Heute schon gelacht? - mein 17391. Tag

ennen Sie den?

Sagt ein Käfer zu seiner Frau:

»Liebling, heute gönnen wir uns etwas Feines! Ich lade dich zum steirisch essen ein!«

»Oooooch – darf ich meine besten Freundinnen mitbringen?«

»Ja gerne, es reicht für uns alle!«

»Was gibt's denn?«

»Grazer Riesenkäferbohnen, du weisst schon, d i e steiermärk'sche Spezialität!«

[es folgen Wohllaute des Entzückens, die sich einer schriftlichen Wiedergabe durch Buchstaben entziehen; *Anmerkung des Verfassers*]

Nach der Mahlzeit: alle sind sie satt geworden. Heißen Käferbohnen Käferbohnen, weil gern Käfer drinne wohnen?



Wer kennt sie nicht, die violett-braun gesprenkelten Bohnenkerne aus der Steiermark, die nicht nur Käfern große Freude bereiten! Eine Mahlzeit auf der Grundlage von Käferbohnen ist eine hochgesunde Kraftnahrung, die es wahrlich in sich hat. Eiweiß, Eisen, Magnesium, Calcium, Kalium, Phospor, Kupfer, Selen, Chrom, Zink, Vitamine, Phytoöstrogene, Spurenelemente, und, und, und . . . vielleicht fällt Ihnen ja sogar noch mehr ein? Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen, und gleicht einem kleinen Steak, sozusagen, mit einem Anteil von 20% hochwertigem Pflanzeneiweiß und nur 1,7% Fett. Alles vom Feinsten, und ohne unerwünschte Nebenwirkungen!

»Dô legst di nieda!« sagt da der Bauer, und streicht sich voller Vorfreude den Bauch. *»Ich auch!«* –

so dachte ich am Morgen, denn getrocknete Käferbohnen brauchen drei bis vier Stunden Kochzeit, und so wollte ich sie rechtzeitig auf dem Herd haben. Ein Griff ins Säckchen mit den Bohnen – da rieselt es verdächtig. Ich sehe hin – den Käfern geht es prächtig! Die Bohnen erinnern mich dagegen eher an Schweizer Hartkäse – Sie wissen schon, ja, den mit den vielen Löchern. Da haben wir den Salat! Doch heute *ohne* Bohnen.

Was ich da am Morgen erlebt habe, nennt man eine *klassische* Positiv-Negativ-Prüfung. Nicht für die Käfer, denen es „an den Kragen ging", sondern für den, der sich auf die Bohnenmahlzeit gefreut hatte. Der Appetit ist mir fürs Erste gründlich vergangen. Doch wie gehe ich mit solchen Situationen um? Ich kann mich ärgern, so lange ich will. Die Bohnen sind hinüber. Sei's drum. Deshalb geht die Welt nicht unter.

Positiv-Negativ-Prüfungen am Morgen helfen uns, die Weichen für den Tag zu stellen. *»Smile!«* – so wirst du heil. Eine positive Lebenssicht erhöht die Lebenserwartung. Wenn wir eine Positiv-Negati--Prüfung erkennen und bestehen, leben wir einen Tag länger. So einfach ist das!

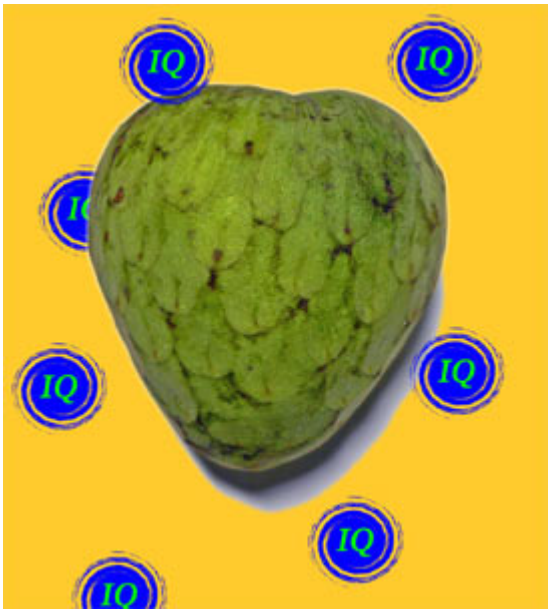
Also: ich brauche mich nur nach dem *Warum* zu fragen. Warum muss ich diese Geschichte mit den verdorbenen Bohnen erleben? Weil ich sie zu selten auf den Speiseplan gesetzt hatte. In einer dunklen, stillen Ecke fühlt sich Ungeziefer wohl. *»Seid fruchtbar und vermehret Euch!«* Dieser biblischen Aufforderung waren die kleinen Käfer fleißig nachgekommen. Hätte ich mein Bohnensäckchen regelmäßig in die Hand genommen und kräftig aufgeschüttelt, wären sie an einen ruhigeren Ort gezogen. Und da ich keine Käferbohnen selber ziehe, so muss ich also wieder einmal gen Bad Gams ziehen, um mich vor Ort mit einem Jahresvorrat einzudecken. Das mach' ich gerne, zugegeben, denn die Steiermark ist ein gesegnet' Land — gerühmt nicht nur für Kürbiskern' und Käferbohn'. Bei dem Gedanken an *Bad Gams*, einem Jungbrunnen ohnegleichen mit seiner „eisernen" Michelquelle, hüpft mein Herz vor Freude, die Positiv-Negativ-Prüfung ist längst abgehakt, und ich wiege mich im Takt des *Steiermärker Hopsers*:



