



Andreas König
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg
☎ +43 (0) 650/490 33 99
✉ andreas.k1@gmx.at
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>
<https://gesundeleben.online/>

Gesundes Leben News – Oktober 2021

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Reiche Erdapfelernte bester Qualität



So schön kann die Erdapfelernte sein! ❤️ Ende September habe ich gemeinsam mit der Maggie aus Linz mit der Erdapfelernte begonnen – ihr Hund war auch mit dabei. Zu zweit geht die Erdapfelernte besonders gut – ich habe gegraben und sie hat die Kartoffeln geklaubt. Sie stellte sich dabei sehr geschickt an – man merkte, dass sie diese Arbeit, auch in ihrer Kindheit, bereits gemacht hatte. Währenddessen hat sie mir von ihren Reisen in der ganzen Welt erzählt, wobei [es ihr kurioserweise in der Sahara am besten gefiel](#).

In diesem Jahr sind meine Erdapfelbeete, auch noch im Herbst, nach dem Absterben der Erdapfelpflanze, besonders bunt. Selbst unter der herrlich blühenden Kapuzinerkresse befinden sich noch Erdäpfel für die Ernte. Bei der Ernte habe ich zuerst die Kapuzinerkresse ausgerissen, von welcher ich die ausgereiften Samen zum Trocknen auflegte.

Auch auf den hinteren, abgeernteten Beeten hat es wunderschön geblüht. Hier wuchs der gemeine Hohlzahn, dessen Blüten zahlreiche Hummeln und Bienen anlockte. Dieser hat sich ganz von alleine hier angesiedelt. Auf der rechten Seite wuchsen Erdäpfel in einem etwas größeren Abstand – dazwischen habe ich eine Gründüngungsmischung gesät. Von dieser habe ich bereits im Sommer einen Großteil zum Mulchen verwendet. Auch jetzt, Mitte Oktober, blühte sie noch. Der große Vorteil von diesem Bewuchs ist, neben dem optischen Effekt und als Nektarspender für Bienen, insbesondere die Gesundheit des



Bodens infolge der Bewurzelung und Bodenbedeckung. Diese Pflanzen entziehen dem Boden auch eine gewisse Menge an Wasser, was insbesondere im regenreichen August von großem Vorteil war, damit die Erdäpfel nicht zu feucht liegen und dadurch zur Fäulnis neigen.

In den Vorjahren wuchs aufgrund des verdichteten Bodens vorwiegend weißer Gänsefuß (gemeine Melde) zwischen den Erdapfelpflanzen. Da ich hier, nun mittlerweile dank laufender Kompostgaben und Mulchens, einen herrlich krümeligen Boden habe, sind die Bodenverdichtungsanzeigerpflanzen ausgeblieben.

Heuer bin ich mit der Erdäpfelernte erstmals wirklich zufrieden. Ich durfte sehr schöne große Knollen ohne Mäusefraßstellen ernten. Im Vorjahr war die Ernte auch ganz akzeptabel, allerdings waren die Erdäpfel sehr klein und der Boden war nicht gerade sehr schön locker-krümelig, wodurch die Ernte zusätzlich erschwert war. In den Vorjahren hatte ich leider so viele Mäuse, die mir wohl fast die Hälfte der Ernte weggefressen haben, wie es mir vorkam.

Die restlichen Erdäpfel von diesem Gartenstück habe ich nun mittlerweile alleine ausgegraben. In einem anderen Gartenstück liegen aber auch noch etliche in der Erde und warten auf die Ernte. Gelagert im möglichst kalten Gemüsekeller, aber nicht kälter als $\sim 4^{\circ}\text{C}$ sind die Erdäpfel auch im Juni noch sehr schön.

Zum Ausgraben verwende ich am liebsten meine sehr stabile Grabegabel von „Kent&Stowe“, welche keine spitzen Zinken hat und leicht gebogen ist. Dadurch erhält man weniger angestochene Knollen.

Ich sortiere dabei immer gleich die grünen Erdäpfel aus und bewahre sie für das kommende Gartenjahr in einem kühlen Raum auf. Zum Verzehr sind sie aufgrund des giftigen Solanins, nicht zu gebrauchen. Zum Auspflanzen im Frühling sehr wohl! In diesem Jahr habe ich beinahe ausschließlich solche grüne Knollen gesetzt. Diese habe ich bereits ab Februar in flache Kisten ausgelegt und so in einem etwas wärmeren Raum, einem ehemaligen Stall vorkeimen lassen. Dadurch entstehen kurze Lichtkeime – die langen, dünnen Dunkelkeime sind zu vermeiden. Zusätzlich habe ich mir auch noch eine besondere Sorte gekauft, welche innen und außen rosafarben ist.



In der gut gelockerten Erde habe ich bei der Auspflanzung alle 60 cm mit der Hacke eine tiefe Rille gezogen, in welche ich die vorgekeimten Erdäpfel alle 40 cm ablegte. Anschließend habe ich Urgesteinsmehl und ein paar Schaufeln Komposterde in der Rille verteilt. Mit der Hacke habe ich dann die Erde von beiden Seiten wieder hochgezogen und Erdäpfelwälle geformt. Als nach ein paar Wochen das Kartoffelgrün gut herauschaute, habe

ich sie leicht gehackt und gemulcht. Ansonsten habe ich bis zur Ernte nichts gemacht, weder gehäufelt, noch Erdäpfelkäfer abgeklaut – diese waren zwar da, sind aber dank der gemulchten Beete nicht zur Plage geworden.

Zu welchem Mondstand sollten Erdäpfel gepflanzt werden?

Den besten Ertrag hatte ich von jenen Erdäpfeln, welche ich am 9. Mai, gemeinsam mit einer jungen Frau aus Linz, gesetzt habe. Also genau am Muttertag bzw. zwei Tage vor dem Neumond. In folgendem wissenschaftlichen Beitrag über den Mondeinfluss im Garten ist eben auch der Neumond als bester Zeitpunkt zur Kartoffelpflanzung angegeben:



https://www.dottenfelderhof.de/fileadmin/images/forschung/Veroeffentlichungen/Rhythmenforschung/Mondartikel-Leben_auf_dem_Land.pdf

[Traditionelle Mondkalender](#) raten aber unbedingt davon ab, Kartoffeln in der Nähe zum Neumond zu pflanzen, sie empfehlen am besten kurz nach einem Vollmond!

Dem Drahtwurm nachhaltig den Garaus machen

Da meine Erdäpfel in einem gesunden humosen, feinkrümeligen Boden wachsen, habe ich auch keinerlei Probleme mit Drahtwürmern, welche bei so manchen konventionellen Erdapfelbauern zig Tonnen ungenießbar machen.

Unsere Landwirtschaftsministerin Elisabeth Köstinger hat sogar zwei Millionen Euro in die Forschung investiert, um dem Drahtwurm nachhaltig den Garaus zu machen!!!

<https://bauernzeitung.at/dem-drahtwurm-nachhaltig-den-garaus-machen/>

Was für eine Geldverschwendung! Wo doch die Erkennung der Ursachen und die Eliminierung des Drahtwurmbefalls mittels biologischer Bewirtschaftung, so einfach wäre!

Mittels Gründüngungssaaten, Kompostgaben und Mulchen kann dem Drahtwurm auf vollkommen natürliche Weise und nachhaltig der Garaus gemacht werden! Parallel dazu würde auch der Ertrag und die Qualität bedeutend steigen!

Was Drahtwürmer dagegen besonders gerne mögen sind: Stallmist, verdichtete und saure Böden! Von solchen Böden würde ich ohnehin keine Lebensmittel ernten wollen, da sie schlichtweg nicht gesund sind! Demnach ist es sogar positiv zu sehen, dass derartige Erdäpfel von Drahtwürmern gefressen werden!

