



Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

✉ info@gesundesleben.online

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

<https://gesundesleben.online/>

Gesundes Leben News – September 2022

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Igelstachelbart fruchtet reichlich – Besuch von Lisa



Kurze Zeit, nachdem ich Ende Juli meine Äpfel auf „willhaben“ zum Verkauf angeboten hatte, bekam ich einen Anruf von einer Lisa aus Bad Goisern. Sie war sehr erfreut darüber, nach wochenlanger Suche endlich jemanden zu finden, der alte Apfelsorten kultiviert und verkauft. Wir telefonierten einige Male miteinander, sprachen über Ernährung, Gesundheit, über die Menschheit über Christus und über Gott.

Anfang September machte Lisa dann einen zweitägigen Besuch bei mir, auf meinem Permakulturhof ❤️

Wir bereiteten uns ein ausgedehntes Mittagessen zu. Es gab Karotten-Fenchelsalat und Naturschnitzel vom Igelstachelbart mit Buchweizen-Mangold- Gemüse und gedünsteten Auberginen. Lisa meinte, dass Igelstachelbart vergleichbar mit dem Geschmack von Jakobsmuscheln ist, also etwas süßlich und von recht fester Konsistenz.

Im September ist mein Igelstachelbart noch viel schöner gewachsen wie im Mai, als der im Vorjahr geimpfte Baumstamm das erste Mal fruchtete. [Darüber habe ich hier einen](#) Beitrag verfasst.

Danach machten wir eine große Ernterunde durch mein Gartenparadies und ernteten jede Menge Äpfel, wie auch Tomaten, Kornelkirschen, einjährigen Beifuß, köstliche Pfefferminze und Rainfarn als Pflanzenschutzmittel mit fungizider Wirkung.

Bevor wir die Ernterunde richtig starteten bekamen wir überraschenden Besuch von einem Streifenwagen – einer der beiden Polizisten wollte 20 Erdbeerpflanzen für seinen eigenen Garten kaufen. Da jetzt gerade die perfekte Zeit dafür ist, habe ich sogleich nach Ablegern von den Sorten „Vima Zanta“ und „Mieze Schindler“ gesucht und ihm verkauft. Ich hoffe, die Erdbeeren werden in seinem Garten gut wachsen. Nach einem kurzen freundlichen Gespräch machten sich die beiden wieder auf den Weg zum nächsten Einsatz.



Ich selber wäre auch dankbar für Erdbeerableger aromatischer Sorten die ich noch nicht habe.

Am Donnerstagvormittag haben wir u.a. ein Beet Erdäpfel ausgegraben, auf welches ich im Frühling besondere Erdäpfelraritäten traditioneller bunter Sorten gepflanzt habe.

Nach dem Ausgraben der Erdäpfel haben wir das Beet für die Aussaat von Feldsalat vorbereitet. Dafür haben wir die Erde aufgelockert, fein gereicht und Pflanzenteile entfernt. Wir streuten Urgesteinsmehl ein und bedeckten die schöne Erde mit einer dünnen Schicht Humus. Die Salatsamen wurden eingestreut und leicht angedrückt um ihnen die Keimung zu erleichtern.

Einen Teil dieser Erdäpfel haben wir dann fürs Mittagessen gedämpft. Außerdem gab es gedünstete Fisolen mit Blumenkohl und dazu eine Schüssel Endiviensalat. Etwas Blumenkohl richtete sich Lisa roh an, mit herrlichen Tomaten, etwas Sole und Leinöl. Sie veredelt nach ihrem Geschmack gerne mit Leinöl und Butter, da sie es dann besser verträgt. Über so viel Butter/ Öl war ich etwas erstaunt, aber Lisa sagte mir, dass



doch jeder Körper sehr individuell sei, was Verträglichkeiten in der Ernährung anbelangt.



Zum Abschluss, als Lisa wieder mit duftenden Kräutern und herrlichem Obst und Gemüse im Kofferraum die Heimreise antrat, schauten wir noch einmal bei meinem Igelstachelbart vorbei. Wir stellten mit großen Augen fest, dass dieser sein Volumen vom Vortag fast verdoppelt hatte!

Ich bin jedenfalls sehr dankbar, dass ich dank meines Obstsorten- und Saatgutprojektes schon so viele liebe Menschen kennenlernen durfte, die nun sehr gute Freunde sind – und immer wieder darf ich neue Menschen kennenlernen, die mein Leben bereichern, mir teilweise bei der Arbeit helfen und die ich mit besten Lebensmitteln versorgen darf.

Lisa hat es auch sehr gut bei mir gefallen und wird mich auf jeden Fall erneut besuchen, worauf ich mich schon sehr freue ❤️

[73 Likes + Fotos und Kommentare](#)

[21 Likes + Fotos und Kommentare](#)

Zwei Tage später, am Freitag, habe ich wiederum etwa die Hälfte vom Igelstachelbart geerntet, der sich derweil vom Volumen verdoppelt hat! Diesen habe ich gemeinsam mit Luzerne bei geringer Hitze in der Pfanne mit Olivenöl gebraten. Als Beilage gab es noch gesunde Pommies, die ich schonend im Backrohr mit Rosmarin, Kümmel und Muskatkrautsamen bei 175°C gebacken habe. Besonders gut harmonierten hierzu die Zucchini-Naturschnitzel, die ich mit geschnittenen Rosmarinnadeln und Knoblauchzehen im Rohr mitgebacken habe. Diese servierte ich mir mit zerdrückten Sanddornbeeren, deren fruchtige Säure als Zitronenersatz hier sehr gut zur Geltung kam, [wie ich es bereits im August ebenfalls machte](#). Ein sehr köstliches, reichhaltiges und gesundes Mittagessen – alles aus dem eigenen Permakulturgarten ❤️



In meinem umfangreichen [Beitrag über die Pilzzucht vom April 2021](#) habe ich folgendes über den Igelstachelbart geschrieben:

„Der Igelstachelbart wirkt insbesondere entzündungshemmend, antibakteriell, darmflora-modulierend und schleimhaut-regenerierend.

