

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 – August 2022

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Sanddorn (Hippophae rhamnoides) – die Zitrone des Nordens



In diesem Sommer weiß ich die Sanddornfrüchte meiner im Jahr 2014 gepflanzten Sträucher erstmals so richtig zu schätzen. Allein der aromatische Duft, welchen die Sträucher mit den reifen Beeren verströmen, ist einfach herrlich. Die knallorangen Beeren verfügen über einen außergewöhnlich hohen Gehalt an Vitamin C und werden deshalb auch als „Zitrone des Nordens“ bezeichnet.

Von Ende Juli bis August ist die Erntezeit der weiblichen großfruchtigen Sorte „Sirola“. Wegen der intensiven Fruchtfarbe der länglichen Beeren, dem köstlich fruchtig-frischen Geschmack dieser köstlichen Vitaminbomben und der frühen Fruchtreife ist der Sanddorn „Sirola“ besonders empfehlenswert für den privaten Hausgarten. Ende Juli habe ich einige Stecklinge dieser Sorte in die Erde gesteckt, welche bereits angewachsen sind.

Etwas später, ab Mitte August, reifen dann die wilden, etwas kleineren, helleren und rundlichen Sanddornbeeren, die man oft auch noch bis zu den ersten Frösten ernten kann.



Besonders gern esse ich diese säuerlich-aromatischen Beeren direkt pur vom Strauch oder verwende sie zerdrückt oder püriert auch sehr gern als fruchtigen Zitronenersatz bei Salat oder wo ich ansonsten rote Ribisel (Johannisbeeren) als fruchtige Beilage zum Mittagessen gebe. Besonders köstlich empfand ich die zerdrückten Beeren kürzlich mit Bohnen, die ich als Beilage zu einem Ofengemüse reichte.

Für die kühle Jahreszeit habe ich einige Gläser Sanddornmarmelade gekocht, die ich mit starkem Steviablättertee gesüßt (2EL/kg) und mit Agar-Agar (2TL/kg) eingedickt habe. Beim Öffnen des Glases kann bei Bedarf noch Honig untergemischt werden.



Für die Ernte kann man die Sanddornbeeren vorsichtig von den Zweigen abstreifen, was aber bei diesem dornigen Strauch sehr mühsam sein kann. Es gibt da aber eine Methode, die die Ernte zu einem wahren

Kinderspiel macht. Dazu die Äste mit den reifen Beeren einfach abschneiden und anschließend in einem Kunststoffbeutel einfrieren. Sind die Beeren erst tiefgefroren, lassen sie sich einfach von den Ästen schütteln. Wenn man sie nun wieder einfrieren will, dann sollten sie dazwischen nicht auftauen. Auf diese Weise lässt sich ein Vorrat für den Winter am einfachsten anlegen. Beim Tiefkühlen bleiben die Vitamine in einem hohen Maß erhalten.



Mit dieser Methode erledigt man gleichzeitig den Rückschnitt des Sanddornstrauchs. Der Sanddorn entwickelt nur Beeren an einjährigen Trieben, weshalb ein Rückschnitt zu neuem Wuchs anregt. Gleichzeitig werden dadurch dichte Bereiche ausgelichtet, die so mehr Zugang zu Sonnenlicht erhalten.

Lässt man die Früchte länger am Strauch hängen, dann werden sie insbesondere an längeren Regenperioden allerdings oft weich und ungenießbar.

Standort des Sanddorns

Auf kargen Flächen, wo keine andere Pflanze überlebensfähig ist, breitet sich der Sanddorn aus. Mit starken Wurzeln und Stacheln kämpft er gegen Wind, brennende Sonne und Fraßräuber. Er ist eine Pionierpflanze, d.h. er ist eine der ersten Pflanzen, die Rohböden besiedeln. Er begnügt sich mit nährstoffarmen, kargen, sandigen Böden, aber dafür ist sein Bedürfnis nach Licht immens. Bei Beschattung durch andere Gehölze weicht er zurück.

Das majestätische Ölweidegewächs hat bis zu drei Meter tiefe Pfahlwurzeln, die ihm einen festen Stand auf Dünen oder künstlich angelegten Hängen geben. So kommt er auch im kargen Gelände an Wasser und Nährstoffe. Zusätzlich besitzt er ein dichtes Wurzelwerk, womit er das Erdreich bindet.

Der Sanddornstrauch wird bis zu sechs Meter hoch. Er wächst besonders gern auf Dünen am Meer, er kommt aber auch in Gebirgen vor, beispielsweise in den Alpen und im Schwarzwald, wo er an Uferböschungen wächst.



Von der Hauptwurzel ausgehend bildet er kriechende Ausläufer bis zu 10 Metern im Umkreis. Er trägt somit zur Verfestigung des Bodens bei und wird deshalb auch zur Befestigung von Dünen und Böschungen gepflanzt, wie auch zur Rekultivierung von Ödland. Mit seinen Wurzeln lebt er in Symbiose mit dem Knöllchen bildenden Bakterium Frankia alni, das Stickstoff aus der Luft binden kann, der dann der Pflanze zur Verfügung steht.

Sanddorn eignet sich hervorragend für den biologischen Anbau, da das stickstofffixierende Wurzelwerk für einen lockeren, sauerstoffreichen Boden sorgt. Er kann Trockenheit, Hitze und Frost standhalten und benötigt für sein Wachstum und die Entfaltung seiner für den Menschen wertvollen Inhaltsstoffe vor allem eines – kosmische Nahrung in Form von viel Sonnenlicht.

Der Sanddorn kommt ursprünglich aus Nepal, ist aber schon seit Jahrtausenden fast weltweit heimisch. Zu den führenden Anbaugebieten gehören heute Frankreich, China und Deutschland.

Der lateinische Name für den Sanddorn lautet “hippohae rhamnoides“ und bedeutet wörtlich „glänzendes Pferd, kreuzdornartig“. Dies geht etymologisch darauf zurück, dass den Pferden im

Altertum Sanddorn unter das Futter gemischt wurde, um das Fell glänzend zu machen, während „kreuzdornartig“ auf die kräftigen Dornen der Wildpflanze verweist.