In meinem „Gesundes-Leben-News“ vom November 2018 habe ich auf Seite 7 ausführlich zu diesem Thema berichtet:

<https://gesundeleben.online/images/bibel/Biblische-Orientierung-im-aktuellen-Zeitgeschehen--November-2018.pdf>

52 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4661864920519448>

Würzsilie/Muskatkraut – hiesiger Muskatnussersatz

Im Laufe des Oktobers sind auch die ganz besonders aromatisch-würzigen Samen vom Muskatkraut zu ernten. Es handelt sich dabei um eine vergessene, alte Würzpflanze, welche auch Würzsilie oder Gewürzholde genannt wird. Die Samen entfalten das Aroma von Muskatnuss. Ich habe diese Pflanze zwar bereits vor 5 Jahren in meinem großen Obstsortengarten gesät aber, ähnlich wie die Wildform vom einjährigen Beifuß, in den ersten Jahren leider kaum verwendet. Da sich diese Pflanze von selbst sehr gut aussät ist sie nicht verschwunden, sondern vermehrt sich stetig – teilweise wächst sie auch direkt unter den jungen Obstbäumen. In diesem Jahr durfte ich besonders viele Samen davon ernten, welche ich im Laufe des Oktobers zwei - drei Mal von der Pflanze in eine Wanne abschüttle. Darauf folgend reinige ich die Samen noch mittels Sieb und Wind. Da die Ernte in diesem Jahr sehr groß ist, werde ich auch in die Saatgutpackungen dementsprechend mehr hineingeben. So bleibt auch zum Kochen etwas übrig. Besonders gut harmoniert dieses Gewürz in Erdapfeleintöpfen und Kürbisgerichten.



Die größte Keimfähigkeit der Samen ist direkt nach der Reife – sie sind Lichtkeimer und die optimale Keimtemperatur ist um 10°C. Demnach sollten die Samen zwischen Oktober und März gesät werden.

Die zweijährige Pflanze entwickelt im ersten Jahr eine Rosette mit Pfahlwurzel – im zweiten Jahr entwickeln sich zierliche Blütenstände mit bis 1,5 Meter Höhe. Der Standort sollte sonnig bis halbschattig und der Boden humusreich sein.

Nähere Infos:

[https://susanna-komischke.de/pflanzenwiki/index.php/Muskatkraut_\(Sison_amomum\)](https://susanna-komischke.de/pflanzenwiki/index.php/Muskatkraut_(Sison_amomum))

Saatgut von dieser Pflanze kann hier bestellt werden:

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

20 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4680214718684468>

Herbstlicher Erdapfeleintopf

In diesen Tagen bereite ich liebend gerne einen sehr schmackhaften Eintopf mit den verschiedensten Herbstfrüchten, die ich zum Großteil frisch vom Garten ernte. ❤️

Zutaten:

- 1 Zwiebel (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 2 l Wasser
- 1,4 kg Erdäpfel
- 400 g Zuckermais oder beliebiges süßliches Wurzelgemüse
- 400 g Inkagurken (optional)
- 300 g frische Bohnenkerne oder Fisolen
- 100 g frische (Wild-) Kräuter wie z.B. junge Sellerieblätter, Luzerne, Rotklee, Brennnesselsamen, Wiesenbärenklau...
- 2-3 TL Salz
- Bohnenkraut, Rosmarin, Majoran
- 1 TL Kümmel
- ½ TL Samen vom Muskatkraut/Würzsilie (optional)



Zubereitung:

Die frischen Bohnenkerne bzw. Fisolen ca. 3 Stunden in Wasser einweichen, Wasser abgießen. Diese können nun entweder extra gekocht werden, oder gemeinsam mit dem anderen Gemüse im Eintopf.

Das Wasser mit dem Olivenöl und Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Währenddessen die Zwiebel schälen, feinstwürfelig schneiden und in den Kochtopf geben.

Vom geschälten Zuckermais mit einem Messer die Körner herausschneiden und zur Zwiebel in den Topf geben. Die Bohnenkerne bzw. Fisolen mit dem Bohnenkraut begeben, sofern sie nicht extra gekocht werden.

Das gewaschene und geputzte Wurzelgemüse in Scheiben oder in Würfel schneiden und einmengen.

Die Erdäpfel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Kümmel, Muskatkraut und Rosmarin ebenfalls begeben.

Die Inkagurken in Scheiben schneiden und ebenfalls mitkochen.

Zu guter Letzt noch die gewaschenen Kräuter blättrig schneiden und ebenso in den Topf geben.

Dieser bunte Eintopf wird nun in etwa 20 Minuten bei geringer Hitze weichgekocht.

Mit gerebeltem Majoran/Oregano bestreut servieren und genießen.



Vom Zuckermais verwende ich auch den Maisbart mit, welcher heilende Kräfte bei vielen Erkrankungen haben kann, [wie im Vormonat beschrieben](#). Diesen gebe ich feingeschnitten nach dem Ende der Kochzeit hinzu und lasse ihn einige Minuten ziehen.

Mehr gesunde und schmackhafte Rezepte dieser Art findest du in meiner umfangreichen Rezeptsammlung auf mittlerweile 111 Seiten:

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

Die jeweils aktuellste Version kann ausgedruckt bei mir um 10 € auch gekauft werden.

Endivie, Radicchio, Zuckerhut und Co. – so schön haben sie sich entwickelt



Jene Salate, welche ich [Anfang August gemeinsam mit Johanna Klugsberger gepflanzt habe](#), darf ich mit dankbarem Herzen bereits seit ein paar Wochen genießen. Die Pflanzen haben sich zum Großteil prächtig entwickelt. Ich musste die Pflanzen aber ständig vor verschiedenen Tieren beschützen, welche diese köstlichen Salate ebenfalls zum Fressen gern haben. In den ersten Wochen ging ich beinahe täglich um die Schnecken abzuklauben. Dennoch haben diese schleimigen Biester mir einige Pflanzen komplett abgefressen, welche ich dank der engen Pflanzung, wieder nachbesetzen konnte.

Als nächstes sind mir die Rehe ein paarmal drüber gekommen und haben gerade die inneren Salatherzen abgefressen. Daraufhin habe ich beständig darauf geachtet, dass ich diesen eingezäunten Garten gut verschließe. Natürlich habe ich auch darauf geschaut, dass sich erst gar kein Reh in der großen eingezäunten Anlage befindet – was aber leider nicht so einfach ist.

Ja und zu guter Letzt hat mir eine Wühlmaus ein paar Salatwurzeln abgefressen, wodurch die Salate verwelkten. Diese habe ich bald darauf mit einer „Neudorffs Wühlmausfalle“ gefangen und meinen Katzen zum Fressen gegeben.

Jedenfalls bin ich sehr dankbar für diese reiche Salaternte – so viele schöne Wintersalate hatte ich noch nie! ❤️ Gerne gebe ich auch einen Teil davon ab. Eine Freundin, die mittlerweile wieder in der Nähe von Wien wohnt, war immer vollauf begeistert von meiner köstlichen Endivie. Ich bereite derzeit beinahe täglich 1-2 Häuptel Endiviensalat als köstliche, gesunde Vorspeise zum Mittagessen. Besonders gut schmeckt er gemeinsam mit gedämpften Erdäpfeln - mariniert mit dem Saft von milchsauer fermentierten Gurken, Leinöl und Salz. Alternativ bereite ich ihn auch sehr gerne ohne Erdäpfel, mit einer Marinade aus Zitrone, Honig, Salz und Olivenöl, zu.

Insbesondere ältere Menschen mit Zahnersatz tun sich oft etwas schwer beim Kauen von Endiviensalat. Damit er weicher wird, kann man ihn vor dem Marinieren, wie Krautsalat, mit etwas Salz vermischen und mit den Händen ausdrücken. Das dabei entweichende Wasser wird natürlich mitverwendet und sollte nach dem Salatessen mit etwas Wasser verdünnt getrunken werden.

Ein variierbares Endiviensalatrezept habe ich bereits vor 2 Jahren [hier auf Seite 12 geteilt](#).

Besonders stolz bin ich auf meine eigene Salatzüchtung vom Jahre 2015, als ich Endiviensalate gemeinsam mit Radicchio „Palla Rossa“ zum Blühen brachte, wodurch sie sich verkreuzten. Das Ergebnis davon kann sich, denke ich, wirklich sehen lassen! Ein wunderschön grün-rot-geflammt großer Salat. Dieser ist viel besser haltbar als Endiviensalat und deutlich frohwüchsiger als der schwachwachsende „Palla Rossa“.