Wie alle Heilpilze, so steckt der Igelstachelbart voller natürlicher Wirkstoffe, die medizinisch wirksam sind. Neben Sterolen, Alkaloiden und Lactonen enthält der Pilz die ganz besonderen Moleküle Erinacine und Hericerine. Diese beiden Substanzen sind vermutlich für die außerordentlichen Wirkungen dieses Pilzes auf Nervenzellen und das Gehirn verantwortlich.

Darüber hinaus besteht der Igelstachelbart fast zu 40 Prozent aus Beta-Glucanen. Diese komplexen Kohlenhydrate sind für Menschen unverdauliche Ballaststoffe, die der Körper dennoch überaus nutzbringend verwenden kann.

Die einzigartige Kombination von Wirkstoffen im Igelstachelbart dürfte für seine vielfältige Wirkung auf unsere Gesundheit verantwortlich sein. Unter anderem stärkt er das Immunsystem, reduziert durch die Beseitigung von freien Radikalen oxidativen Stress und hemmt Entzündungen.“

<https://schnelleinfachgesund.de/hericium/>

<https://bonebrox.com/igelstachelbart-wilde-loewenmaehne-und-genialer-pom-pom/>

[64 Likes + 18 Kommentare](#)

In den Tagen ab Mitte September fruchtete nun mein zweiter Buchenbaumstamm das erste Mal seit der Impfung im Frühling vorigen Jahres ❤️ Ein richtiges Prachtexemplar von diesem sehr köstlichen Speisepilz türmte sich vor mir auf ❤️

Am ersten Tag habe ich ihn mir wieder gemeinsam mit Luzerne gebraten und mir als Beilage Polenta und Inkagurken-Tomatensoße mit Zuckermais serviert – ein sehr köstliches und gesundes Mahl ❤️

Das Rezept für diese fruchtige Gemüsesoße [findest du hier](#).



Am Tag darauf habe ich ein weiteres Stück vom Pilz mit Rosmarin, Olivenöl, und Salz schonend gebraten. Als Beilage bereitete ich gedämpften Brokkoli und Petersilienerdäpfel zu. Als Vorspeise aß ich eine große Schüssel Endiviensalat mit Erdäpfel, mariniert mit dem Saft von milchsauren Gurken und Leinöl. Eine sehr reichhaltige und genussvolle Mahlzeit - alles aus dem eigenen Permakulturgarten ❤️

Der untere Teil vom Pilz steht immer noch am Baumstamm – bei diesen kalten Temperaturen wächst er ja auch kaum weiter. Ihn darf ich in den nächsten Tagen genießen.

[Im April 2019 habe ich hier](#) ausführlich das Impfen von Baumstämmen mit Pilzbrut beschrieben.

[30 Likes + Kommentare + Fotos](#)

Reiche Tomatenernte von sehr gesunden Pflanzen – Tomaten fermentieren ❤️

Die Tomaten machen mir heuer sehr große Freude - solch prächtige Pflanzen mit kräftig gesundem Laub im September! Das hatte ich noch nie ❤️ Erst Mitte September bekamen jene Blätter, welche nicht unter dem Regendach sind, leichte Braunfäule.

Noch bis Mitte September durfte ich dankbaren Herzens fast jeden Tag ein ganzes Sieb voller hocharomatischer gesunder Tomaten ernten ❤️ Mit den kühler werdenden Temperaturen reifen sie nun langsamer, aber es stehen hier noch sehr viele halb- und unreife Tomaten an den Pflanzen, die ich wohl bis zum ersten Frost ernten darf ❤️



Das Geheimnis dieses sehr gesunden Wachstums ist in erster Linie ein lebendiger Boden mit einem hohen Humusgehalt. Diesen verbessere ich jährlich mit gut ausgereifter Komposterde an der Oberfläche. Selbstverständlich ist der Boden nach dem natürlichen Vorbild auch ganzjährig mit Mulch abgedeckt, wofür ich in erster Linie Grasschnitt und Brennnessel verwende. Dadurch wird die Mikroflora des Bodens optimal genährt, wodurch der Boden schön krümelig bleibt. Außerdem bleiben die Tomaten schön sauber – schließlich spritzt dann keine Erde mehr auf die Pflanzen, welche diese mit diversen Krankheiten infizieren könnte. Damit sie richtig kräftige Wurzeln bilden, habe ich sie auch im Sommer nur etwa 1x in der Woche gegossen – dann aber wirklich reichlich mit über 30l/m².

[Vor 2 Jahren habe ich hier noch etwas genauer das Geheimnis solch gesunder Tomatenpflanzen beschrieben.](#) Alles was es zur Braunfäule zu wissen gilt, [erfährst du hier.](#)

Heuer wachsen bei mir wieder andere Tomatensorten als in den vergangenen Jahren, um wieder frisches Saatgut zu gewinnen und zu sehen, ob die Sorten wirklich empfehlenswert sind.