Fruchtbildung des Sanddorns

Die Sanddornpflanze ist zweihäusig und besteht aus weiblichen und männlichen Sträuchern. Damit sich die Beeren bilden können, muss eine Bestäubung der weiblichen Pflanze durch die Blütenpollen der männlichen stattfinden. Da dies durch Windbestäubung erfolgt, ist eine Befruchtung von einem günstigen Pollenflug abhängig. Um regelmäßig Beeren ernten zu können, sollten also mindestens drei Gehölze gepflanzt werden. Eine männliche und zwei weibliche. Die Beeren wachsen nur an den weiblichen Sanddorngehölzen.

Der gesundheitliche Wert in der Ernährung

Sanddorn ist nicht nur eine Hilfe für karge Erdflächen, auch für den Menschen ist er eine große Unterstützung bei vielen Krankheiten und ein dickes Plus für gesunde Ernährung.

Die köstlichen Sanddornbeeren enthalten einen wahren Sprühregen von Vitaminen und Mineralstoffen. Kaum ein anderes Lebensmittel enthält zudem mehr Flavonoide und Carotinoide als der Sanddorn – diese sekundären Pflanzenstoffe verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und können z.B. Herzerkrankungen, Schlaganfall, Augenerkrankungen und Krebs vorbeugen.

Mit nur 12 Früchten täglich kannst du deinen Vitamin-C-Bedarf decken. Vitamin C ist ein Antioxidans, es entschärft schädliche freie Radikale, hilft dadurch bei der Krebsprävention, steigert die Abwehrkräfte und kann Infektionen vorbeugen. In Kriegsjahren und der Nachkriegszeit war Sanddorn ein wichtiger Vitamin-C-Lieferant. Durch seine konzentrierten Inhaltsstoffe kann er zudem als ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel gezählt werden.

In den Sanddornfrüchten sind 8 von 13 Vitaminen enthalten, darunter besonders viel Vitamin C (abhängig von der jeweiligen Sorte bis zu 2.500 mg/100 Gramm Frucht), viele gesundheitsfördernde Fettsäuren, Flavonoide und speziell in den Samen bis zu 15 % fettes Öl mit den ungesättigten Fettsäuren, wie der Omega-6-Fettsäure Linolsäure und etwa 34 % der essenziellen Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure im Verhältnis 1:1.



Das Öl des Fruchtfleisches weist einen hohen Gehalt (ca. 35 %) an Palmitoleinsäure auf. Diese Fett-säure, eine Omega-7-Fettsäure, kommt in Pflanzen selten vor. Sie ist im menschlichen Hautfett enthalten. Sie unterstützt das Zellgewebe und fördert die Wundheilung und die Gesundheit von Haut und Schleimhäuten. Untersuchungen zeigen positive Wirkungen bei Infektionen, bei entzündlicher Atrophie der Vaginalschleimhaut und auch bei Überpigmentierung der Haut.

In der traditionell tibetischen Medizin werden die Beeren, aber auch die Blüten und Blätter des Sanddorns seit Menschengedenken verwendet, um u.a. die Fitness und die Abwehrkräfte zu steigern und Hautkrankheiten zu kurieren.

Die Erforschung der Inhaltsstoffe und der traditionellen Anwendung des Sanddorns am Defence Institute of Physiology and Allied Sciences in Indien hat gezeigt, dass die Sanddornbeeren antibakterielle, entzündungshemmende, zell- und leberschützende Eigenschaften haben, das Immunsystem stärken, Stress mindern und zur Geweberegeneration beitragen

In der traditionellen Volksheilkunde hat Sanddorn folgende Anwendungsgebiete (bei äußerer und innerer Anwendung):

- Anregung des Immunsystems
- Abwehr von Infekten und Erkältungen
- Schleimhauterkrankungen des Verdauungstraktes und der Genitalschleimhaut: (Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür, Sodbrennen, vaginale Atrophie)
- Steigerung der Leistungsfähigkeit: Therapie von Erschöpfung, Müdigkeit und Vitaminmangel
- Senken erhöhter Blutfette und Therapie von Arteriosklerose
- Behandlung von Hautleiden wie Akne, Neurodermitis, Ekzemen, Sonnenbrand, Ausschlag, Pigmentstörungen der Haut, Hautpflege bei trockener Haut
- Unterstützung bei Allergien, Asthma und Bronchitis
- Förderung der Wundheilung
- Behandlung von Strahlenschäden
- Hilfe bei Augentrockenheit
- Unterstützung des Herz-Kreislaufsystems
- Linderung von Muskelkater und Verspannungen
- Behandlung von Parodontose und Zahnfleischbluten



Die Inhaltsstoffe des Sanddorns können beruhigend auf die Darmschleimhaut wirken und so Darmentzündungen und die damit verbundenen Schmerzen lindern.

In einer chinesischen Studie konnte 2013 bei 120 Kindern mit Reizmagenbeschwerden gezeigt werden, dass die Gabe von Sanddornextrakt nicht nur die Magenentleerung beschleunigt, sondern auch dazu führte, dass die Kinder mehr aßen und sich dadurch besser entwickelten. Darüber hinaus kann die Einnahme von Sanddornfruchtfleischöl Sodbrennen lindern und die Produktion von Magensäure reduzieren. Das Öl kann auch die Darmperistaltik anregen und so ein gutes Mittel gegen Verstopfung sein.

Bei zahlreichen übergewichtigen Proband/innen, die an Programmen zur Gewichtsreduktion teilgenommen haben, hat Sanddorn den Erfolg der Gewichtsabnahme verbessert, da die Lust auf Süßigkeiten, aber auch auf Nikotin und Koffein schwand. Hintergrund: Nach der sogenannten lipostatischen Theorie des Hungers vermitteln verschiedene freie Fettsäuren in der Blutbahn das Hungergefühl.

Sanddorn als Vitamin-B12-Quelle

Eine Besonderheit des Sanddorn ist sein Gehalt an Vitamin B12. Dadurch gehört es zu den wenigen pflanzlichen Nahrungsmitteln, die dieses Vitamin enthalten. Sanddorn wird dadurch zur wichtigen Vitamin-B12-Quelle für Veganer, die vollständig auf tierische Nahrungsmittel verzichten.