Von dieser Kreuzung muss ich im kommenden Jahr unbedingt wieder Saatgut vermehren. Eine Möglichkeit wäre auch die schönsten und gesündesten Salate dieser bunten Sortenmischung gemeinsam aufblühen zu lassen, um dadurch besonders schöne, neue bunte Kreuzungen zu erhalten.

Da Endivie am empfindlichsten gegen Frost ist, ernte ich diesen zuerst – erst im Winter ernte ich dann den deutlich frosthärteren Zuckerhut und meine Salatkreuzung, bei welchem es sich erst noch herausstellen muss, wie frosthart er ist. Vor den ersten deutlichen Frösten und Schneefall werde ich diese Salate jedenfalls mit Planen einhüllen bzw. zum Teil mit der Wurzel nach Hause mitnehmen.



Hast du gewusst, dass Endivie, Radicchio, Chicorée, Zuckerhut und Frisée enge Verwandte sind? Es ist erstaunlich, wie viele Zuchtsorten aus einem am Wegrand blühenden „Unkraut“, der Wegwarte oder Zichorie, entstanden sind. Schon die alten Römer haben daraus Gemüse zubereitet. Die Wurzeln der Pflanze dienten lange zur Herstellung von Ersatzkaffee, und nach einem starken Rückgang des Anbaus sind sie derzeit wieder beliebt. Sie liefern den präbiotischen Ballaststoff Inulin, der inzwischen gerne von der Lebensmittelindustrie für sogenannte „gesunde“ Produkte verwendet wird.

Im Herbst und Winter stellt die Endivie eine gesunde Alternative zu den oft stark mit Nitrat belasteten Kopfsalaten dar. Besonders in der dunkleren Jahreszeit kann Kopfsalat den Stickstoff aus dem Boden, der vor allem durch die Düngung eingebracht wird, nicht mehr so effizient in Eiweiß umwandeln. Das dabei entstehende Nitrat ist an sich nicht giftig, kann aber zu schädlichen Nitrosaminen umgewandelt werden.

Endivie enthält gesunde Bitterstoffe für eine gute Verdauung. Diese regen bereits über die Zungenpapillen die Ausschüttung von Magensaft an, steigern außerdem die Gallensaftsekretion und unterstützen somit die Leber, unser zentrales Stoffwechselorgan.

Außerdem ist die Endivie reich an Vitamin C, B1, B2, B6 und Provitamin A sowie an Kalium und Calcium.

Verwendete Quellen + weitere Infos:

<https://www.openscience.or.at/hungryforscienceblog/gesunde-bitterstoffe-in-endiviensalat-co/>

<https://www.umweltberatung.at/endivie-herbstlich-bitter-anregend>

48 Likes + Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4672459976126609>

Reiche Maroniernte – was tun damit?



Sehr dankbar bin ich für die heurige reiche Ernte köstlicher Maroni von meinem größten Maronibaum der selbstfruchtbaren Sorte „Marietta“. Diese fallen im Laufe des Oktobers vom Baum und sollten möglichst regelmäßig aufgesammelt werden. Ansonsten würden die darin enthaltenen begehrenswerten Früchte zu schimmeln beginnen. Da sie Hülle sehr stachelig ist empfiehlt es sich dafür dicke Handschuhe zu verwenden.

Im Gegensatz zum Vorjahr ist das heurige Oktoberwetter einmalig ideal zum Trocknen der Maroni geeignet. Ich gehe dabei genauso vor wie bei den Walnüssen, indem ich sie flach aufgelegt von Wind und Sonne trocknen lasse. Ich finde dies ist die einzig vernünftige Art der Haltbarmachung dieser köstlich-gesunden Früchte. In den Vorjahren sind mir dagegen



leider viele leicht verpilzt, da ich nicht wusste, wie diese zu handhaben sind.

Am liebsten esse ich Maroni als Zuspeise zu Erdäpfeln, die ich ganz einfach gemeinsam dämpfe. Durch den Wasserdampf werden auch die getrockneten Maroni wieder saftig, aber nicht so wie die Frischen. Daher empfiehlt es sich diese vor der Zubereitung ein paar Stunden in Wasser einzuweichen.



Erst durch das Zubereiten wie Rösten oder Kochen wird die Stärke der Früchte in Zucker umgewandelt – so entsteht das typisch nussig-süße Aroma. Wenn sich die Schale löst, kann man das Innere herauslösen und genießen.

Maroni schmecken nicht nur vorzüglich, sie sind auch sehr gesund! Maroni stecken voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – besonders reich sind sie an Kalium für die Nieren, Vitamin B1 für die

Nerven, Vitamin B2 zur Entgiftung und Vitamin C fürs Immunsystem. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe in der Maroni haben ein hohes antioxidatives Potenzial und wirken gegen Entzündungen im Körper. Außerdem sollen diese pflanzlichen „Stars“ das Krebsrisiko senken und unser Herz schützen.

Verwendete Quellen + weitere Infos:

<https://www.sportaktiv.com/maroni-so-gesund-sind-die-edelkastanien-wirklich#slide--6789-1>

<https://utopia.de/ratgeber/gesunde-maronen-infos-zu-naehrwerten-und-kalorien-der-esskastanien/>

Von meiner ersten Maroniernte + Rezepttipp habe ich vor 2 Jahren ab Seite 10 berichtet:

https://gesundeleben.online/images/bibel/Gesundes_Leben_News_-_Oktober_2019.pdf

Besuchern gebe ich natürlich gerne einen Handvoll dieser köstlichen Maronis mit. Ich empfehle auch ein paar Früchte in die Erde zu legen, um daraus einen Baum zu ziehen - unter meinem großen Maronibaum der selbstfruchtbaren „Marietta“ wächst bereits ein junger Baum, welcher hier ganz von selber gekommen ist - bin gespannt auf die erste Ernte. ❤️

63 Likes + 47 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4668063743232899>



Mit den Früchten des Herbstes bereite ich im Oktober oftmals ein sehr köstliches und gesundes Mittagessen 😊😋

Als Vorspeise gibt es eine große Schüssel Endiviensalat mit Erdäpfel und im Anschluss noch gedämpfte Maronis zu den gewürzten Erdäpfel. 😊

Was gibt es Besseres? Dazu noch alles vom eigenen Garten! Vegan -regional und saisonal!

Das Rezept habe ich vor 2 Jahren hier geteilt:

https://gesundeleben.online/.../Gesundes_Leben_News...

Für die Salatmarinade verwende ich in letzter Zeit anstatt der Ribisel meist nur den Saft von den milchsauer fermentierten Gurken bzw. Kriecherl - da brauche ich dann auch keinen Honig.

38 Likes + 13 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4687074687998471>

Überraschend reiche Kürbisernte



Als ich im Mai etwa 20 Kürbispflanzen in meinen Garten auspflanzte, habe ich nicht damit gerechnet, davon im Herbst etwa 300 kg herrlicher Kürbisse ernten zu dürfen. ❤️ Mittlerweile habe ich sie nun endlich alle gewaschen und ins warme Haus gebracht. Denn bei zu kalter Lagerung beginnen sie sehr schnell zu faulen. Lagert man sie dagegen bei ~15°C bleiben sie zum Teil sogar über ein Jahr lang genießbar – sie werden dadurch sogar immer süßer, da

sie in dieser Zeit noch nachreifen. Diese optimalen ~15°C habe ich in der kalten Jahreszeit aber eigentlich nur im Vorhaus. So habe ich Gott um Weisheit gebeten, wie ich möglichst viele hier lagern kann. Gleich darauf ist es mir in den Sinn gekommen einfach einen Biertisch reinzustellen, welcher dann aber zu lang war. Folglich habe ich die in der Garage die Holzböcke gesehen, welche sich dafür optimal eigneten. Auf diese habe ich Pfosten gelegt und darauf noch Pappkarton, damit mir faulende Kürbisse nicht das Holz schmutzig machen. Ein paar weitere Kürbisse habe ich auf die Sitztruhe im Vorhaus gelegt, ein paar weitere in mein Schlafzimmer und den Rest in ein anderes Zimmer, in welchem es im Winter schon sehr kalt wird. Etwa 50 kg habe ich bereits verkauft, getauscht oder verschenkt. Den „Langen von Neapel“ verkaufe ich um 1,5 €/kg, Spaghettikürbis um 2€/kg – die anderen um 2,5 €/kg. Kürbisse mit Schadstellen gebe ich auch deutlich günstiger her.