Besonders köstlich empfinde ich bei den Fleischtomaten die „**Herztomate Venus**“ und die „**Wolford Wonder**“ mit einem intensiv roten Fruchtfleisch, sehr wenig Kernen und einem exzellentem Tomatengeschmack. Sehr ähnlich ist die von der Form wie eine normale etwas kleinere Fleischtomate „**Sandul Moluvan**“. Mit der **Ananastomate** „**German Gold**“ habe ich einen Neukauf gemacht und bin von deren fruchtigen Geschmack und Größe begeistert. Saatgut habe ich nur von zwei sehr schönen großen Tomaten mit ausgeprägter Rotfärbung entnommen. Jene Fleischtomaten, die ich nicht mehr weitervermehren werde sind die „**Tiffen Mennonite**“ und die „**Orange Strawberry**“. Erstere wächst bei mir heuer im Freiland. Sie hat zwar einen sehr guten Ertrag – leider platzen die meisten Früchte auf und geschmacklich ist sie nicht überzeugend. Letztere Sorte habe ich als recht einseitig süß am Gaumen erlebt.



Selbstverständlich habe ich auch meine Lieblingstomate, den „**Weißer Pfirsich**“ wieder gesät und gepflanzt, von welchem ich im Vorjahr als einzige Tomatensorte sogar noch im Dezember sehr schöne Exemplare zum Verzehr hatte, [wie hier berichtet.](#)

Dank der diesjährigen Rekordernte bei den Tomaten durfte ich bereits über 100 Schraubgläser à 650 ml mit herrlich fruchtiger Tomaten-Zucchinisoße oder Tomaten-Inkagurkensoße abfüllen. Sauber gearbeitet ist diese bei mir ohne merklichen Qualitätsverlust sogar 2-3 Jahre haltbar.

Mein Rezept dafür findest du [hier.](#)

Bei den Kirschtomaten bzw. Cocktailtomaten wachsen heuer folgende drei Sorten in meinem Garten:

Angora Supersweet – geschmacklich die wohl beste Kirschtomate mit schmelzendem Fruchtfleisch, sehr dünner flaumig behaarter Haut und sehr schön blau-grau gefärbtem Laub. Die Pflanze ist sehr frohwüchsig und möchte am liebsten über 3 Meter hoch wachsen.

Im alten Saatgut befindet sich auch eine Kreuzung dieser Sorte mit einer anderen roten Kirschtomate, die man gleich im Jungstadium an der für eine Tomate normalen grünen Blattfärbung erkennt. Ich habe heuer ein paar dieser Pflanzen extra gepflanzt. Das Ergebnis ist eine ähnliche Wuchsfreudigkeit wie bei der Ursprungsorte. Die Früchte schmecken mir genauso gut, sind aber deutlich größer – also durchaus eine neue anbauwürdige Sorte, die ich „**Sweet Cherry**“ benennen könnte.



Taubenherz – von der Konsistenz ist sie mit dem eher festen Fruchtfleisch einer Fleischtomate ähnlich. Auffallend ist die für eine Kirschtomate besonders schöne Herzform.

Goldita – diese Tomatensorte werde ich nicht weitervermehren, da deren Haut sehr fest ist und sie weder geschmacklich, noch vom Aussehen überzeugend ist.

In diesem Jahr habe ich besonders viele Kirschtomaten ausgepflanzt – fast die Hälfte aller Pflanzen. Dementsprechend darf ich hiervon nun reichlich ernten. Zum Einkochen sind mir diese aber fast zu schade – so genieße ich diese vorwiegend pur als köstliches Obst, im Salat oder als Topping auf die Pizza. Natürlich habe ich auch bereits einige Tomaten verschenkt und verkauft.

Selbstvermehrtes Saatgut meiner Tomaten und anderem Gemüse, wie auch Kräuter und Blumen findest du hier zum bestellen: <https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste>

Tomaten fermentieren



Da aber immer noch sehr viele übrigbleiben, habe ich erstmals den Versuch gewagt, diese wie auch meine Gurken milchsauer zu fermentieren. Ich war da eher skeptisch und konnte mir nicht recht vorstellen, wie das Endprodukt dann sein würde. Nun bin ich aber durchaus sehr positiv überrascht vom Ergebnis, sodass ich es auch weiterempfehlen möchte zumindest einmal 1-2 Gläser auszuprobieren. Im Gegensatz zu anderem milchsauer fermentierten Gemüse, sind Tomaten bereits nach 1-2 Wochen genussreif, sie können aber natürlich bei anschließend kühlerer Temperatur auch länger fermentiert werden. Am

allerliebsten verwende ich diese Tomaten zusammen mit der Lake als Marinade für Salate, die dadurch ein herrliches Aroma erhalten. Tipp: Man kann diese, durch Fermentation streichfähig gewordenen Tomaten, auch als Beigabe zu Brotaufstrichen verwenden.

Beim Fermentieren der Tomaten habe ich mich an nachstehende Anleitungen gehalten. Zum Beschweren habe ich zum Großteil ausgekochte Holzmundspatel verwendet bzw. auch Glasgewichte. Es gilt dabei unbedingt darauf zu achten genügend Freiraum im Glas zu lassen, da der Flüssigkeitsspiegel im Laufe der Fermentationszeit deutlich ansteigt, wie es auch bei Topinambur, Rote Beete oder Kriecherl der Fall ist.

