thema Gesundheit, Ernährung, Garten befasst. Mittlerweile besitze ich in all diesen Themenbereichen, dank Gottes Hilfe, eine große Expertise, so dass mich nichts wirklich überrascht was in der Welt so geschieht und ich alles aus einer höheren Perspektive betrachten darf.

[Mit erstmals über 20.000 aktive Corona-Fälle am 24. Oktober in Österreich](#) und einer Steigerung auf über [40.000 aktive Corona-Fälle am 30. Oktober](#) ist die Pandemie leider noch keinesfalls zu Ende.

Wenn Erkrankungen am Coronavirus im eigenen Freundeskreis auftreten

Viele Menschen sind der Meinung, dass vom Coronavirus kaum eine Gefahr ausgeht und all die staatlichen Sicherheitsmaßnahmen völlig überzogen sind – ja teilweise wird sicherlich übertrieben.

Aber wenn dann von einem Tag auf den anderen Freunde am Coronavirus erkranken, so das sie sogar ins Krankenhaus müssen, dann denkt man schnell anders und das Thema wird für einen persönlich nahe.

So ging es etwa auch einer Person aus meinem engeren Freundeskreis, von welchen es 4 Freunde mit dem Coronavirus erwischt hat. Diejenige allerdings, die als erstes Symptome der Atemnot... zeigte, weiß nicht wo sie sich anstecken hätte können, da sie immer extrem aufgepasst hat.

Das wirklich große Problem dabei ist, dass manche sich bereits angesteckt haben, keinerlei Symptome zeigen und bei der Testung auch negativ sind. Demnach hat sich auch eine der 4 Personen über 2 Wochen lang täglich testen lassen, war dabei immer negativ – erst nach 2 Wochen war sie auf einmal positiv und erkrankte bald daraufhin auch schwer,

Der Infektionsverlauf ist allerdings bei jedem anders, wie auch jeder Mensch von Grund auf Einzigartig und verschieden ist.

86 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3564864220219529>

Die besten Kommentare auf Facebook zu diesem Posting:

Sabine Jonasson

„Meine Mutter ist an einer „normalen“ Grippe verstorben. Was soll ich dazu sagen. Ich weiß von Menschen, die durch die „normale“ Grippe Langzeitschäden bekommen haben. So ist nun einmal das Leben. Warum jetzt ausschließlich Corona im Fokus steht, ist nicht zu verstehen. Ja, es gibt Menschen, die daran schwer erkranken, aber an jeder Grippe auch.“

Anna Sue Bioly

„Eine Grippe hat auch bei jedem einen anderen Verlauf 😊 und einige sterben auch. Ein Freund ist vor 15 Jahren an einer Influenza gestorben... er war 20 Jahre alt, ein kräftiger gesunder sportlicher Bursche.

Angst schwächt das Immunsystem, das ist hinlänglich bekannt. Wenn ich mich täglich testen lasse, schwebe ich in ständiger Angst... mich wundert das nicht, dass so ein Mensch dann plötzlich genau das bekommt wovor er Angst hat.“

Jesus sorgt für dich



Seht die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht und ernten nicht, sie sammeln auch nicht in die Scheunen, und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie?

Gegen alle Sorge, die wir nur zu gut kennen, redet Jesus in Matthäus 6, 25-34 vom Vertrauen, und zwar vom gegründeten und berechtigten Vertrauen. Das hören Menschen heute mit den gleichen Ohren wie vor 2000 Jahren.

Jesus sagte damit nicht, dass wir uns um unser Essen und Trinken nicht zu kümmern brauchen, sondern, dass wir uns nicht bekümmern lassen müssen.

Sehen wir die Vögel des Himmels an - sie mühen sich fleißig. Aber ohne darüber nachdenken zu können, geschehen die für ihr Leben entscheidenden Dinge, ohne dass sie sie im Griff hätten. Der Gedanke an das, was alles sein könnte und doch nicht zu beeinflussen ist, belastet ihr Leben nicht. So können sie leben, fressen, trinken und auch ihren Nachwuchs loslassen. So wird der Blick auf die Natur für die Menschen, die an Christus glauben, zu

einem Bild. Nämlich das zu tun, was naheliegend ist – und das zu lassen, was nur aus Sorge und Angst erwächst.