In diesem Jahr habe ich vorwiegend meinen Lieblingskürbis „Napolitaner“ gesät und gepflanzt. Dieser hat ein ideales Gewicht von 1-3 kg, wie auch eine sehr schöne praktische Form, mit einer sehr schönen orangen Fleischfarbe, exzellentem Geschmack und sehr kleinem Kerngehäuse.

Im Oktober 2019 habe [ich hier auf Seite 9](#) mein Lieblingsrezept damit geteilt und habe vom gesundheitlichen Wert der Kürbisse geschrieben:

Damals habe ich sie zum Großteil in der Stube gelagert, was aber nicht so ideal war, da durch die warmen Temperaturen die Kerne teilweise bereits anfangen zu keimen...

Besonders gerne bereite ich mit diesem Kürbis auch einen köstlichen Brotaufstrich mit Kichererbsen, wie auch ein würziges Kürbiscurry. Die Rezepte dafür findest du hier:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/150-gesundes-leben-news-januar-2021#Napolitaner>

Gleich neben den Napolitaner sind die Spaghettikürbisse gewachsen, von welchen ich heuer deutlich weniger als im Vorjahr habe. Rund 40 Kürbisse sind aber dennoch mehr als genug. Da die beiden einer anderen Kürbisfamilie angehören, können sie sich nicht untereinander verkreuzen. Mein Lieblingsrezept der Zubereitung findest du hier:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/150-gesundes-leben-news-januar-2021#Spaghettikuerbis>

Meine sechs liebsten Kürbisrezepte habe ich nun in einer separaten PDF zusammengefasst:

https://gesundeleben.online/images/pdf/Meine_liabsten_Krbisrezepte.pdf



Einen wesentlich größeren Abstand musste ich dagegen zum Riesenkürbis vom „Langer vom Cabana“ einhalten. Besonders überrascht war ich vom riesigen Ertrag von nur 2 Pflanzen, welche ich in einem Topf großgezogen habe und auch gemeinsam auspflanzte. Die größten Exemplare bringen ~20 kg auf die Waage – einen davon habe ich bereits verkauft. Derjenige Kürbis vom [letzten Ernterudgang](#) befindet sich auch nicht auf den Fotos. Der Gesamtertrag liegt jedenfalls bei über 100 kg. An einer Pflanze davon wuchs der „Lange von Neapel“ – auf der anderen die, vom Cabana selektierte, gebogene Form. Im Vorjahr habe ich von meinem Besuch und Einkauf bei ihm berichtet:

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



Erstmals habe ich auch den „[Fak Thong](#)“ [gesät, ein sehr sympathischer thailändischer Kürbis, dessen Samen ich von Martina Lang](#) im Tausch gegen Spargelsamen bekommen habe. Von einer Pflanze erhielt ich bereits eine recht gute Ernte.

Sortenechtes Saatgut der besten Kürbisse gibt es bei mir zu kaufen:

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

In folgendem Beitrag findest du hilfreiche Informationen rund um die erfolgreiche sortenreine Saatgutvermehrung:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/98-das-1x1-der-saatgutvermehrung>

Als es im Mai so viel regnete und ich meine Kürbisse bereits ausgepflanzt hatte, sah es zeitweise so aus, als würde ich fast gar keinen Ertrag mehr bekommen, da mir die Schnecken in großer Anzahl über die Pflanzen kamen. Ich habe es zwar schon oft beobachtet, dass Dutzende Schnecken rundum einer Kürbispflanze am Mulchmaterial sich satt fraßen und die gesunde Kürbispflanze gar nicht anrührten. Wenn die Kürbispflanze aber aufgrund von wochenlangem Regen so sehr geschwächt ist, dann gehen die Schnecken auch auf diese los, welche dann innerhalb weniger Tage kaputt ist. So erging es mir in diesem Jahr insbesondere bei ein paar Spaghettikürbispflanzen und ganz besonders beim Hokkaido - diesen haben sie vollständig vertilgt. Da dieser aber eine relativ kurze Vegetationszeit hat, konnte ich ihn noch Anfang Juni direkt am Beet säen, woraus ich dann doch noch einige Kürbisse bekam.

Was ich in meinem Garten für einen zukunftsfähigen Schneckenfreien Naturgarten tun werde, habe ich im „Gesundes-Leben-News“ vom August ausführlich beschrieben:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/158-gesundes-leben-news-august-2021>

Auch unsere [lieben Katzen haben Kürbisfruchtfleisch zum Fressen gerne](#). Wir geben ihnen immer vom Spaghettikürbis jenes Fleisch, welches direkt an der Schale ist und nicht so gut schmeckt. Aber auch Reste von anderen Kürbissen lieben sie. In den letzten Tagen koche ich ihnen beinahe täglich von Motten befallenen Reis, Hirse, Polenta etc. gemeinsam mit geschnittenem Kürbis, Olivenöl und einer Prise Salz, was sie sehr gerne fressen. Aufgepeppt mit Hefeflocken oder Katzenfutter fressen sie es natürlich noch lieber.



Wenn vorhanden koche ich auch Innereien mit, worauf sie sehr begierig sind. Hier habe ich näher darüber berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/150-gesundes-leben-news-januar-2021#Katzen>



Hunde fressen die Kürbisse sogar liebend gerne im rohen Zustand mit Schale. Als ich mit der Maggie beim Kürbisernten war, hat ihr Hund sogar gleich zwei Napolitaner jeweils zur Hälfte gefressen!

Ich staune immer wieder über dieses Wunder aus Gottes herrlicher Schöpfung, wenn aus einer Handvoll Kürbiskerne im Laufe des Jahres so viele verschiedene Kürbisse werden ❤️

Da kann man nur staunen über Gott und über die Wunder, die er tut:

<https://www.youtube.com/watch?v=He7wRTvfbVo>

115 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4690534857652454>

Besonders beachtlich empfinde ich die hohe Erntemenge der verschiedenen Gemüse von einer Fläche, die bloß 5 x 15 Meter misst. Jetzt im Herbst durfte ich hier über 100 kg Kürbisse der Sorte „Napolitaner“ ernten, wie auch rund 100 kg Spaghettikürbisse. Von den hier angepflanzten Yacons durfte ich etwa 50 kg ernten. Hinzu kommen noch zahlreiche Kolben von wunderschönem bunten Zuckermais, welchen ich jetzt noch laufend ernten darf. Genau genommen könnte man hier die Erntemenge mit einer höheren Anzahl von hohen Pflanzen wie Zuckermais, einjähriger Beifuß etc. noch deutlich steigern.

Als ich im Laufe des Sommers alle paar Wochen hier vorbeikam, war ich jedes Mal überrascht von dem starken Wachstum der Kürbisse und vom Zuckermais. Wie es gegen Mitte Juni aussah, nachdem ich die Jungpflanzen dick gemulcht habe, ist hier zu sehen:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/155-gesundes-leben-news-juni-2021#Yacon>

Als Anfang August Johanna Klugsberger für ein paar Tage bei mir war, hat sie einige Fotos mit mir in diesem Gemüsegarten gemacht. Sie sagte dabei, dass dies hier ein wirklich vorbildhafter Permakulturgarten ist, so wie es sein sollte. Ringsum befinden sich ja noch zusätzlich einige Apfelbäume – eine wunderschöne Mischkulturgesellschaft und höchste Ernteerträge auf relativ kleinem Raum!

Anfang Oktober, kurz vor der Kürbisernte, hat die Maggie hier einige Fotos mit mir gemacht.