<https://www.wir-essen-gesund.de/tomaten-fermentieren/>

<https://www.wurzelwerk.net/2020/07/18/tomaten-fermentieren-rezept/>

<https://www.fairment.de/rezepte-artikel/tomaten-fermentieren/>

[80 Likes + 15 Kommentare + Fotos](#)

Sehr günstige Schraubgläser von Etivera



Zum Fermentieren braucht man jede Menge Gläser - am besten möglichst große, wodurch sich die Arbeit deutlich verringert. Erst kürzlich habe ich ein phänomenales Angebot für 9 Schraubgläser entdeckt, die 3400 ml fassen - und dies zu einem sehr günstigen Preis von 24,92€. Bei anderen Anbietern zahlt man für spezielle Fermentiergläser denselben Preis für ein einziges Glas! Glasgewichte zum Beschweren kaufe ich lieber extra hinzu.

Unglaublich fand ich die Verpackung der Gläser bei der Lieferung: Alle neun Gläser standen unabgetrennt nebeneinander in einer großen Schachtel! Für die nötige Stabilität war es wichtig, dass die Schachtel auf einer Papp-Palette montiert war. Alle Gläser sind aber wohlbehalten bei mir angekommen.

<https://www.etivera.com/schraubglas-3400ml-weissglas-mdg.-to100-karton-9stk.html>

Meine Rezepte für milchsaures Gemüse findest du hier:

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

Rückblick zur Gartenführung mit Obstsortenverkostung ❤️



Mit den zahlreichen Fotos möchte ich euch Inspirationen von meinem Gartenparadies schenken. Diese Fotos sind auf Facebook oder auf meiner Webseite unter diesem Beitrag zu sehen.

Obwohl ich die Gartenführung sehr kurzfristig geplant habe, sind über ein Dutzend naturinteressierte Gäste gekommen, mit denen ich ein paar Stunden im Garten verbringen durfte ❤️

Begonnen habe ich mit einer kurzen Einleitung und Vorstellung, woraufhin sich auch alle Gäste ganz kurz vorstellten mit ihren Intentionen, Wünschen und Interessen. Die Vorstellungsrunde war jedenfalls schon sehr interessant, teilweise auch lustig und ein freudiges Kennenlernen!

Zum Mitnehmen und Sofortessen gab es jede Menge frischen einjährigen Beifuß, Weintrauben und Äpfel.

Über all jenes, was im Garten zu sehen war, habe ich direkt zu den Fotos auf Facebook geschrieben. Auch diejenigen, die nicht auf Facebook sind, können den Beitrag (wie auch alle anderen) problemlos sehen.

Zustande gekommen ist diese Gartenführung durch den Mauerbienenzüchter Peter Fuchs, von dessen Wildbienenhaltung ich im [Gesundes-Leben-News vom Mai](#) und [Juni](#) berichtet habe.



Zur Rosenblüte im Juni hat er mich auch bereits besucht, wobei ich damals mit ihm alleine durch meinen Garten ging.

Insbesondere von meinem 2 Hektar großen Obstsortengarten war er sehr begeistert. Er sagte, dass solch ein Garten auch sein eigener Traum sei.

Leider war er am 4. September, bei der Gartenführung, dann auch der erste, der sich bereits um 16:00 wieder verabschieden musste – nicht weil es ihm nicht gefallen hat, sondern weil er montags darauf wieder als Dozent auf der Universität in Wien zu unterrichten hatte. Zu

diesem Zeitpunkt waren wir erst mit der Besichtigung des kleinen Hausgartens fertig. Mit meinen interessierten Gästen ging ich dann noch zum großen Garten.

Gegen Ende wurde die Bitte nach einer Fortsetzung gestellt welche es auch gab 😊 Mehr dazu später.

Nach der Gartenführung und Obstsortenverkostung stellte ich den Gartenbesuchern meine selbstgebackenen Kamutweckerl vor. Diese erfreuten sich großer Beliebtheit – insbesondere die Basilikumbutter als Aufstrich. Zum Kosten gab es auch einige meiner Tomaten, Gurken und milchsaures Gemüse.

Auf Telegram hat mir eine Teilnehmerin dann am folgenden Tage folgendes geschrieben:

„Servus Andreas, danke für den schönen Nachmittag bei dir. Du hast alles so schön hergerichtet, deine Apfelbaumwiese ist voll schön, ich bin sehr beeindruckt und hab ganz viel guter Energie mitgenommen, nicht nur Obst und Samensackerl. Die Kinder mögen die Trauben und Tomaten volle, hab ich dann beim Schlafengehen gemerkt, weils rund um den Mund ganz blau war ;)

Deine Website ist super, du hast viele tolle Information dort gesammelt.“

Ich denke es war für alle Beteiligten ein erfüllter schöner Nachmittag mit vielen neuen Eindrücken und herzlichen Begegnungen ❤️

[Hier](#) habe ich zur Gartenführung eingeladen.