Lange Zeit ging die Ernährungsphysiologie als Wissenschaft davon aus, dass die besten Quellen für die Vitamin B12-Versorgung Nahrungsmittel tierischer Herkunft wie Milch, Leber und Fleisch seien. Sanddorn kann jedoch aufgrund der Symbiose mit dem Mikroorganismus „Actinomyces“ in seinen Samenschalen Vitamin B12-Konzentrationen bilden.

Äusserliche Anwendung

Auch das Öl aus den Sanddorn-Samen und aus dem ölhaltigen Fruchtfleisch ist sehr wertvoll.

Man kann daraus Hautcremes herstellen, die die Haut jung halten.

Das Öl hilft auch bei der Heilung von Verbrennungen und Geschwüren durch Wundliegen.

Weiterhin helfen die Fettsäuren im Öl bei diversen Hautproblemen, auch bei schlecht heilenden Wunden, Verbrennungen und entzündeten Schleimhäuten.

Die Carotinoide und die Fettsäuren im Fruchtfleischöl unterstützen das Zellgewebe und fördern die Wundheilung. Auch Psoriasis und Neurodermitis sprechen auf das Öl gut an.

Sanddornhonig

Sanddornhonig ist eine von vielen Varianten an süßen Fruchtaufstrichen, welche du aus den Früchten leicht herstellen kannst.

Du benötigst lediglich frische Sanddornfrüchte, Honig und etwas Wasser.

So gehst du vor:

- Früchte in einen Topf geben und soviel Wasser dazugeben, dass es etwa einen halben bis einen cm im Topf steht
- Bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen und für etwa drei Minuten köcheln lassen
- Sieb in eine Schüssel hängen und alles hinein schütten (oder Flotte Lotte verwenden)
- Beeren durch das Sieb streichen, so dass nur die Kerne übrig bleiben
- Fruchtfleisch lauwarm abkühlen lassen, wiegen und mit der gleichen Menge Honig gründlich verrühren, bis eine homogene Masse entsteht

Tee

Bei Magenerkrankungen, Kreislaufstörungen, Erkältung und Frühjahrsmüdigkeit kann ein wohlschmeckender Tee aus den Sanddornbeeren zubereitet werden.

Einen Esslöffel frische oder getrocknete Beeren mit 250 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen - von der Herdplatte nehmen - bei geschlossenem Deckel zehn Minuten ziehen lassen - abseihen und genießen

Verwendete Quellen:

https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/sanddorn/

https://heilkraeuter.de/lexikon/sanddorn.htm

https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/sanddorn

https://natur-wissen.net/sanddorn/

https://www.sandicca.com/sanddorn/

https://www.avogel.de/pflanzenlexikon/sanddorn.php

https://gesundheit.lanaprinzip.com/sanddorn-wirkung/

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst-fruechte/sanddorn

Mein Apfelsortenversand ist gestartet

In der ersten Augusthälfte habe ich drei kleine „Apfelsortenkisten“ mit über sieben verschiedenen köstlichen Sommerapfelsorten von meinem Obstsortengarten zum Versand gepackt.

Von einer Frau aus Deutschland bekam ich die Anfrage nach Kostproben verschiedener Äpfel als Entscheidungshilfe zur Obstbaumpflanzung. Als ich die entsprechend gepackte Schachtel auf Facebook postete, bekam ich sogleich zwei weitere Anfragen zum Versand solcher „Apfelsortenkisten“.



In den nächsten Wochen reifen zahlreiche weitere Apfelsorten meiner weit über 100 Sorten, die ich angepflanzt habe.

Damit der Empfänger weiß, um welche Sorten es sich jeweils handelt, klebe ich auf jeden Apfel ein Etikett mit dem Sortennamen und der Genussreife. Zum Beispiel: Grafensteiner A8-M9 -> die Genussreife ist in diesem Fall etwa von Anfang August bis Mitte September.

Einen solchen Apfel gebe ich um 1€ weiter. Pro Sorte lege ich 1-2 Äpfel rein bzw. wie gewünscht.

Zusätzlich kommen noch Versandkosten hinzu. Nach Deutschland kostet allein der Versand bereits 15€ - innerhalb von Österreich 5€.

Vom gesundheitlichen Wert dieser Äpfel habe ich im Juli 2020 geschrieben.

Vom steirischen Obstsortenversandprojekt „Eva & Adam“ habe ich im März 2021 berichtet.

72 Likes + 26 Kommentare

Reiche Sommerbirnenernte und deren sinnvolle Verwertung



Sehr dankbar bin ich für die vielen, vielen köstlichen Sommerbirnen, die ich mir in der ersten Augusthälfte von einem befreundeten, etwas älteren Obstsortenfreund pflücken durfte ❤️

Der einzige Nachteil dieser Birnen ist, dass sie überhaupt nicht lagerfähig sind – man muss sie immer genau am richtigen Tag essen, wenn man sie etwas eindrücken kann, sie aber auch noch nicht zu weich sind. Ich esse davon nun jeden Morgen mindestens ein Kilo zu meinem Frühstücksmüsli und befülle nebenbei einige Dörrsiebe meines Dörrgerätes mit den schöneren Scheiben – kleinere Stücke kommen ins Müsli. Gedörrte Birnen schmecken einfach soo lecker!



Dieses Müsli würze ich sehr gerne mit Kardamom, Anis und Leinsamen, welche ich gemeinsam im Mörser zerstoße. Diese harmonieren sehr gut mit den Birnen. Auf keinen Fall würde ich gemahlene Gewürze kaufen - beim Kardamom habe ich kürzlich gemahlenes Kardamom verwendet, welches kaum Geschmack und Aroma mehr hatte!

Hier findest du das Rezept meines alltäglichen

vitalen Müslis.

Leider weiß niemand um welche Sorte es sich bei dieser Birne handelt. Einen großen, reich tragenden Baum derselben Sorte hatten wir auch am Elternhaus, welchen mein Bruder aber leider vor ein paar Jahren entfernt hat, da er zu viel Matsch machte. Der Obstsortenfreund hätte sie auch zum Großteil einfach auf den Boden fallen und verfaulen lassen, wenn ich sie mir nicht geholt hätte! Durch Gottes weise Führung habe ich ihn aber seit einigen Wochen wieder einmal am vorigen Samstagabend angerufen, wobei er mir sagte, dass bei ihm gerade eine Birne reif ist, wo etwa 30 Kilogramm am Baum hängen. So bin ich gleich am Sonntagnachmittag zu ihm gefahren und habe die ersten etwa 15 kg gepflückt. Am Donnerstag habe ich den Baum dann komplett abgeerntet und es waren dann fast 25 kg ❤️ Und dies perfekt zur rechten Zeit, in welcher ich gerade kein süßes Obst für mein Frühstücksmüsli habe. Schließlich stehen in meinem Garten heuer leider nur sehr wenige Birnen, Zwetschgen und Pflaumen.