Beim Kürbis war im August besonders interessant zu beobachten, welches weitreichendes Wurzelgeflecht er



ausbildet, um die vielen Früchte mit Nährstoffen zu versorgen. So habe ich bei Erdarbeiten sogar noch in 2-3 Metern Entfernung zur Pflanze, bzw. zu den nächsten Ranken, ein sehr dichtes weißes Wurzelgeflecht entdeckt. Dabei bildet die Pflanze auch an den Ranken wiederum Wurzeln aus, um die Früchte noch besser zu versorgen.

Dieses weiße Wurzelgeflecht habe ich in ebensolcher Ausbreitung auch bei den Inkagurken und Gurken entdeckt. Aus diesem Grund brauchen solche Kürbisgewächse einen besonders weiten Pflanzabstand von etwa 2x1 Meter, um sich gut entwickeln zu können. Vermutlich wächst deshalb auch der Zucchini meines Bruders immer so gut, da dieser in seinem Garten rundherum genügend Platz für sein Wurzelwachstum hat.

46 Likes + 11 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4694062097299730>

Der Kürbis als Vitalstoffwunder

Vor allem seine Antioxidantien machen das Gemüse zum aktiven Schutzschild gegen Zivilisationskrankheiten. Studien haben die präventive und lindernde Wirkkraft von Kürbissen beispielweise bei Entzündungs- und Infektionskrankheiten, Krebs, Nierensteine, Hautkrankheiten und Depressionen bestätigt.

Das kalorienarme Kürbisfleisch (ca. 26 kcal pro 100 g) schmeckt nicht nur gut, es liefert auch jede Menge sättigende Ballaststoffe, die unsere Verdauung und das Abnehmen unterstützen, Giftstoffe ausleiten und den Blutzuckerspiegel ausgleichen. Für Diabetiker ist das Gemüse deshalb eine äusserst nützliche Wahl.

Bereits im Jahr 2007 zeigte eine Studie der East China Normal University, dass Kürbisse zur Erneuerung von geschädigten Bauchspeicheldrüsenzellen anregen. Die beteiligten Wissenschaftler kamen zu dem Schluss, dass Kürbisextrakt sowohl Vorstufen von Typ-2-Diabetes als auch einem diagnostizierten Diabetes bei Menschen entgegenwirkt.

Das intensive Orange vieler Kürbissorten zeigt eindeutig, dass Beta-Carotin enthalten ist, ein pflanzlicher Farbstoff mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen.

Beta-Carotin kann im Körper bei Bedarf in Vitamin A umgewandelt werden und Vitamin A wiederum ist das bekannte Vitamin für die Augen, die Knochen und gesunde Schleimhäute.

Beta-Carotin wirkt zudem entzündungshemmend, es schützt die Haut von innen vor UV-Strahlung und unterstützt die Hautregeneration nach sonnenbedingten Hautschäden.

Quelle + Quellen zu den Studien:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/kuerbis>

Haltbarmachen diverser Speisen

Ich denke, jeder kennt solche Zeiten, in welchen man nur sehr wenig Zeit hat, um etwas Gesundes zu kochen. Für solche Situationen koche ich in Tagen mit mehr Zeit gleich eine größere Menge diverser Speisen, von welchem ich dann ein paar saubere Schraubgläser kochend heiß befülle und fest verschließe. Nachdem diese lauwarm abgekühlt sind, stelle ich sie in den Kühlschrank oder im Winter in einen kalten Raum, wo man sie mindestens 2 Wochen bevorraten kann.

Anders als bei Tomatensoße, Marmelade und Co. welche ich nur in sterilisierte Gläser fülle, damit diese auch über 2 Jahre lang haltbar sind, habe ich für diesen Zweck ein eigenes System entwickelt. Und zwar wasche ich die verwendeten Gläser nach dem



Entleeren nicht wie gewöhnlich gemeinsam mit dem anderen Geschirr, sondern ich reinige sie ohne Schwamm, um keine Bakterien reinzubringen. Ich fülle die Gläser einfach mehrmals hintereinander mit möglichst heißem klarem Wasser und schüttele jeweils kräftig – dabei lasse ich das Wasser auch mal einige Minuten im Glas. Nur den Deckel und den Schraubverschluss reinige ich mit sehr sauberen Händen. Nach dieser Reinigung fülle ich die Gläser erneut mit heißem Wasser voll. Verschließe fest und bewahre sie für den nächsten Gebrauch in einem Küchenschrank auf.



Für eine bessere Haltbarkeit, empfiehlt es sich, einige Minuten vor dem Befüllen mit gekochten Speisen, die Gläser mit heißem Wasser zu füllen und so zu erwärmen.

Auf diese Weise lassen sich insbesondere Suppen und Eintöpfe sehr gut haltbar machen, aber auch gekochte Bohnen. Solche Speisen wie Reis fülle ich auch gerne wechselnd mit Gemüsesoße in die Gläser.

Innerhalb weniger Minuten erhält man so eine fertige warme Mahlzeit, die auch sehr gesund ist.

Auf dem ersten Foto sieht man links eine Amaranthsuppe mit Gemüse, dann Buchweizen mit Gemüse, daneben Erdapfel-Kürbiseintopf und rechts drei Gläser mit Reis und Fenchel-Karottensoße.



Am zweiten Foto steht links ein Glas mit Hirse und Gemüse, daneben herbstlicher Erdapfeleintopf, gefolgt von Fisolen mit Zuckermais und rechts ein Glas mit Bohnen.

Insbesondere in den letzten Tagen koche ich sehr viele Bohnen ein, welche noch nicht ganz ausgereift sind. Dafür verwende ich nun aber meist sterilisierte Gläser für eine etwas bessere Haltbarkeit. Eingelegte Bohnen sollte man aber nie mehrere Monate aufbewahren. Von meiner

heurigen bunten Bohnenernte habe ich im Vormonat berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/159-gesundes-leben-news-september-2021#Bohnen>

44 Likes + Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4701551106550829>

Wie sieht die ideale Lagerung von Yacon aus?



Meine Yaconernte ist in diesem Jahr mit etwa 100 kg wieder einmal riesig. Die große Frage, die ich mir dabei stelle ist, wie ich diese nun am besten lagere, damit sie gut haltbar sind, nicht faulen, noch vertrocknen? Diejenigen, welche ich als erstes ausgrub, habe ich im Hof auf Pappkarton ausgebreitet, damit die Verletzungen etwas verheilen können. Besonders ideal war dies wohl auch nicht, da sie dadurch nach einigen Tagen aufgrund des windigen Wetters teilweise viel Wasser verloren und so sehr biegsam wurden. [Im Vorjahr hatte ich ja die ganzen Yaconstöcke mit Erde eingelagert](#) - so blieben die

Knollen schön saftig. Allerdings begannen mir die Stöcke mit der Zeit von innen heraus zu faulen...

Plantura empfiehlt folgende Lagerung für die Rhizome und der Speicherknollen:

Für die Lagerung der Rhizome empfiehlt sich folgendes: Lagern Sie die Rhizom-Kronen als Ganzes. Also schneiden Sie sie nicht auf, bevor Sie mit dem Pflanzen beginnen. Aufgeschnittene Rhizome lassen die einzelnen Stücke schneller austrocknen. Entfernen Sie nicht alle Speicherwurzeln von der Krone, sondern lassen Sie einige der kleinen hängen. Dies verbessert die Lagerfähigkeit erheblich. Lagern Sie die Krone in trockenem Sand oder Erde bei etwa 4 °C. Wichtig ist, dass die Temperatur nie unter den Gefrierpunkt fällt. Gießen müssen Sie die Rhizom-Krone nicht. Wenn die Krone nass wird, sprießt oder verrottet sie. Gänzlich austrocknen sollte sie aber auch nicht. Im besten Fall lagern Sie sie deswegen an einem Ort mit hoher Luftfeuchtigkeit. Die Rhizom-Kronen halten unter den empfohlenen Lagerbedingungen etwa sechs Monate.