[55 Likes + über 70 Fotos](#)

Heuer habe ich ein ganzes Beet sehr schönes Basilikum aus nur 2 kleinen Basilikumtöpfchen vom Supermarkt erhalten! Diese Basilikumpflänzlein habe ich zerteilt und hier eingepflanzt ❤️

[24 Likes + 5 Kommentare](#)



Ein Teilnehmer an der Gartenführung vom 4. September hat mit seinem Handy auch einige Fotos gemacht, die ich ebenfalls sehr gerne mit euch teilen möchte. Dadurch kann mein Bericht um eine andere Perspektive erweitert werden als jene von meiner Kamerafrau. Danke an dieser Stelle auch an meine liebe Kamerafrau für die schönen Fotos! [Fotos + Kommentare](#)

Am Samstagmittag, dem 10. September, habe ich mit Stefanie Schatzl und ihre Mutter zu Mittag gegessen. Gekocht habe ich ein sehr vielfältiges und köstliches Mahl: Ich habe den restlichen Igelstachelbart geerntet und gemeinsam mit Luzerne, Olivenöl, etwas Wasser und Salz geschmort. Außerdem habe ich Reis mit Zuckermais gekocht. Als fruchtige Gemüsebeilage bereitete ich eine köstliche Soße mit Knollenfenchel, Karotten, Tomaten und Inkagurken. Es hat den beiden sehr gut geschmeckt – Stefanie empfand insbesondere den Igelstachelbart als sehr köstlich. Stefanie Schatzl und ihre Mutter blieben zur anschließenden Gartenführung noch bei mir. Es war die Fortsetzung, um die mich die Teilnehmer vom 4. September gebeten hatten.



Zur Fortsetzung der Gartenführung kamen vorwiegend andere garteninteressierte Menschen, denen ich meinen vielfältigen Garten zeigen durfte, was mich sehr gefreut hat.

Zum Mitnehmen und Sofortessen gab es wieder jede Menge Weintrauben und Äpfel.

Über all jenes, was im Garten zu sehen war, habe ich direkt zu den Fotos auf Facebook geschrieben.

Es fanden wieder interessante Gespräche statt und es wurden Kontakte geknüpft.



Im Anschluss machte ich diesmal eine große Obstsortenverkostung im Innenhof. Diese breite Geschmacksvielfalt der einzelnen Sorten war etwas ganz Besonderes.

[26 Likes + über 25 Fotos](#)

Kamut-Brötchen - Wissenswertes zum Khorasanweizen „Kamut“/„Urmut“

Nach der Gartenführung und Obstsortenverkostung reichte ich meine selbstgebackenen Kamutweckerl. Die Gäste waren alle sehr begeistert davon, obwohl sie schon einen Tag alt waren - frisch schmecken sie noch viel besser!

Khorasan-Weizen bezeichnet eine ursprüngliche Weizensorte, die schon vor 6000 Jahren angebaut wurde. Neben Emmer und Einkorn ist dieser damit eine der ältesten kultivierten Getreidesorten.

Bei der Bezeichnung „Kamut“ handelt es sich nicht um eine Getreidesorte, sondern ein eingetragenes Warenzeichen beziehungsweise einen Produktnamen, welcher ausschließlich in Nordamerika und auf kleiner Fläche in Spanien angebaut wird. Hinter dem Namen Kamut verbirgt sich eine bestimmte Weizensorte, nämlich der Khorasan-Weizen.

Khorasan-Weizen wird auch im österreichischen Weinviertel angebaut - Eine Region in der die klimatischen Voraussetzungen (warm und trocken) vorhanden sind. Dieser wird unter der Marke "Urmut" vermarktet.

Kamut wird auch Bibelkorn, oder Pharaonenkorn genannt.



Urmut ist eine natürliche Hybride aus einer Wildform von Weizen und Hartweizen. Die Körner sind zwei bis drei Mal länger als die des gewöhnlichen Weizens moderner Landwirtschaft. Khorasan-Weizen liefert im Vergleich dazu zwar deutlich geringere Erträge, ist jedoch sehr viel robuster gegenüber Krankheiten und Schädlingsbefall. Pflanzenschutzmittel würden bei dieser Weizensorte ohnehin keine Wirkung zeigen aber trotzdem oder gerade deshalb ist der Anbau nachhaltiger als bei den überzüchteten Sorten von heute, die ohne Dünger und Pestizide kaum Erträge bringen würden.

Mit 30-40% mehr Eiweiß als in modernen Sorten verfügt Kamut über hervorragende Klebereigenschaften. Das Urgetreide eignet sich damit besonders gut für elastische Teige.

Auch ist der Anteil an [ungesättigten Fettsäuren](#) höher und das alte Korn kann mit einer Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen punkten. So enthält Kamut laut [NABU](#) deutlich mehr [Zink](#), [Phosphor](#) und bis zu 30% mehr [Magnesium](#) als andere Vollkornarten. An Vitaminen sind vor allem [Vitamin E](#), B1 und B2 zu nennen.

Viele Jahrhunderte lang galt KAMUT verschollen. In einer Grabstätte bei Dashare wurden laut einer Legende im Jahre 1948 in einer Steinkiste seltsam aussehende, riesige Weizenkörner gefunden – die Wiederentdeckung von KAMUT, dem Urweizen der alten Ägypter. Die Entdeckung geriet aufgrund des geringen Ertrages allerdings schnell wieder in Vergessenheit.

1977 wurde ein Musterglas des damaligen Fundes wieder entdeckt und mit der biologischen Vermehrung von KAMUT begonnen.

1990, der Name KAMUT wird als eingetragenes Markenzeichen weltweit gesetzlich geschützt und als „neue“ Sorte mit der Bezeichnung QK 77 anerkannt. 1997 KAMUT – endlich auch in Österreich!

Kamutvollkornmehl verwende ich vorwiegend für alle süßen Bäckereien. Es hat eine schöne gelbe Farbe und schmeckt angenehm nussig.



Ich habe in den letzten ~20 Jahren den Kamut immer in 25 kg Säcken direkt von einem befreundeten Biobauern zu einem sehr günstigen Preis von 2 €/kg bekommen. Mittlerweile verkaufen sie ihn aufgrund des stark gestiegenen Preises aber leider nicht mehr – so habe ich Urmut direkt von einem österreichischen Produzenten in einem 25 kg Sack gekauft.