Jesus gibt dem Naheliegenden, dem unser Blick gelten soll, in Vers 33 einen Namen:

„Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach Seiner Gerechtigkeit, so wird euch alles (andere) zufallen.“

Das ist das Naheliegende: Gottes Reich. Danach sollen wir Ausschau halten. Gott selbst ist uns nah. Auf ihn können wir uns verlassen. Ja, Gottes Reich ist ganz nah. Es ist dort, wo Jesus Christus gehört wird.

Der das ewige Leben geben kann und gibt, der hilft auch hier. Der gibt die Kraft, die wir brauchen, um schwere Zeiten durchzustehen;

der schenkt aber auch immer wieder neu den Blick für die Rangfolge der Dinge. Er schenkt Dankbarkeit, Zufriedenheit, Hoffnung und den richtigen Blick dafür, was wir können und was nicht.

Das Evangelium rückt das Reich Gottes in den Mittelpunkt unseres Lebens, damit wir hier wissen, wozu wir da sind und worauf wir zugehen; wir dienen unserem Herrn und von ihm erwarten wir alles.

Stark gekürzter Auszug von dieser sehr lesenswerten Predigt:

<https://www.selk.de/credo/lesepredigt/385-Matthaeus6.pdf>

Mit dem Abendmahl erinnern sich Christen daran, was Gott vor mehr als 2000 Jahren tat, als er Jesus am Kreuz sterben ließ, um die Menschen mit sich zu versöhnen.



Im Johannes-Evangelium, Kapitel 6, Vers 35 sagt Jesus von sich: „Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, den wird nicht hungern, und wer an mich glaubt, den wird niemals dürsten.“

Das Essen, das unseren Hunger stillt, ist also das zu Jesus Kommen. Das Trinken, das unseren Durst stillt, ist also das „an ihn glauben“. Da wird Jesus nicht in ein Brot verwandelt, das wir dann essen sollen als Hostie. Es ist ein geistiger Vorgang im Kommen zu Jesus und an ihn glauben.

Jesus kümmert sich um unser Leben und unseren Alltag. Wenn wir ihn sinnbildlich „essen“, werden wir nie mehr Hunger haben und das beste Leben überhaupt entdecken . Doch wie können wir Jesus essen? Im Johannesevangelium lesen wir, dass [Jesus auch das Wort](#) ist. Das Wort, das zu Beginn der Schöpfung schon anwesend war . Jesus ist das Wort Gottes, welches Mensch wurde. Mit der Aufforderung „ihn“ zu essen, meint Jesus: „Nehmt das Wort Gottes in euch auf!“ Dieses Wort, seine Zusagen und Verheissungen sollen unser Leben prägen.

Gott sagt an mehreren Stellen in der Bibel, dass wir sein Meisterwerk sind. Dass wir alle einzigartig, genial und wunderschön von ihm geschaffen sind . Gott will und wird uns immer wieder helfen , damit wir unseren Wert und unsere Selbstsicherheit finden können – ein Ja zu uns , unseren Umständen, unserer Familie unserer Herkunft und unserem Leben.

https://www.livenet.ch/themen/kirche_und_co/christliches_gemeindeleben/368250-jesus_sorgt_fuer_dich.html

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/68-freude-warum-wir-nicht-genug-kriegen>

Besonders schön in diesem Zusammenhang ist auch die Geschichte von den „Spuren im Sand“:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/126-gesundes-leben-news-maerz-2020#Angst>

Gott kümmert sich um dich: [40 wahre Erlebnisse](#).

Ein Mann, der vor etwa 100 Jahren in starkem Gottvertrauen lebte und dessen reiche Fürsorge oftmals auf wunderbare Art und Weise erleben durfte, ist der Waisenhausleiter Georg Müller. Wer mehr über seine Erlebnisse mit Gott erfahren möchte, kann dies in folgenden Onlinebüchern tun:

<https://www.leseplatz.de/media/pdf/bb/fa/85/255351.pdf>

https://info1.sermon-online.com/german/GeorgMuellerWaisenhausleiter/Und_Der_Himmlische_Vater_Ernaehrt_Sie_Doch_1999.pdf



8 Likes + 7x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3542694175769867>

„Seid um nichts ängstlich besorgt, sondern in allem sollen durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden; und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus.“

Philliper 4, 6-7

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.