Eine etwas andere Birnensorte haben wir dann noch bei einem Nachbarn von ihm zusammengeklaubt, die sehr ähnlich aussieht, aber doch deutlich eine andere Sorte ist – schließlich hat sie auch einen anderen Geschmack. Ein Obstsortenexperte von einer Facebookgruppe hat diese als „Clapps Liebling“ erkannt.

12 Likes + Fotos

Ab Mitte August reifen zahlreiche Birnensorten – leider tragen meine Birnenbäume in diesem Jahr kaum Früchte – so bin ich weitgehend darauf angewiesen, von anderswo welche zu bekommen.

Meine Inkagurken mit bemerkenswertem dschungelartigem Wachstum

Meine Inkagurken wachsen in diesem Jahr besonders schön - ja richtig dschungelartig 😉 Ich habe deren enorme Wuchsfreudigkeit bereits frühzeitig mit Hilfe von Kokosseilen und Juteschnüren auf den benachbarten Kirschbaum geleitet und bei feuchtem Wetter genügend lange Äste bzw. Stangen tief in den Boden gesteckt.



Dieses Wachstum lässt sich am besten an einem Video zeigen. So habe ich nun mein erstes richtiges Gartenvideo erstellt, welches recht gut geworden ist, wie ich finde 🙂

❤️- lichen Dank an Heike ❤️ fürs Filmen 🙂

Das Foto stammt von Anfang August, als ich bereits die ersten Inkagurken ernten durfte. Mittlerweile haben die Inkagurken alles zu einem geschlossenen Blätterdach verwachsen. Die Erntemenge steigt seitdem kontinuierlich und wird im September den Höhepunkt erreichen. Die gesamte Erntemenge schätze ich auf knapp 50 Kilo! Gerne gebe ich davon auch an andere weiter 🙂

Einen umfangreichen Beitrag über den gesundheitlichen Wert der Inkagurke, wie auch deren Verwendungsmöglichkeiten habe ich hier vor 2 Jahren erstellt.

In dem Video zeige ich zuerst meine Tomaten in diesem Gemüsegarten, die in diesem Jahr so schön wachsen wie noch nie. Das Geheimnis dieses sehr gesunden Wachstums habe ich hier vor 2 Jahren beschrieben.

Mittlerweile mulche ich aber solch nährstoffreiche Pflanzen wie Brennnessel oder Senf nicht mehr direkt bei den Tomaten, sondern eher auf den benachbarten Wegen, da sie eher schlecht abtrocknen

und somit auch schnell verpilzen. In der Nähe der Pflanzen mulche ich lieber nur mit angetrocknetem, hohem Grasschnitt.

57 Likes + 18 Kommentare + Video

Inkagurken-Video auf Youtube

Inkagurkenpizza – meine absolute Lieblingspizza

An den letzten beiden Wochenenden habe ich mir eine sehr köstliche Pizza gebacken, die ich vorwiegend mit Inkagurken belegt habe. Allein schon der intensive Wohlgeruch während des Backens nach Basilikum, griechischen Oregano und Tomaten war etwas sehr Angenehmes und machte Appetit auf die beste Pizza, wie ich sie schon seit langem nicht gegessen habe – Pizza wie sie sein soll und dazu noch sehr gesund. Allein der Hefeteig aus Dinkelvollkornmehl schmeckt schon soo gut.

Bei der Ernte einer größeren Menge Inkagurken koche ich oft gemeinsam mit Tomaten eine sehr köstliche Inkagurken-Tomatensoße, welche ich als Vorrat kochend-heiß in Gläser abfülle. Die festeren Bestandteile schöpfe ich meist vorher ab und verteile sie auf einem Pizzateig. Vorher verteile ich auf dem Pizzateig geschnittene Pfefferoni, frisch gerebelten griechischen Oregano und geschnittenes Basilikum.





Zutaten:

Für den Pizzateig

- 400 g Dinkel
- ¼ Würfel Biofrischgerm
- 1 TL Salz
- 250 ml zimmerwarmes Wasser
- 30 g Olivenöl

Für den Belag

- 4 EL Olivenöl
- Zwiebel (optional)
- 1 kg Inkagurken
- 400 g Tomaten
- 100 g Pfefferoni oder Paprika- und Chilischoten
- 200 g Pilze (optional)
- Basilikum, griechischer Oregano
- 1 TL Salz
- Käse (optional)

Zubereitung:

Salz und Germ im Wasser auflösen und mit dem Öl unter das frisch gemahlene Dinkelvollmehl rühren. Jetzt den Teig ca. 10 min. kneten und dann 1-2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen. Anschließend den Teig nochmals ca. 4 min. kneten.

Etwas Olivenöl auf dem Backblech verteilen und mit öligen Händen den Teig am Blech auseinanderdrücken und dabei einen hohen Rand formen. Der Teig sollte auf dem Blech insgesamt etwa 20 Minuten Zeit zum Aufgehen haben.

Die Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl mit etwas Wasser andünsten. Die Inkagurken und Tomaten in Scheiben schneiden und etwa 10 min. mitdünsten. Salz beigeben.

In der Zwischenzeit Pfefferoni bzw. Paprika klein schneiden und auf dem Pizzateig verteilen. Basilikum schneiden und auf dem Teig verteilen. Oregano mit den Händen zerrebeln und auf den Teig streuen.

Das vorgedünstete Gemüse vorsichtig auf dem Teig verteilen. Optional noch einige halbierte Cocktailtomaten auf die Pizza legen. Gewaschene/gesäuberte Pilze in Scheiben schneiden und den Teig damit belegen, etwas eindrücken und salzen. Harte Pilze wie z.B. Austernseitlinge sollten vor dem Belegen für mindestens 10 min. vorgedünstet werden.

Nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 min. backen. Jetzt erst bei Bedarf den Käse auf der Pizza verteilen und nochmal kurz ins Rohr geben oder gleich servieren.

35 Likes + 13 Kommentare

Gurken im eigenen Saft milchsauer einlegen

Viele Menschen aus meinem Umfeld haben dank des idealen Wetters heuer eine richtige Ernteschwemme bei den Gurken – so auch ich. Da ich sie erst im Mai gesät habe, ist die Ernteschwemme bei mir etwas später eingetroffen, aber nun so richtig. Von gerade einmal 3m² Gurkenanbaufläche habe ich am Dienstag über 10 kg wunderschöne große Gurken geerntet, von welchen die größeren Exemplare bereits über ein ¾ kg wogen. Erstmals seit einigen Jahren habe ich neben meiner geliebten indischen Netzgurke „Phoona Kheera“ auch die geschmackvolle Schlangengurke „Shintokiwa“ angebaut, von welcher ich für die nächste Saison auch Saatgut anbieten kann. Sie ist eine von ReinSaat gezüchtete robuste, gemischt-blühende Schlangengurke für den Anbau im Freiland und als Gewä chshauskultur mit Aufleitung. Sie bildet sattgrüne, lange, gerade Früchte mit kompaktem, sehr geschmackvollem Fruchtfleisch. Die Pflanze ist widerstandsfähig gegen Schädlinge und Krankheiten.



Was also tun mit so vielen Gurken? Die meisten machen daraus Senfgurken mit Essig, welcher mir aber nicht besonders guttut. Die beste Lösung war wohl, dass ich die geschälten Gurken gehobelt habe und ähnlich wie Sauerkraut in einen 10 Liter fassenden Steingutgärtopf gefüllt. Diesen hatte ich bereits mehrere Jahre nicht mehr in Verwendung. Also habe ich ihn bereits am Vortag gründlich mit heißem Wasser gereinigt und die Beschwerungssteine 20 Minuten ausgekocht.

Zusätzlich habe ich ein 3 Liter-Glas ebenfalls mit gehobelten Gurken gefüllt, bei welchem ich auch einige junge Gurken in den Gurkensaft gelegt habe, die ich normalerweise in kleinere Gläser in Salzlake einlege. Darüber habe ich hier einen ausführlichen Beitrag mit Rezept verfasst:

https://gesundesleben.online/index.php/aktuelles/157-milchsaures-gemuese-selbstgemacht

Ein wenig anders erfolgt die Zubereitung bei großen Gurken im eigenen Saft – und zwar nach folgendem Rezept:



Zutaten für einen 10 Liter-Gärtopf:

- 8 kg Gurken gewaschen und geschält
- Dill (Blüten und/oder Kraut)
- 120 g Salz (15 g/ kg)
- 5 EL Senfsamen

Zubereitung:

Gurken portionsweise hobeln (oder etwas größer schneiden), mit Salz, Senfsamen und geschnittenem Dillkraut vermischen und in das sauber gereinigte Gärgefäß füllen. Zwischen den Schichten die Dillblüten einstreuen. Gefäß nur zu etwa vier Fünfteln füllen. Als letzte Schicht obenauf können evtl. mehltaufreie Weinblätter gelegt werden.

Das Eingelegte muss nun beschwert werden. Auf absolute Sauberkeit ist zu achten (insbesondere dieser Beschwerungssteine). Der Gurkensaft muss über den Steinen liegen – ansonsten mit 1%iger Salzwasserlake auffüllen.

Das Gefäß soll so 5-10 Tage an einem warmen Platz mit 20-24°C stehen. Da wird am günstigsten der Zucker in Milchsäure umgewandelt. Das Salz in der Lake verhindert die Vermehrung von Fäulnisbakterien.



Ein Temperaturrückgang führt zu einer Verzögerung der Gärung, die nicht wünschenswert ist, da sie eine Qualitätsminderung des Gemüses hervorruft. Eine zu krasse Temperaturerhöhung ist unzulässig, sie fördert die Buttersäuregärung, und das Auftreten eines unangenehmen Beigeschmacks und Geruchs des fertigfermentierten Gemüses.

Danach wird es 2 - 3 Wochen an einen kühlen Ort gesetzt (Temperatur ca. 15 °C), damit die Säuerung langsam vor sich gehen kann.

Anschließend das Gefäß zur Aromabildung ca. 4-6 Wochen noch kühler stellen (0-10°C).

Das Sauergemüse ist jetzt fertig. Weiterhin kühl lagern.

Entnommenes Gemüse aus dem Gärtopf ebenso wie geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren. Bei Bedarf kann der Inhalt vom Gärtopf in Gläser umgefüllt werden.

53 Likes + 19 Kommentare + Fotos

Wetter konträr zum Vorjahr - Salatpflanzung



Sehr dankbar bin ich für den reichlichen Regen von ~60 l/m² rund um den 22. August. Manche Bereiche vom Garten sind zwar immer noch hart und trocken – aber das Wichtigste ist mir, dass ich nun endlich den restlichen Salat anpflanzen konnte ❤️ Jene Salate, die ich bereits Ende Juli gepflanzt habe, entwickeln sich bereits prächtig ❤️

Ich hatte bereits Ende Juni eine starke Vorahnung, dass wir einen sehr trockenen August bekommen würden! Wie im Newsletter vom Juni geschrieben, beobachte ich in diesem Jahr generell, dass sich die Regen- und Trockenphasen komplett konträr zum Vorjahr verhalten – so war der April des Vorjahres sehr sonnig und trocken, der Mai stark verregnet und eher kühl – heuer war der April sehr kühl und regnerisch, der Mai sehr sonnig und warm. Während wir im Juni des Vorjahres eine starke Dürre hatten, so wollte es heuer im Juni gar nicht mehr zu regnen aufhören. Der Juli war dann in beiden Jahren eine angenehme Mischung aus Sonne und Regen. Der August des Vorjahres war dann aber so richtig nass – tagsüber war es zwar meist sonnig-warm, aber

fast jeden Abend hat es dann so richtig geschüttet – teils auch sinnflutartig! Demzufolge habe ich dann für den heurigen August eben ein sehr trockenes Wetter erwartet und ist auch so gekommen – Gott-sei-Dank nicht den gesamten August. Für die Saatgutreife und für vieles Gemüse war dieses Wetter jedenfalls perfekt. Das Beste daran ist, dass die Schnecken nun stark reduziert wurden! Meine Enten und das regelmäßige absammeln meinerseits haben auch ihren Teil dazu beigetragen.