Quellen:

<http://www.mehl.at/kamutursprung.html>

<https://utopia.de/ratgeber/kamut-was-du-ueber-khorasan-weizen-wissen-solltest/>

https://www.der-biene-zuliebe.at/info_des_monats/2019/08/die-erste-urmut-ernte-ist-eingefahren/

<https://de.wikipedia.org/wiki/Khorasan-Weizen>

Der österreichische Urmut ist aber leider keine Selenquelle, wie es beim Kamut der Fall ist, weil dieser auf den sehr selenreichen Böden in Nordamerika angebaut wird. [Vom Kamut als Selenquelle habe ich im März 2020 geschrieben.](#)

Rezept für Kamut (Urmut)-Weckerl

Zutaten:

- 900 g Urmut/Kamut
- 600 ml zimmerwarm-lauwarmes Wasser
- 2 leicht gehäufte TL Salz
- ½ Würfel Biofrischhefe
- Sesam, Mohn oder Anis zum Bestreuen

Zubereitung:

- ✚ Den Kamut fein mahlen und mit dem Salz vermengen.
- ✚ In der Mitte eine Mulde machen, Germ hineingeben und mit etwas Wasser verrühren. Nach und nach Wasser zugeben und mit dem Kochlöffel gut verrühren.
- ✚ Nun den Teig ca. 10 Minuten kneten, sodass es ein schöner Teig entsteht.
- ✚ Die Schüssel gut abdecken und etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- ✚ Nun den Teig nochmals 5 Minuten kneten.
- ✚ Auf das Backbrett Streumehl geben, den Teig zu einer Rolle formen und 12 Stücke abschneiden, zu Kugeln rollen, in Sesam/Mohn/Anis wenden und etwas flachdrücken.
- ✚ Auf das Backblech setzen und nach ca. 5 Minuten den Backofen einschalten. Die Temperatur auf 220°C O. u. U. einstellen.
- ✚ Wenn der Backofen die Temperatur erreicht hat, Weckerl ins Rohr geben.
- ✚ Nach 15 Minuten Backzeit den Temperaturregler auf 0 stellen und die Weckerl noch 5 Minuten im Rohr lassen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



Wunderschöne herzstärkende Weißdornfrüchte zum Selberernten!



Wie bereits des Öfteren geschrieben, habe ich in den letzten Jahren reichlich Weißdorn für meine herzschwache Omi geerntet. Sie hat aus den Blüten und Früchten sehr gerne täglich herzstärkenden Tee bereitet. Nun ist sie aber im 98. Lebensjahr von uns gegangen.

So lade ich herzlich jeden dazu ein von meinen zahlreichen Weißdornsträuchern die Beeren zu pflücken.

Laut dem alten Kräuterbuch von Richard Wilfort war das Ergebnis vieler systematischer Forschungen, dass wir im Weißdorn eine der wertvollsten Herz-Heilpflanzen

besitzen. Der Weißdorn bewirkt, dass die Herztätigkeit verstärkt und reguliert wird.

Bei Herzmuskelschädigung im Alter, bei Herzmuskelentzündung (z.B. durch Covid-19-Impfung) und bei nervösen Herzstörungen leistet der Weißdorn die besten Dienste.

Die enthaltenen Flavonoide und Triptene wirken besonders auf das Alters- und Belastungs Herz. Der Weißdorn wird manchmal auch zur Erhöhung der Gehirntätigkeit empfohlen.

Zur Teebereitung kann man die Blüten und besonders die Früchte verwenden.

Zum Trocknen der Früchte sollten sie zuerst eine Woche bei Zimmertemperatur vortrocknen, um sie hernach bei 30°C im Dörrgerät oder an einer warmen Stelle am Kachelofen etc. fertig zu trocknen.

Von den Blüten habe ich im Mai zahlreiche getrocknet, welche ich gerne weiterverkaufe.

Hier habe ich im Mai vom Weißdorn als eine der wertvollsten Herz-Heilpflanzen und eines der ökologisch wertvollsten Gehölze einen Beitrag verfasst:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/168-gesundes-leben-news-mai-2022#Weisdorn>

Einfach nur dankbar: Über 26 große Butternusskürbisse von nur zwei Pflanzen!

Dabei hatte ich Anfang Juli diese Pflanzen bereits abgeschrieben, da sie von Dutzenden Schnecken beinahe völlig kahlgefressen waren, denen ich mit Abklauben und Schneckenkorn nicht mehr Herr wurde. Als ich am 10 Juli mit Heike Herz beim Schneckenklauben hier vorbeikam wollte ich diese vorerst gar nicht mehr abklauben, da es ja eh keinen Sinn hat.... Mir kam dann aber die Idee diese Pflanzen einfach mit Holunderzweigen zu mulchen - schließlich habe ich einige Tage zuvor an anderer Stelle gesehen, dass diese eine wahre Leibspeise der Schnecken sind und so als Ablenkung dienlich sein können.