post scriptum: *Teilt die Erlebnisse eurer Tagesschule mit anderen!* Berichtet davon im Forum. Für Positiv-Negativ-Prüfungen gibt es eine eigene Rubrik: *„Der Tag wird gut!"* Gemeinsam lernen ist einfach effektiver, macht intelligenter, und wir alle haben dann mehr Freude . . .

• Freude essen! • - mein 17346. Tag

Schon länger schwebte es mir vor, euch mit meiner Lieblingsfrucht bekannt zu machen; ein in unseren Breitengraden bis dato eher unbekanntes Wesen, obwohl es eine wahre Götterfrucht ist. Cherimoya heißt das Kind, und wird auch Rahm- oder Zuckerapfel genannt. Hier ist sie!



Herzig, diese Frucht, nicht wahr? Ihr Geschmack erinnert an Zitronen-Vanille-Eis.

Guten Zucker braucht der Mensch, und das reichlich. Der größte Verbraucher ist unser Gehirn, und je stärker wir es beanspruchen, desto größer wird unser Verlangen nach Zucker. Doch Zucker ist bei weitem nicht gleich Zucker. Cherimoyas liefern Zuckerqualität vom Feinsten — dagegen sieht Weißzucker, wie er in Süßigkeiten und Gebäck Verwendung findet, ganz schön blass aus. Ein gemeiner Räuber ist es, denn er stiehlt dem Körper Vitamine, Mineral-stoffe und Spurenelemente, weil er selber davon nichts besitzt. Ein Dieb! Haltet ihn! Diebe gehören hinter Schloß und Riegel, doch gewiss nicht in unseren Körper.

Cherimoyas hingegen sind selbstlos und hilfsbereit. Sie geben alles hin, was sie nur haben, und machen uns glücklich dazu. Welch hohen Wert sie für unsere Gesundheit, Wachheit und Intelligenz besitzen, wurde mir buchstäblich „vor Augen geführt", als ich heute morgen den Impuls bekam, in der Wikipedia unter dem Stichwort Cherimoya nachzuschlagen. Über dem Artikel thronte folgende Werbeeinblendung: **»Ein geringer Preis für einen hohen Wert.«** In der Tat. Die Preisspanne für eine Cherimoya reicht von 90 Cent bis eineinhalb Euro, doch eigentlich ist sie unbezahlbar.

Empfindlich sind sie, die sensiblen Früchte mit der Schuppenzeichnung auf der Haut, die man jetzt, während der Saison, in besseren Geschäften kaufen kann. Wer Glück hat, bekommt sie gar in biologischer Qualität! Ein Freudenfest, wenn sie nach einigen Tagen des Nachreifens auf Druck leicht nachgeben, und damit anzeigen, dass sie nun genießbar sind. Dann kommt der spannende Moment: ein scharfes Messer zerteilt die Frucht in zwei Hälften — und das zartweiße, aromatische

Fruchtfleisch, das reizvoll mit den schwarzen Kernen kontrastiert, kommt zum Vorschein. Her mit dem Löffel! Am liebsten löffle ich das Fruchtfleisch direkt aus der Schale — ein Glück nur, dass man sich nicht sieht, wenn man die Augen dabei verdreht, vor lauter Hochgenuß und Freude!

Falls ich eine größere Menge Cherimoyas bekommen kann, so lasse ich sie zunächst ausreifen, und gebe sie dann, wie sie sind, in die Tiefkühltruhe. Vorfreude ist doch wahrlich die allerschönste Freude!