Spannend wird es, wie das Wetter im Herbst nun weitergeht! Im Vorjahr hatten wir ja sehr schönes sonnig-trockenes Herbstwetter. Ich hoffe und bete, dass dieser Herbst nicht so stark verregnet wird, wie im Oktober 2020, aber auch nicht ganz so trocken wie im Vorjahr!

Jedenfalls erkennen dadurch immer mehr Menschen, wie wichtig eine natürliche Bewirtschaftung des Bodens ist, um trotz der Wetterextreme gute Ernten zu bekommen. So sieht man z.B. bei Trockenheit, wie auch bei Starkregen die deutlichen Vorteile des Mulchens und der Bodenbedeckung mit lebenden Pflanzen in Mischkultur – der Boden verschlämmt nicht, weil er das Wasser gut aufnehmen kann und er bleibt so schön locker. Im August des Vorjahres habe ich darüber berichtet, wie schlimm manche Böden verschlämmt wurden und was man dagegen tun kann.

Ich habe gelesen, wie manch einer während der großen Hitzeperiode im August die Gemüsepflanzen gar dreimal am Tag goss! Also ich gieße meine Pflanzen auch bei einer derartigen Hitze nur alle 3-5 Tage - dafür dann aber gleich etwa 30 Liter pro Quadratmeter - ansonsten bliebe das Wasser ja nur an der Oberfläche und würde extrem schnell verdunsten! Natürlich gieße ich nicht auf einmal eine solch große Menge, sondern im Abstand von 10-20 Minuten.

Das ist natürlich auch nur dann möglich, wenn die Flächen gut gemulcht sind – vom großen Vorteil des Mulchens habe ich hier einen Beitrag verfasst.

https://gesundesleben.online/index.php/aktuelles/55-der-grosse-vorteil-des-mulchens

23 Likes + 10 Kommentare



Schöne Erinnerung an die große Salatpflanzaktion Anfang August des Vorjahres mit Johanna Klugsberger. 21 Likes + Fotos

Sehr schönes Videogedicht von Johanna Klugsberger über den Regen ❤️

Ich denke dabei gerne auch an unsere gemeinsame Zeit Anfang August des Vorjahres zurück, als wir gemeinsam einiges im Garten gemacht haben. Zur Erinnerung kann es hier nachgelesen werden.

Kommentare

Reiche Saatguternte bester Qualität bei Salaten



Im Gegensatz zu den vergangenen beiden Jahren hatten wir heuer im August perfektes trocken-sonniges Wetter für die Saatgutvermehrung von Salaten. Insbesondere vor angesagtem Regenwetter schüttele ich die fertig ausgereiften Samen von der Pflanze in ein Gefäß - bevor sie vom Winde verweht werden oder durch Regen zu Boden fallen. Die unreifen Samen können so noch ausreifen. Wenn die meisten Samen ausgereift sind, schneide ich die ganze Pflanze ab, lasse die Samen nachtrocken und dresche dann die restlichen Samen aus.

So kann ich wieder meinen Saatgutvorrat insbesondere den meines Lieblingspflücksalates „Ochsenzunge“ auffüllen. Ich habe bisher noch keinen besseren Salat von dieser Gattung gegessen.

In diesem Jahr habe ich erstmals auch den von der Wurzelwerk-Marie (einer sehr bekannten Gartenbloggerin) so hochgelobten Winterkopfsalat „Baquieu“ ausprobiert, welcher mir aber nicht so besonders zusagte. Gekauft habe ich ihn bei „Grüner Tiger“, dem einzigen Saatguthandel, wo er verfügbar ist – in der kommenden Saison auch bei mir – allerdings mit einem mind. doppelt so hohen Inhalt! 50 Samen sind ja doch sehr wenig.

47 Likes + Fotos



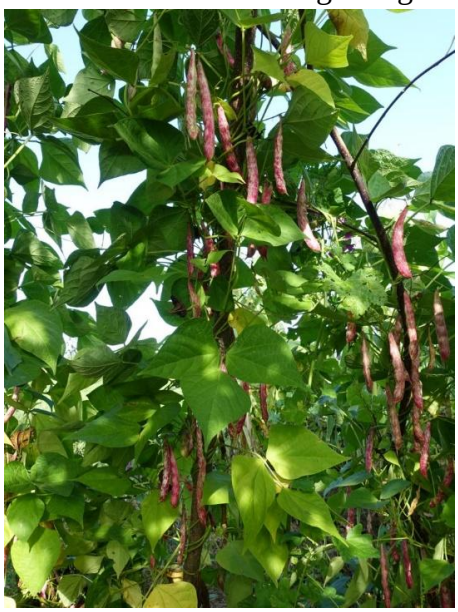
Dominik Schreiber hat es vor 2 Jahren sehr gut in einem Video beschrieben, weshalb es mehr grüne Pflanzen bzw. Bäume braucht, damit es ausreichend regnet.

Empfehlenswerter als Wälder wären essbare Waldgärten bzw. Obstsortengärten, wie ich einen auf 2 Hektar angepflanzt habe.

Kommentare

Bohnentipi als beste Rankhilfe für Stangenbohnen mit Schlafmöglichkeit

In großer Zahl und mühelos zu ernten hängen in meinem großen Bohnentipi bunte Bohnenhülsen, die sich ab Mitte August in wunderschöner rot gesprenkelter Zeichnung zeigen lassen. Es handelt sich dabei um meine Lieblingsbohnensorte „Spatzeneier“, die in 15-20 Minuten weichgekocht sind und sehr angenehm schmecken. Die meisten Bohnen lasse ich als Trockenbohnen ausreifen, manche ernte ich bereits jetzt zur Zeit der Umfärbung – man muss sie dann nicht extra 14 Stunden einweichen. Im Juli habe ich auch bereits einige als Fisolen geerntet und verkocht. Sehr gerne gebe ich auch einige Bohnenkerne dieser Sorte als Saatgut weiter – näheres dazu in meiner Saatgutliste.