Als ich dann im August bei dieser extremen Hitzeperiode wieder bei den Butternusskürbissen vorbeikam, traute ich meinen Augen kaum. Die beiden kümmerlichen Pflanzen haben sich wunderschön erholt und sind in ihrem Wachstumsdrang sogar weit über das eigene Beet hinausgewachsen. So hatte ich doch noch Hoffnung von diesen Pflanzen Butternusskürbisse ernten zu dürfen ❤️



Damit sich die Pflanzen auch bestmöglich mit Wasser und Nährstoffen versorgen können, habe ich fortlaufend rund um die Kürbisranken gemulcht, was den Pflanzen sichtlich sehr gut getan hat. Da sich in diesem Gemüsegarten so extrem viele Schnecken befinden, sodass kaum ein Gemüse außer Zuckermais, Topinambur und Knoblauch gut wuchs, konnten sich die Kürbispflanzen auf sehr humusreicher Erde bestens ausbreiten. Schließlich macht die Kürbispflanze an

deren Ranken zahlreiche neue Wurzeln, um sich dadurch zusätzlicher Nährstoffe zu bedienen.

Am Freitagmorgen dem 23. September hatten wir hier bereits den ersten leichten Bodenfrost und somit war es höchste Zeit die kälteempfindlichen Kürbisse zu ernten. Im Innenhof habe ich sie dann einzeln gründlich im Wasserbad gebürstet, in sauberem Wasser nachgeschwemmt und einen Tag zum Trocknen in die Sonne gelegt.

Wie im Oktober des Vorjahres beschrieben, sollten Kürbisse nach Möglichkeit bei etwa 15°C gelagert werden, damit sie nicht frühzeitig zu faulen beginnen.

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/160-gesundes-leben-news-oktober-2021#Kuerbis>

Die größten Exemplare von den Butternusskürbissen bringen jeweils über 3 kg auf die Waage – alle



mitsammen wiegen etwa 60 kg! Also 60 kg feine Kürbisse von nur 2 Pflanzen – welch eine großartige Meisterleistung der Natur! Im Vergleich dazu bekomme ich von einer Hokkaido-Kürbispflanze meist nur etwa 2 eher kleine Kürbisse.

Wenn man sich erst bewusst wird, dass aus nur 2 Kürbiskernen innerhalb weniger Monate durch Wachstum und Gedeihen so viele Kürbisse werden, steht man staunend vor Gottes wunderbarer Schöpfung ❤️

Gesät habe ich die Selektion „Butternut Waltham“ von Reinsaat. Diese Züchtung wurde auf einen (ca. 30 cm) langen, dicken, kernlosen Hals und eine kleine Samenhöhle selektiert. Es ist ein wärmeliebender Kürbis mit gelb-orangem, festem Fruchtfleisch und angenehm süßem, nussigem Geschmack. Von den schönsten Kürbissen werde ich natürlich die Kerne entnehmen, gründlich trocknen lassen, um sie dann für die kommende Saison als Saatgut zum Verkauf anbieten zu können.

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

Der Butternuss ist im Grunde auch die einzige Kürbissorte, von welcher ich heuer Früchte zu verkaufen habe. Als Kostprobe gebe ich auch jeweils einen Spaghettikürbis und Napolitaner weiter.

[90 Likes + Fotos](#)

Sehenswerte Gartenvideos anderer Gärten

Markus Burkhard hat im Spätsommer zwei einzigartige Naturgartenparadiese besucht. Daraus sind sehr sehenswerte Gartenvideos entstanden, die ich gerne mit euch teilen möchte:

Zu Besuch im schönsten Naturgarten in Salzburg, alles selbst gemacht!

Dagmar und Patrick haben über einen Zeitraum von etwa 14 Jahren aus einem ehemals „normalen“ Rasen- und Strauchgarten einen besonders charaktervollen und vielfältigen Naturgarten in Eigenregie geschaffen. Der Garten besteht aus besonders vielen eigenständigen Bereichen: Ein Waldgarten, ein Sandgarten und ein Sandarium, ein Schwimmteich mit lebendiger Randbepflanzung und üppiger Regenerationszone, ein Gemüsegarten, zwei selbst gebaute Glashäuser für Tomaten, Gurken und Paprika, viele Tröge und Gefäße und noch unzählige weitere Bereiche mit vielen feinen Details. Großteils wurden heimische Pflanzen verwendet. Auch Totholz in vielerlei Gestalt bringt zusätzlichen Nutzen für viele Tiere und Pilze. Der Einblick in diesen sehr persönlichen Garten ist sehr inspirierend. Ein besonders gelungenes Beispiel und Vorbild für das Naturgärtner und die vielfach zu spürende Haltung „Den Dingen auch mal ihren Lauf lassen“.

[Video](#)

Inspirierender Rundgang im Wildobstgarten-Paradies der Familie Pirc in der Südsteiermark

Helmut Pirc war in den 90ern an der Gartenbauschule Schönbrunn in Wien Gehölzkundelehrer. In seiner Pension investiert er nun seine Zeit in den 7000 m² großen Wildobst- und Naturschaugarten. Ein warmes, vor allem sommertrockenes Weinbauklima herrscht in dieser Region vor. Gemeinsam mit seiner Frau betreibt er auch einen kleinen, feinen [Onlineshop samt Hofladen](#) in dem nur aus dem Garten verarbeitete Früchte angeboten werden.

[Video 1](#) – [Video 2](#)

14 Likes + [Kommentare](#)

ReLaVisio - Regenerative Landwirtschaft

Kürzlich habe ich den bisher noch eher unbekanntem Youtubekanal „ReLaVisio“ von Urs Mauk entdeckt. Er beschäftigt sich mit dem breiten Spektrum an Methoden und Werkzeugen rund um die regenerative Landwirtschaft oder wie sie auch genannt wird die aufbauende Landwirtschaft. Ein Schwerpunkt ist der regenerative Gemüsebau. Dabei geht es um Themen wie Market Gardening, regenerativer Acker- und Gemüsebau, Holistischem Weidemanagement und Agroforst. ReLaVisio steht für die „Regenerative-Landwirtschafts-Vision“ und einen fruchtbaren Planeten.