Die Knollen sollten an einem kühlen und trockenen Ort gelagert werden. Je länger die Knollen lagern, desto mehr steigt der Fruktose-Gehalt, und sie werden süßer. Direkt nach der Ernte hat Yacon einen sehr milden, wässrigen Geschmack. Das volle Aroma entfaltet sich erst nach einer längeren Lagerung. Die Knollen können ans Sonnenlicht gelegt werden, um den Reifeprozess zu beschleunigen. Yacon-Knollen sollten bei der Lagerung aber nicht austrocknen. Um dies zu verhindern können Sie dazu eine Schale mit Wasser neben die eingelagerte Ernte stellen und regelmäßig wieder auffüllen. Alternativ können Sie die Knollen auch in Behältern mit Sand einlagern, auch das verhindert das Austrocknen. Die Knollen halten bei sorgfältiger Lagerung oft bis zu neun Monaten.

<https://www.plantura.garden/gartentipps/yacon-die-suesse-knolle-im-eigenen-garten-anpflanzen>

Besonders wichtig empfinde ich gleich nach der Ernte alle Verletzungen der Knollen mit einem sauberen Schnitt zu glätten. Damit diese gut verheilen, sollten sie für ein paar Tage in die nicht zu warme Sonne gestellt werden.

Bezgl. der Lagerung habe ich mich nun dazu entschieden die etwas abgetrockneten Knollen in normale Wiesenerde einzulagern, welche ich vorher mit viel Urgesteinsmehl vermischt habe. Die Erde gebe ich z.B. in Balkonkästen, welche ich auch oft für die Aussaat verwende. Die Yaconknollen stelle ich so rein, dass sie etwa zur Hälfte mit Erde bedeckt sind – das verletzte Ende befindet sich natürlich oben.



Am 26. Oktober habe ich die letzten Yacon ausgegraben, da deren Blätter



vom Frost bereits schwarz waren. Sogar von jenen Pflanzen, die ich erst Mitte Juli auspflanzte durfte ich noch einige Yaconknollen ernten :-)

In Zukunft muss ich wohl etwas weniger Gemüse anpflanzen, wenn dann die Erntehelfer und Abnehmer ausbleiben 😊
Aber Pflanzen und Platz habe ich eben genug...

47 Likes + 14 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4683790258326914>

Quecke – „Unkraut“ und Heilkraut



„Unkraut vergeht nicht“ könnte die Quecke am besten beschreiben. Gärtner sowie Landwirte sehen in der Quecke ein Unkraut der Extraklasse. Das Gras verbreitet sich über unterirdische Kriechtriebe ebenso wie über Samen und ist kaum zu kontrollieren.

Kaum jemand weiß aber, dass sich dieser „Gärtnerschreck“ positiv nutzen lässt!

Der Wurzelstock enthält vor allem wasserlösliche Polysaccharide (Triticin), Schleimstoffe, Zuckeralkohole (Mannit und Inosit) und lösliche Kieselsäure. Das in geringere Menge enthaltene ätherische Öl hat keimabtötende Wirkungen.

Zubereitungen aus dem Queckenwurzelstock werden vor allem zur Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und zur Vorbeugung von Nierengriß verwendet. Aufgrund der Schleimstoffe kommen sie auch als Ergänzung der Behandlung leichter entzündlicher Erkrankungen der oberen Atemwege zur Anwendung.

Traditionell wurde Tee aus der Queckenwurzel bei Nierenleiden eingesetzt, bei einer Bronchitis, bei Gicht oder rheumatischen Beschwerden. Neuere [Studien](#) weisen auf eine potenzielle Wirkung gegen Nierensteine hin.

<https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/quecke/>

<https://www.heilpflanzen.info/steckbrief/quecke/>

In meinem Garten wächst leider auch mehr als genug von diesem Unkraut. Ich wäre sogar sehr dankbar darüber, wenn sich jemand davon einige Wurzeln bei mir ausgraben würde. In der Nähe der Gemüsebeete versuche ich sie mittels einer dicken Mulchdecke etwas zu unterdrücken.

Ich selber trinke den Tee auch immer wieder mal – dafür wasche ich die Wurzeln gründlich, schneide sie in kleine Stücke und lege sie in der Sonne zum Trocknen auf.

34 Likes + 12 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4683861338319806>

Samen vom einjährigen Beifuß erntereif



Bereits im September wurde ich gefragt, ob man denn schon die Samen vom einjährigen Beifuß (*Artemisia annua*) ernten kann. Im September hat die Pflanze aber gerade erst geblüht und braucht dann noch einige Woche bis zur Saatgureife. Bei mir sind nun jedenfalls die allermeisten Samenstände des einjährigen Beifuß braun und ziemlich trocken – es rieseln beim reiben kleinste Samen raus. Demnach sind die Samen nun erntereif. Zur Ernte kann man nun entweder die ganzen

Samenstände abschneiden – in dichte Schachteln legen und hier noch einige Tage nachtrocknen lassen, bevor man sie ausdrischt.

Alternativ kann man die Samen auch direkt von der Pflanze in eine Wanne abschütteln, wie ich es heute, vor dem zu erwartenden Regen, gemacht habe. Auf diese Weise geht man völlig sicher, dass die Samen völlig erntereif sind. In etwa 1-2 Wochen kann ich eventuell noch ein zweites Mal Samen ernten. Darauf folgend reinige ich die Samen noch mittels Sieb und Wind.

Die Samen können nun gleich so gesät werden, oder man kann sie anschließend im Wind und mit Sieb reinigen, wie ich es im Vorjahr beschrieben habe:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/146-gesundes-leben-news-november-2020#Saatgut>

Besonders wichtig ist es jedenfalls die Samenstände noch vor dem angesagten tagelangen Regen zu ernten. In anderen Breitengraden, wie z.B. in Norddeutschland, kann die Samenreife evtl. noch etwa 2 Wochen dauern.

Da ich vom Vorjahr auch noch sehr viele Samen habe, vergebe ich diese auch gerne in größeren Mengen zu einem sehr günstigen Preis.

20 Likes + 16 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4700237106682229>

Samenstände vom Spitzwegerich – absolutes Powerfood?



Den unreifen Samenständen vom Spitzwegerich muss eine besonders hohe gesundheitsfördernde Kraft innewohnen. Denn als ich am Morgen des letzten Freitags vom Oktober, weit weg vom Haus im Garten arbeitete, fühlte ich mich ziemlich schnell gar nicht mehr wohl, so dass ich normalerweise nach Hause zurück gehe, um etwas zu essen oder trinken... Ich wollte hier aber unbedingt weiterarbeiten – so sah ich mich nach Essbarem um und bemerkte gleich eine

schöne Spitzwegerichpflanze mit den noch unreifen Samenständen, welche ich abzupfte und langsam kaute. Da ich mich darauf Gott-sei-Dank gleich besser fühlte, kaute ich fortwährend mehrere während der schweißtreibenden Arbeit.

Zwischendurch spülte ich auch immer wieder den Mund mit Wasser.

Zuhause angekommen habe ich natürlich alsbald das Internet bezgl. der Wegerichsamens durchforstet - fand diesbezüglich aber kaum Infos, sondern vielmehr nur über die Blätter:

„Den Wegerichgewächsen werden seit der Antike zahlreiche Heilwirkungen zugeschrieben. Blätter und Blüten kamen unter anderem bei Lungenleiden, Erkrankungen der Harnwege und der Leber, Kopfschmerzen, Brandwunden, Drüenschwellungen und vielem mehr zum Einsatz.

Aufgrund seiner Schleimstoffe, die die Samen umhüllen, quellen sie im Darm stark auf. Dadurch reinigen sie unseren Verdauungstrakt und wirken gleichzeitig Entzündungen entgegen.

Im Althochdeutschen bedeutet Wegerich “König der Wege” (wega = Weg und rich = König). Die Pflanzenart macht ihrem Namen alle Ehre, denn man findet sie besonders häufig an Wegrändern.“

Quelle: <https://www.smarticular.net/wegeriche-natuerliche-heiler-und-kostenlose-nahrungsquelle/>

So gesund sind Spitzwegerichblätter: <https://www.spitzwegerich.info/>



Die fast reifen Samenstände vom Spitzwegerich hatte ich bislang noch nie gegessen, sondern nur die ganz jungen, welche wie beim Breitwegerich, einen intensiven Pilzgeschmack haben.