Im September des Vorjahres habe ich einen Beitrag über die beste Bohnenrankhilfe verfasst. Die wohl aller beste Bohnenrankhilfe habe ich heuer mit einem sehr großen Bohnentipi gefunden ❤️ Der große Vorteil dabei ist, dass die verwendeten Haselnussruten sich selbst gegenseitig halten und so große Stabilität haben, dass bei einem Sturm nichts umfällt. Damit die Haselnussruten auch wirklichen Halt im Erdboden haben, habe ich bei feuchtem Boden mithilfe eines Pflockeisens tiefe Löcher in die Erde geschlagen, in welche ich die Haselnussruten steckte.

Dieses Bohnentipi ist ein Teil meiner vielfältigen Verwendung des Baum- und Strauchschnittes, wie ich es in diesem 7-seitigen Beitrag über die kreislauforientierte Bewirtschaftung genau beschrieben habe:

https://gesundesleben.online/images/pdf/Permakultur-Fruchtgartenpradies.pdf

24 Likes + Kommentare + Fotos

Die trockenen Nächte rund um Mitte August habe ich sehr gut in der freien Natur verbracht–genauer genommen in meinem nun vollbewachsenen Bohnentipi - weich gebettet auf einer dicken Lage frischem Heu ❤️🥳



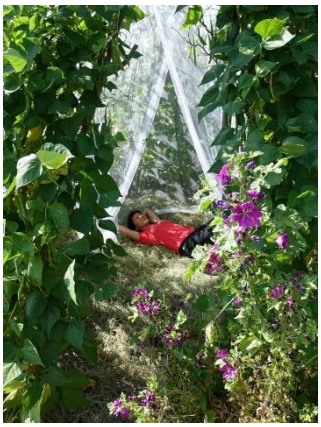
Vielleicht magst auch du hier mal eine Nacht verbringen? Im September oder im nächsten Jahr?

Die zweite Nacht im Bohnentipi habe ich nun richtig gut geschlafen - ein sehr erholsamer guter Schlaf. In der Nacht davor war es mir etwas zu hart - so habe ich nun noch eine dicke Heuschicht draufgelegt 🙂

Die dritte Nacht war wieder besonders schön. Ich durfte am Abend und Morgen das angenehme säuseln des Windes am rascheln der Bohnenblätter wahrnehmen - gespürt habe ich aber nichts vom Wind ❤️

57 Likes + 12 Kommentare + Fotos

Gartenfreundin Waltraud genießt das Probeliegen im Bohnentipi



Seit dem Frühling hilft sie mir wöchentlich halbtäglich im Garten, wofür ich sehr dankbar bin. Kennengelernt haben wir uns durch einen Telegrampost von mir, worauf sie sich meldete. Gemeinsam haben wir, dass wir beide bei BMW gearbeitet haben und nun in Pension sind – ich in I-Pension und sie regulär. Im Jahr 2009, als ich nach 8 Jahren bei BMW zu arbeiten aufhörte, begann sie bei BMW zu arbeiten.

So sah das Bohnentipi noch im Mai komplett unbewachsen aus – hier hat Waltraud mich fotografiert.

30 Likes + 6 Kommentare

Ausflug zum Hengstpass – Ernte von wilden Majoran/Dost/Oregano

Als Abwechslung zum Gartenarbeitsalltag habe ich am sonnig-warmen Mittwoch, dem 17. August, gemeinsam mit Gartenfreundin Waltraud einen schönen Ausflug zum Hengstpass gemacht. Mein Hauptziel war es dabei, eine große Menge an wilden Majoran/Dost/Oregano zu sammeln, welcher hier in Massen wächst, wie mir Waltraud sagte.



Zu Beginn sind wir auf Almen und durch Wälder gewandert und haben dabei einige, wenn auch nur kleine Pilze gesammelt, wie auch etwas Oregano. Interessant war für mich die Gebirgssprache wie z. B: „Stoamandal“ (pyramidenartig aufgeschlichtete Steine) deuten auf einen Trampelpfad hin, welchen man ansonsten fast nicht finden würde.

Auch die Weidenroste fand ich interessant, über welche Menschen bequem gehen oder fahren können, aber die Weidetiere gehen hier nicht drüber.

Für unsere Mittagspause fanden wir Baumstümpfe, die so schön für einen Picknickplatz passten. Anschließend sind wir noch kurz beim Halter zu einem Getränk gesessen, der da auf die Weidekühe mit ihren Kälbchen aufpasst. Bei der Almhütte hat er auch eine Hasenzucht.

Am Rückweg haben wir dann noch eine große Menge vom Oregano geschnitten, der einen so herrlich aromatischen Duft verströmt. Insbesondere getrocknet verwende ich ihn in der Küche zum Würzen allerlei Speisen – am besten frisch gerebelt zum Ende der Garzeit.



Der Oregano zählt zu den kraftvollsten Kräutern und den wirkungsvollsten natürlichen Antibiotika. Die enthaltenden ätherischen Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe und sekundären Pflanzenstoffe haben eine starke antibakterielle, verdauungs-fördernde, entkrampfende, appetit-anregende, entzündungshemmende, pilzhemmende, antioxidative und teilweise antivirale Wirkung.

Oregano ist ein intensives Gewürzkraut mit einem leicht bitteren und sehr aromatischen, leicht pilzartigen Geschmack.

Im Juli 2020 habe ich zu diesem Heilkraut einen ausführlichen Beitrag verfasst:

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

Erst kürzlich hat Markus Burkhart zum Oregano ein eigenes Pflanzenporträt-Video erstellt.

Am Nachhauseweg haben wir noch einen kleinen Abstecher zum Gleinkersee gemacht, welcher als einer der schönsten Gebirgsseen bekannt ist. Die Besitzer dieses Sees bieten den Badegästen zahlreiche Attraktionen und Annehmlichkeiten, wie z.B. Bio-Restaurant, Kinderspielplatz, Verleih von Booten, Klettergarten… An diesem Nachmittag waren zu unserem Erstaunen sicher 10x mehr Badegäste anwesend als ich es in den letzten Jahren noch gewohnt war.



Als Abschluss haben wir dann auch der Rosa noch einen Kurzbesuch abgestattet, von deren Garten ich im April berichtet habe. Jetzt hat sich ihr Garten natürlich entsprechend der Jahreszeit verändert.