So besucht Urs Mauk laufend die verschiedensten Gartenprojekte und interviewt die Initiatoren. Dabei erhält man sehr wertvolles praxisnahes Wissen rund um die regenerative Landwirtschaft.

Besonders gut gefielen mir bisher die neuesten Videos von den Marktgärtnern „Schaufel und Gabel“ aus Oberbayern, wie auch jene vom bekannten Permakulturgarten der Familie Langerhorst und vom 22 Hektar großen Permakulturfarm namens „Beerenberg“ in der Nähe von Linz!

Hier kommst du zu den Videos: <https://www.youtube.com/c/ReLaVisio/videos>

Wenige Minuten vor Organentnahme: Hirntoter wacht auf

Ein dreifacher Vater und Pastor wurde für hirntot erklärt und seine Organe sollten gespendet werden - doch in letzter Sekunde bemerkte die Familie, dass sich der Mann bewegte.

Der 37-jährige Ryan Marlow, dreifacher Vater und Pastor aus North Carolina, verbrachte zwei Wochen in einem Spital, weil er an Listerien litt. Dabei kommt es zu einer durch Bakterien verursachten Infektion. Behandelt wird dabei standardmäßig mit Antibiotika. Bei besonders schweren Verläufen kann es zu Gehirnhautentzündungen und Blutvergiftungen kommen. Der 37-jährige Pastor war so schwer erkrankt, dass es zu einer Schwellung seines Gehirns führte - die Ärzte erklärten ihn für hirntot.

Ryan Marlow wurde nur noch für die Entnahme seiner Organe am Leben gehalten, bis ein passender Spender gefunden wurde. Doch wenige Tage später, als die Familie kam um sich von ihm zu verabschieden, bewegten sich Ryans Füße plötzlich. Die Ehefrau reagierte blitzschnell und sagte der Krankenschwester: „Halten Sie sofort alles an. Ich will, dass Tests gemacht werden, um zu sehen, ob er hirntot ist. Ich will, dass sofort Tests gemacht werden.“



<https://www.vol.at/wenige-minuten-vor-organentnahme-hirntoter-wacht-auf/7617802>

Vor einigen Jahren habe ich einen [6-seitigen Beitrag zum Thema „Organspende kritisch betrachtet“](#) verfasst und mich in das Widerspruchregister eintragen lassen.

[Das Schweizer Volk hat sich am 15. Mai 2022 für die Widerspruchslösung bei der Organspende ausgesprochen.](#) Wer nach dem Tod keine Organe und Gewebe spenden möchte, muss dies ebenso wie in Österreich künftig festhalten. Die neue Regelung gilt frühestens ab 2024. [Kommentar von TOPIC hierzu.](#)

[13 Kommentare](#)

Eine Frage der Kleidung - Sehr weise Worte eines Verkäufers!

 **Chris Toring** 12 Std. · 

Eine Frau kam in einem Geschäft mit Kleidung an, die ihren Körper zu gut zeigte.
Der Ladenbesitzer sah sie gut an, bat sie, sich zu setzen, sah ihr direkt in die Augen und sagte etwas, das sie im Leben nie vergessen wird.

"Frau, alles, was Gott in dieser Welt wertvoll gemacht hat, ist vertuscht, schwer zu sehen und zu finden.
Zum Beispiel:
1. Wo kann man Diamanten finden?
• Im Boden, bedeckt und geschützt.
2. Wo sind die Perlen?
• Tief im Ozean, bedeckt und geschützt in einer schönen Hülle.
3. Wo kann man Gold finden?
• Unterirdisch, mit Felsschichten bedeckt und um dorthin zu kommen, muss man hart arbeiten und tief graben."

Nachdem er das gesagt hatte, sah er sie erneut an und sagte:
"Dein Körper ist heilig und einzigartig. Du bist viel wertvoller als Gold, Diamanten und Perlen, deshalb solltest du auch bedeckt sein."

#Nachdenkliches, #Amüsantes & #News von #Gott und der #Welt → <https://t.me/news4u24>



[120 Kommentare](#)

Bester Kommentar von [Trish Spring](#)

„Sehr diplomatisch und charmant, aber ich finde, das hat auch was mit Anstand zu tun. Man sollte schon unterscheiden, ob man am Strand oder in der City, in Geschäften, Öffis oder im Restaurant unterwegs ist.

Da muss man weder freien Bauch noch das halbe Gesicht sehen.

Manche haben dafür kein Gefühl.“

Einen ähnlichen Beitrag über die gottesfürchtige Frauenkleidung mit einer ebenso angeregten Diskussion habe ich im [Dezember 2017 verfasst](#).

Was sagt die Bibel über Kleidung und Scham?

„Euer Schmuck soll nicht äußerlich sein – mit Haarflechten, goldenen Ketten oder prächtigen Kleidern –, sondern der verborgene Mensch des Herzens, unvergänglich, mit sanftem und stillem Geist: Das ist köstlich vor Gott.“

1 Petrus 3:3-4

„Desgleichen, dass die Frauen in schicklicher Kleidung sich schmücken mit Anstand und Besonnenheit, nicht mit Haarflechten und Gold oder Perlen oder kostbarem Gewand, sondern, wie sich's ziemt für Frauen, die ihre Frömmigkeit bekunden wollen, mit guten Werken.“

1 Timotheus 2:9-10

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

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

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.