Regelmäßig verwende ich die jungen Spitzwegerichblätter für Pesto oder Kräuterbutter.

Rezepte dafür sind hier zu finden:

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

Ähnlich wie bei der Brennnessel, sind wohl auch beim Spitzwegerich die heilenden Wirkstoffe in den Samenständen potenziert enthalten. Ich habe mir jedenfalls vor dem Regen noch einige Samenstände vom Spitzwegerich geerntet.

34 Likes + Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4705055166200423>

KRÄUTER-TIPP

von
Karoline Postlmayr



Spitzwegerich

Das spitze, schmale Blatt des Spitzwegerichs enthält Schleimstoffe, Aucubin, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Kieselsäure. Jetzt in der herbstlichen Virenzeit wirkt ein Tee vom Spitzwegerich hustenlindernd, blutreinigend, schleimlösend, auswurfördernd, virentötend und harntreibend. Bereits beim ersten Frösteln, Halskratzen und Nasenlaufen bringt er ein angenehmes Wohlfühlgefühl. Ein Teelöffel wird mit kochendem Wasser für zehn Minuten überbrüht.

In Form eines Hustensaftes ist der Spitzwegerich unentbehrlich in der Hausapotheke. Ich nehme einen Teelöffel und lasse ihn im Rachenraum kurze Zeit einwirken, bevor ich den Saft schlucke.

Die Blütenstände beim Wegerich sind jetzt reif zum Ernten. Die Samen in den Kolben rieseln leicht heraus und schmecken nussig. Geröstet in Butter schmecken sie besonders lecker auf Dessert, Aufstrichen und Salat, als Zusatz beim Brotbacken und als Geschenk vor der Haustür ersetzen sie die hochgepriesenen indischen Flohsamen mit ganzer Wirkung.

Foto: Postlmayr

Gemüsebeete winterfest machen - Mulchen der Obstbäume

Gestärkt mit den Samenständen vom Spitzwegerich, konnte ich am Freitag noch volle zwei Stunden im Garten weiterarbeiten. Ich habe all die Beete in jenem großen Gemüsegarten, wo die Erdäpfel wuchsen, fertig abgeräumt und mit einer Schicht bester Komposterde vom Biohof Lamm bedeckt. <http://www.biohof-lamm.at/>

Jene zwei Beete, bei welchen ich den Knoblauch steckte, habe ich nicht mit Komposterde bedeckt und anschließend natürlich auch nicht gemulcht.

All das Unkraut habe ich einfach auf ein paar Beete verteilt, welches ich hier direkt verrotten lasse und somit im Frühling nächsten Jahres beste lebendige Beeterde habe. Ich erspare mir somit die Zeit, um all dieses Material zu einem Komposthaufen zu bringen und später von dort wieder zurück auf die Beete.



Sehr Dankbar und erfreut war ich, als mein Nachbar eben gerade an diesem Freitagnachmittag mit dem Traktor kam und mir damit die Begrünung meines großen Obstsortengartens häckselte, die schon sehr überständig war. Vorher hatte er nie Zeit oder der Boden war zu feucht.



So habe ich nun zur perfekten Zeit, in welcher nun die allermeisten Beete abgeerntet sind, quasi unendlich große Mengen an Grasschnitt. Diesen habe ich in den letzten Tagen vor dem Regen in großen Mengen auf all den abgeernteten und damit nackten Beeten verteilt. Aber auch auf die sogenannten „Unkrautmulchbeete“ habe ich Grasschnitt verteilt, um die Wärme besser zu speichern.

Unter dieser warmen und geschützten Mulchdecke finden über den kalten Wintermonaten zahlreiche Insekten und Kleinstlebewesen einen paradiesischen Lebensraum. Auf diese Weise habe ich im kommenden Jahr wunderschön lockere Beete mit feinkrümeliger, lebendiger Erde und hoffentlich kaum Probleme mit Schnecken, wie ich im [August beschrieben habe](#). Die Erde bleibt dann auch bei einem sehr trockenen Frühling für viele Wochen wunderbar feucht. Mit relativ wenig Arbeitsaufwand lassen sich so auch [neue Beete durch Mulchen des Graslandes anlegen](#).

Genommen habe ich den Grasschnitt insbesondere von jenen Flächen, wo er eher dick lag und in der Nähe auch kein Baum wächst – also von Flächen, wo ich die Nährstoffe nicht benötige. Durch die Abmagerung kann hier dann im Laufe der Zeit auch eine vielfältige Wildblumenwiese entstehen.

In den Vorjahren konnte ich die nackten Beete über den Winter leider kaum mulchen, da ich nicht genügend Mulchmaterial zur Verfügung hatte. Dementsprechend war der Boden dann im Frühling zum Großteil auch ziemlich hart und nur mit großer Kraftanstrengung zu lockern, bzw. habe ich einen Nachbarn gebeten, dass er ihn mir mit der Kreiselegge lockert.

Von den großen Vorteilen des Mulchens habe ich in [diesem Beitrag ausführlich berichtet](#).

Von der hohen Bedeutung eines lebendigen Humusbodens für die Ernte heilkräftiger Lebensmittel habe ich [im Jänner 2020 einen Beitrag verfasst](#).

Im Laufe des Novembers habe ich nun noch sehr viel Arbeit mit dem Mulchen von über 100 Obstbäumen. Dies ist eine natürliche Düngung und Futter für die Regenwürmer. Zudem wird das [unsichtbare Mikrobiom des Bodens wie Pilze und Bakterien gefördert](#), welche das Wachstum und die naturgemäße Widerstandskraft der Kulturpflanze gegen Krankheiten positiv beeinflussen. Aufgrund der Mulchdecke vermag der Boden viel besser Wasser zu speichern, um die Bäume auch gut durch ein trockenes Jahr zu bringen.

Sehr dankbar wäre ich für tatkräftige Mithilfe bei dieser wichtigen Arbeit. Als Ausgleich kann ich vielfältiges Obst und Gemüse, wie auch Saatgut und Pflanzen anbieten.

25 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4705083896197550>

Reiche Weintraubenernte 🍇 von Freilandreben 🍇



Sehr Dankbar bin ich über die reiche Ernte an köstlichen Weintrauben 🍇 verschiedener Sorten aus meinem Garten, welche jetzt im Oktober die optimale Reife haben. Heuer darf ich nicht nur von den erstgepflanzten Weinstöcken der „blauen Mönchsrebe“ (Foto links) reichlich ernten, sondern erstmals auch von meinem roten (Mitte) und blauen Uhudlerreben (rechts), welche ich besonders liebe.

Diese sind sehr robust und gegen Pilzkrankheiten unempfindlich oder resistent. Aber auch von den Vögel, Wespen und Hornissen werden diese kaum gefressen. Ab dem Herbst 2014 habe ich laufend einige

verschiedene Weinreben in meinem großen Obstsortengarten gepflanzt, von welchen mir leider die meisten eingingen – bis auf die „[Concordia](#)“, eine blaue Uhudlersorte und der „[Romulus](#)“, eine ebenso robuste gelbe kernlose Traube.

Diese wachsen bei mir, wie im Weingarten, auf einem Drahtspalier. In den letzten Jahren durfte ich von diesen Reben nur kleine Kostproben ernten – aber in diesem Jahr trägt insbesondere die Concordia so reichlich, dass im Sommer sogar ein Pflock aus Lärchenholz abbrach und die Reben somit halb am Boden lagen! Gott-sei-Dank bekam ich gerade in dieser Zeit Besuch von Sabine Mayerhofer und ihrer Freundin, welche im Zuge eines Gartenrundgangs mir tatkräftig dabei zur Hilfe standen, die Drähte mit diesen schweren Weinreben an einen frisch eingeschlagenen Lärchenpflock anzubinden.