15 Likes + 10 Kommentare + zahlreiche Fotos

Freundlicherweise hat Waltraud mir all die gesammelten Pilze überlassen, da sie am selbigen Tag nichts mehr essen wollte. Ich habe die Pilze geputzt, blättrig geschnitten und mit Olivenöl, etwas Wasser und Rosmarin in einer Pfanne weich geschmorrt. Dazu habe ich Buchweizen gekocht und Zucchini-Tomatensoße serviert. Reichlich gewürzt habe ich diese Speise mit frischem Oregano. Alles hat sehr harmonisch ineinander gewirkt - eine sehr köstliche Mahlzeit, die ich gerne öfter zubereiten werde.



24 LIkes + Fotos

Regenbogen - Zeichen der Treue Gottes



Am Freitagabend, 12. August, durfte ich seit längerer Zeit wieder einen besonders schönen Regenbogen erleben – und dies mit nur wenigen Regentropfen. Etwas weiter östlich von mir hat es aber etwas mehr geregnet und von Westen schien die untergehende Sonne auf den für mich nicht sichtbaren Regen. Das Ergebnis war ein besonders schöner, geschlossener Regenbogen.

Als ich mich vor vielen Jahren mit sehr negativen Zukunftstheorien befasst habe, war der Regenbogen für mich ein klares Bundeszeichen von Gott, dass solch schlimme Szenarien, wie sie von sehr negativ denkenden Menschen aufgestellt werden, nie eintreffen werden ❤️

Lesen wir nachfolgend, was Gottes Wort zum Regenbogen sagt:

„Gott sprach in seinem Herzen: Ich will hinfort nicht mehr die Erde verfluchen um der Menschen willen; denn das Dichten und Trachten des menschlichen Herzens ist böse von Jugend auf. Und ich will hinfort nicht mehr schlagen alles, was da lebt, wie ich getan habe. ***Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht.“***

1Mose 8,20-22

„Und Gott sprach: Das ist das Zeichen des Bundes, den ich geschlossen habe zwischen mir und euch und allem lebendigen Getier bei euch auf ewig: Meinen Bogen habe ich gesetzt in die Wolken; der soll das Zeichen sein des Bundes zwischen mir und der Erde. Und wenn es kommt, dass ich Wetterwolken über die Erde führe, so soll man meinen Bogen sehen in den Wolken. Alsdann will ich gedenken an meinen Bund zwischen mir und euch und allem lebendigen Getier unter allem Fleisch, dass hinfort keine Sintflut mehr komme, die alles Fleisch verderbe. Darum soll mein Bogen in den Wolken sein, dass ich ihn ansehe und gedenke an den ewigen Bund zwischen Gott und allem lebendigen Getier unter allem Fleisch, das auf Erden ist. Und Gott sagte zu Noah: Das sei das Zeichen des Bundes, den ich aufgerichtet habe zwischen mir und allem Fleisch auf Erden.“

1Mose 9,12–17

Der Regenbogen mit seinen sieben Farben ist ein Zeichen der Treue Gottes. Er soll uns Menschen an den Bund Gottes, den er nach der Sintflut geschlossen hatte, erinnern. Der Bogen der Treue Gottes, der Regenbogen erscheint uns Menschen auf der Erde als ein Halbkreis, der sich von Horizont zu Horizont spannt. Vom Flugzeug aus gesehen erscheint der Bogen als vollkommen runder Kreis.

Immer wenn du seinen Regenbogen siehst, sollst du an die Treue Gottes erinnert werden.

Verfasst mit Inhalten von dieser Predigt:

https://sermons.faithlife.com/sermons/501331-gottes-segenszusagen-der-regenbogen-als-zeichen-seines-bundes

Im neuen Testament lesen wir nur in der Offenbarung zweimal vom Regenbogen, von welcher ich die erste Stelle aus Kapitel 4, 2-3 nachfolgend zitiere:

„ Und sogleich war ich im Geist; und siehe, ein Thron stand im Himmel, und auf dem Thron saß Einer. Und der darauf saß, war in seinem Aussehen einem Jaspis- und einem Sardisstein gleich; und ein Regenbogen war rings um den Thron, der glich in seinem Aussehen einem Smaragd.“

35 Likes + 5 Kommentare



Der Regenbogen ist nicht nur als ein Zeichen der Bundestreue Gottes bekannt, sondern die Regenbogenflagge dient seit über 40 Jahren als Symbol der LGBTQI*- Community – hier fehlt aber eine Farbe! Statt sieben Farben hat diese nur sechs!

Besonders interessant wird es durch die Betrachtung der Zahlensymbolik aus der Bibel:

Die Sieben ist die Vollzahl Gottes – sie drückt die Vollkommenheit der Schöpfung aus. Die Sieben drückt ein erfülltes Ganzes aus, etwas Abgeschlossenes, vollkommen, meist von Gott gesetzt (gewollt)!

Die sechs ist dagegen die Zahl des Menschen, wie aus der Bibel deutlich hervorgeht!

Siehe hier Näheres zur Bedeutung der Zahlen in der Bibel:

http://www.zeitundzahl.de/Download/Zahlen/Bedeutung_der_Zahlen.pdf

Um einen Regenbogen zu sehen, muss sich die Sonne hinter dem Beobachter befinden. Die Regentropfen brechen das Sonnenlicht, zerlegen es in seine Grundfarben und reflektieren diese in sieben Farben. Die Regenbogenfarben sind von außen nach innen: Rot, Orange, Gelb, Grün, Hellblau, Indigo und Violett.

1961 gab es bereits eine Regenbogenfahne, die für die Friedensbewegung PACE zum Einsatz kam. Die Fahne beinhaltet 7 Farben und weist zudem den Schriftzug „PACE“ in weißer Schrift auf.

Weitere Infos:

https://www.wetteronline.at/wetterlexikon/regenbogen

https://www.geo.de/wissen/regenbogenfahne--woher-kommt-das-symbol-der-lgbtqia---community--30585058.html

https://www.designerinaction.de/design-wissen/regenbogen-farben/

Die sieben Farben des Regenbogens und ihre Bedeutung – ein kurzer Überblick

https://www.susannewolfsohn.at/wp-content/uploads/2018/10/Farben_Bedeutung_k_Kunde.pdf

Kommentare

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.