Dem Schöpfer erweisen wir unsere Dankbarkeit, wenn wir diese Früchte als *seine ganz besondere Gabe* annehmen und wertschätzen. Ein Leben in Ehrfurcht vor seinen Werken bringt Fülle und Segen. Wie neulich. Eine ganze Steige biologischer Cherimoyas, vollreif, ein Geschenk meiner Naturkosthändlerin!



Cherimoyas sind in Mittel- und Südamerika als Wildfrüchte heimisch. Haben die Hochkulturen der Mayas und Inkas von ihnen profitiert?

Womit hab' ich das verdient? Der Einkauf mit dem Geschenk „aus dem Blauen" war abends, kurz nach 18:00 Uhr. Eine Belohnung für den Nachmittag? Da hatte ich meine Klavierschüler zu unterrichten.

Meine Aufgabe als Lehrer und Erzieher sehe ich darin, die natürliche Intelligenz des Kindes zu wecken. Und werden wir damit nicht alle zu Lehrern und Erziehern, sobald wir einem Menschen einen Sachverhalt erklären, so geringfügig er auch sei?

Eine Schülerin war jedenfalls besonders aufgeweckt an diesem Nachmittag. Sie war neugierig und wollte mehr wissen, wie das mit der Intelligenz denn wirklich funktioniert.

»Ja, weisst du,« — und ich berührte ihren Kopf sachte mit meiner Hand — *»da drin ist dein Gehirn, und schaut aus wie ein kleiner Blumenkohl, der jeden Tag wächst, bis er aus Milliarden von*

winzigen Zellen besteht. Weisst du, was eine Milliarde ist? Und du hast, wenn du groß bist, viele Milliarden Gehirnzellen! Vielleicht so viele, wie die Sterne in unserer Milchstraße! Und alle sind miteinander verbunden.« — »Wie das Telefon?« Ich bin verblüfft. *»Ja! Stell dir vor, jeder Mensch auf der Erde wäre eine dieser Gehirnzellen. Jeder lebte für sich allein, weil er vom anderen noch nie etwas gehört hat, und gar nicht weiss, dass es ihn überhaupt gibt. Wie schön wäre es, wenn jeder ein Telefon hätte, um Freunde zu finden. Einfach anrufen, und sagen „Wie heißt du? Ich mag dich. Lass uns Freunde sein!" Dann käme wirklich Freude auf! Doch die Telefone müssen erst bestellt, gebaut und angeschlossen werden. Fang einfach damit an! Bestelle dir die Telefone samt den Leitungen. Das tust du, indem du fleissig übst und lernst; doch damit die bestellten Telefone auch gebaut und angeschlossen werden können, müssen zu deinem Fleiss noch die richtigen Bausteine hinzukommen. Und dein Gehirn ist ganz besonders anspruchsvoll und möchte nur die besten Bausteine haben . . .«*

Cherimoyas haben sie, die besten Bausteine fürs Gehirn. Zusammen mit dem Eiweiß aus frischen Nüssen sind sie die beste Gehirnnahrung, die ich kenne. Eigentlich ein Pflichtprogramm für schulpflichtige Kinder. Denn Lernen kann man nur, wenn man wirklich wach ist. Und das gilt natürlich auch in besonderer Weise für die Seele.

Sputet euch! Die Cherimoyasaison geht bald zu Ende. Und lasst beim Einkauf mindestens eine übrig — für den, der nach euch kommt.

post scriptum: Schokolade macht glücklich, sagt man. Das macht der Kakao, der drinnen ist. Hier habe ich ein äußerst gesundes und leckeres Rezept für euch, nicht nur für die Naschkatzen am Heiligabend:

Yacao-Schoko-Dip

Alle Zutaten bekommt man im Naturkostladen

- Für eine Person nimmt man ungefähr -

- 1 Teelöffel Kakaopulver (schwach entölt, z.B. von NATURATA)
- 1 Teelöffel Carobpulver
- ein bis zwei große Medjouldatteln (auch Fleisch- oder Königsdattel genannt)
- zwei Esslöffel frische Sahne, kann auch mit Buttermilch gestreckt werden
- eine Handvoll Cashewkerne
- ein Esslöffel Fruchtmark von schwarzen Johannisbeeren
- den frischgepressten Saft einer halben Zitrone
- ein kleines Stück einer echten Bourbon-Vanilleschote
- und wer's noch süßer mag, kann etwas Honig dazugeben

Die Dattelkerne entfernen, alle Zutaten in den Mixer geben; mixen, bis es sämig ist, und dann zusammen mit einer voll ausgereiften Cherimoya servieren . . . Freude essen, ein Genuß! Ohne Reue, selbstverständlich.