Auch mein roter „Uhudler“ schenkt mir heuer erstmals richtig viele köstliche Trauben. Ich habe diesen „Uhudler“ vor einigen Jahren von einem fast verfallenen Bauernhaus „gerettet“, indem ich im März ein paar Triebe davon in die Erde steckte. Dieser reift noch um 1-2 Wochen später als die „Concordia“. Vom Wuchs, der Gesundheit und der Beerengröße sind sie beinahe identisch – geschmacklich finde ich die Roten deutlich besser, sie haben ein deutliches Beerensaroma.

Leider weiß ich den Sortennamen dieser Weinrebe noch nicht – vermutlich handelt es sich um „Delaware, rot“. Es spräche auch einiges für die Sorte „Isabella“ – nur ist deren Beerensfarbe aber tiefblau und nicht rot.

Von meinen Weintraubensorten habe ich zum Teil auch schöne Pflanzen zu verkaufen, bzw. ich verschenke auch gerne Steckhölzer, um diese selbst anzuwurzeln.

Im Oktober/November ist ein optimaler Zeitpunkt, um die Weintrauben vor der Anpflanzung auch zu verkosten – ich gebe gerne Kostproben der vier erwähnten Sorten ab. Insbesondere die „blaue Mönchsrebe“ würden sich ansonsten ohnehin die Vögel holen.

[Wie bereits vor zwei Jahren berichtet](#), sind insbesondere die blauen und roten Weintrauben Dank des enthaltenen Resveratrol und OPC in vielerlei Hinsicht sehr heilkräftig. Von diesen köstlich-gesunden Weintrauben genieße ich in diesen Tagen täglich etwa ½ - 1 kg zum Frischverzehr.

„Weintrauben enthalten im Durchschnitt 80 % Wasser. Ihr Zuckergehalt ist hoch, aber man zählt sie nicht zu den Kohlenhydratfrüchten. Sie sind sehr reich an Kalium und Eisen, und ihre alkalischen Substanzen überwiegen. Frische, reife Weintrauben der Saison gehören zu unseren gesündesten Früchten; sie sind eines der besten Mittel zur Ausscheidung von Harnsäure aus dem Organismus. Sie sind auch deshalb wertvoll, weil sie die Absonderung von Verdauungssäften anregen.

Reichlicher Verzehr von Weintrauben wurde als Ausscheidungsdiät zu einer beliebten und erfolgreichen Methode zur Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts des Körpers. Weintrauben aller Art haben sich zu diesem Zweck als nützlich erwiesen.“ 🍇

Dr. Norman W. Walker

44 Likes + 10 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4650667391639201>

Die Geschichte der Uhdlerreben

Ich habe mich nun in die sehr interessante Geschichte der Uhdlerreben eingelese und möchte sie nachfolgend mit euch teilen. Eines vorweg: Es gibt ein Ablaufdatum im Jahre 2030 für den Uhdler - dann müssen Uhdlerwinzer, geht es nach der EU, die Weinstöcke roden.

Der Uhdler stammt aus der Zeit nach dem großen Reblausbefall, der vor 1870 auch Österreich erreichte. Nach den Ausfällen der europäischen Rebsorten durch Reblausbefall, wurden reblausresistente amerikanische Weinreben unterschiedlicher Sorten nach Europa gebracht und mit einheimischen europäischen Rebsorten veredelt.



Die reblautoleranten „Amerikanerreben“ dienten als Unterlage für die Veredelung mit den „Europäerreben“. Die ersten unveredelten Direktträgerarten (Amerikanerreben) waren „Noah“, „Concord“ und „Isabella“, später auch „Elvira“, „Othello“, „Delaware“, „Ripatella“ und „Seibel“.

Diese Direktträgerweine wurden später Uhdler genannt, eine Bezeichnung, die Ende 1950 im Südburgenland entstand.

Im Laufe des 20. Jahrhunderts kam der Uhdler in Verruf. Es wurde behauptet, dass

der Wein von Direktträgern einen hohen Anteil an Fuselölen und Methanol enthalte und daher gesundheitsschädlich sei.

1936 folgte das Aupflanzungsverbot für Direktträgerweine.

1937 kam es zum Verbot von Weinverschnitten mit Erzeugnissen aus Direktträgerreben. Nach dem Krieg im Jahr 1946 kam ein Rodungserlaß bis auf 25 Prozent der Uhdlerfläche.

1961 folgte das Verkehrsverbot von Direktträgerweinen und die Beschränkung, ihn nur mehr als sogenannten Hastrunk zu verwenden, der Ausschank und Verkauf waren jedoch verboten.

1971 griff dann das Parlament sogar in die Trinkgewohnheiten seiner Mitbürger durch die gesetzliche Festlegung einer mengenmäßigen Obergrenze für den Hastrunk Uhdler auf 400 Liter pro Kopf und Jahr ein.

1985 wurde der Begriff des Hastrunkes im Zuge der enormen Verschärfung des österreichischen Weingesetzes aufgrund des Weinskandals („Glykolwein“) aus dem Weingesetz genommen womit der Uhdler endgültig verboten war.

Bis zu Beginn der 90er Jahre wurden tausende Liter Uhudler (vor allem im Südburgenland) von Kellereinspektoren ausgeleert und kanalisiert.

Der 1987 gegründete „Verein der Freunde des Uhudlers“ setzte sich zum Ziel, den Uhudler wieder in Verkehr zu bringen. Der in dieser Zeit weit verbreitete Name „Uhudler“ für Direktträgerweine wurde 1989 markenrechtlich als Wort-Bild-Marke beim Österreichischen Patentamt angemeldet und rechtlich geschützt.

Der Begriff Uhudler ist auf das Südburgenland beschränkt.

Aufgrund intensiver Bemühungen des Vereins der „Freunde des Uhudler“ wurde der Uhudler 1992 im Rahmen einer Weingesetznovelle wieder in das österreichische Weingesetz aufgenommen und durfte ab 1. August 1992 wieder in den Verkehr gebracht werden.

Die Aufnahme in das Bundesgesetz veranlasste den Burgenländischen Landtag kurz darauf, in der Rebsortenverordnung 7 Direktträgersorten (Ripatella, Delaware, Concordia, Elvira, Noah, Isabella und Othello) zuzulassen.

Seit 1995 sind, laut EU-Sortenverordnung, nur die Sorten Ripatella, Delaware, Concordia und Elvira als vorübergehend zugelassene Rebsorten einzustufen.

Diese Direktträgersorten gelten laut Burgenländischer Weinbauverordnung, Landesgesetzblatt Nr.25/2003, bis 31.12.2030 als vorübergehend zugelassene Rebsorten. Mit dem gesetzlichen Auslaufen 2030 könnte der Uhudler wieder vor einem Produktionsverbot stehen.

Namensursprung:

Der Begriff Uhudler geht auf zahlreiche mündliche Überlieferungen zurück. Eine verbreitete Legende erzählt, dass Weinbauern nach dem übermäßigen Genuss des Uhudlers in ihren Kellern von ihren Frauen mit den Worten „Du siehst aus wie ein Uhu“ begrüßt wurden.

Uhudler ist Natur pur! Die Direktträgersorten haben den Vorteil, dass beim Anbau kein chemischer Pflanzenschutz notwendig ist, denn die Reben sind von Natur aus resistent gegen die Reblaus sowie gegen Pilzerkrankungen. Uhudler ist somit meist auch biologisch.

Er wird aus Trauben sogenannter Direktträgersorten hergestellt, das sind Rebstöcke, die nicht gepfropft werden, also auf ihren eigenen Wurzeln wachsen.

Verwendete Quellen + weitere Infos:

<https://info.bmlrt.gv.at/themen/lebensmittel/trad-lebensmittel/getraenke/uhudler.html>

<https://www.uhudlerland.at/der-uhudler/>

<https://kurier.at/chronik/burgenland/ablaufdatum-2030-fuer-den-uhudler/113.757.882>

<https://www.arche-noah.at/politik/uhudler>

https://www.arche-noah.at/files/anmag_3-16_seiten_16_uhudler_vs2.pdf

18 Likes + Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4655456527826954>

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.

