



AUFRUF ZUR EIGENVERANTWORTUNG

Die Zeit, in der wir leben, erfordert ein großes Neuerfinden.



Liebe Freunde und Pioniere der Neuen Lebendigen Erde,

wenn Ihr mit dem, was Ihr seht, nicht mehr einverstanden seid, wenn Ihr Dinge verändern und euch etwas wirklich Gutes tun möchtet, dann schlagen wir vor, euch mit dem Thema HUMUS auseinanderzusetzen, vom Humus zu lernen und in eurer Region ein HUMUS-EVENT zu organisieren, an dem sich Menschen mit ihren individuellen Potenzialen vernetzen können, um ganz konkrete Projekte umzusetzen.

Die Idee zu diesen Humus Events geht von den Initiatoren der [LIVING EARTH](#) aus. Diese HUMUS ERLEBNISTAGE wurde bereits vielfach erfolgreich und mit viel Freude umgesetzt. Hier wurden bereits viele Samen zu ganz konkreten Projekten gemeinsam gegossen, bewässert und zum Wachsen gebracht.

Der Humus, der fruchtbare Boden ist die Basis allen Lebens.

In einer Handvoll Humus befinden sich mehr Lebewesen, als Menschen auf der Erde.

Der Humus ist ein perfekt organisiertes System, in dem alle Lebewesen zusammenarbeiten, um das perfekte Gleichgewicht entstehen zu lassen, in dem alle gleichwertig geben und nehmen können.

Bei einem HUMUS EVENT erfahren wir, wie wir zu einem fruchtbaren menschlichen Humus werden – „Symbiosen“ bilden können, das richtige „Milieu“ für unsere Projekte zu finden und gemeinsam in der Vielfalt der individuellen Potenziale zu ungeahnter Größe wachsen können.

Wir entdecken, dass wir viele sind, die eine gemeinsame Sehnsucht nach einer gesunden Neuen Erde in uns tragen. Wir lernen die wunderschöne Vision kennen, die im [MANIFEST DER NEUEN ERDE](#) gezeigt wird. Wir lernen einander kennen, erfahren vielleicht das erste Mal von den Potenzialen unserer Nachbarn und Mitmenschen. Wir hören von ihren Projekten und Visionen und können uns gleich ganz konkret vernetzen und an die Arbeit machen, um die Neue Erde entstehen zu lassen.

Berühre die Herzen all jener,
die jetzt bereit sind, gemeinsam aktiv zu werden
und dem Leben zu dienen,
und organisiere ein HUMUS-EVENT



Schritt 1: EIN PHYSISCHES TREFFEN

Was und warum? In erster Linie geht es bei diesem Event darum, einander kennenzulernen. Seine Nachbarn kennenzulernen. Die kollektive Freude, Intelligenz und Kreativität zu aktivieren. Zu erfahren, wer was braucht, wer was machen kann. Wie wir gemeinsam eine neue, erhebende Gemeinschaft aufbauen können. Und so erfahren wir, dass wir nicht mehr alleine sind.

Wie könnte die Einladung zu diesem Special Event aussehen?

Einladung zum HUMUS-Event

Ein Abend, an dem wir vom HUMUS lernen, einander und unsere Potenziale besser kennen lernen, uns für zukünftige Projekte vernetzen und die Vision der NEUEN ERDE teilen.

Wir sind die Veränderung,
die wir auf unserer Erde sehen möchten.
Die Zeit aktiv zu werden ist JETZT!

Sei dabei:

Wann:

Wo:

Kontakt:

Bringe gerne etwas zum Essen mit, das in der Gruppe geteilt werden kann – Idealerweise biologisch, aus regionalen Zutaten und am liebsten hausgemacht.

Wer organisiert? Jeder, der diesen Appel in seinem Herzen spürt.

Wer wird eingeladen? Nachbarn, Freunde, Bauern, Kollegen, Ärzte, Künstler, Mütter, Väter, Polizisten, Großeltern, Köche, Studenten...

Wie man sich findet? Mittels sozialer Medien, Mund-zu-Ohr, bei den Nachbarn anklopfen, per Einladungskarte, die an Türen hinterlassen oder in Postkästen geworfen wird, per Brief.

Wann? Wann immer möglich.

Des Abends, am Wochenende.

Wie lange? Mindestens 4-, besser 5 Stunden.

Wo? Bei jemandem zu Hause, der einen Raum hat, der groß genug ist, in einem Gemeinschaftslokal, im Garten, in einem Park

Wie kann so ein Event konkret aussehen?

Der Raum ist vorbereitet – Wenn es der Platz zulässt, sind die Sessel im Kreis aufgestellt. Die Menschen kommen an und haben etwas zu Essen mitgebracht, das später in der Gruppe geteilt werden kann (vorher darum bitten, dass jede(r) etwas mitbringt – idealerweise biologisch, selbstgemacht und aus der Region). Nachdem alle einander begrüßt haben, nehmen sie Platz

1.) POTENZIALRUNDE /VORSTELLUNGSRUNDE

Jede(r) in der Runde stellt sich vor und beantwortet in ca. 1-2 Minuten folgende Fragen:
Wie ist mein Name und woher komme ich? Womit habe mich bis jetzt beschäftigt? Was für ein Projekt, eine Vision trage ich für eine heile Zukunft im Herzen? Was brauche ich dafür?
Es kann auch die Frage gestellt werden: Wofür bin ich hier auf der Erde?

Optional stellen wir dir hier zwei neue „Wirkzeuge“ vor, die du gerne auch in dein Humus-Event einbauen kannst:

EINE WIRK(K)REISE ZUR POTENZIALENTFALTUNG:

Von Peter Kittl und Peter Brecka von [Faireint.net](https://faireint.net) haben wir folgende Wirk(k)reise gelernt, die wir seither so gerne bei Humus Events praktizieren:

Bildet Gruppen zu je 5-7 Teilnehmern. Jede Gruppe erhält ein weißes Blatt Papier und einen Stift. Nun schreibt der/die erste ein physische Potenzial, das er/sie der Gruppe für ein Event zur Verfügung stellen würde, oben auf das Blatt Papier. Das kann alles sein - ein Garten sein, ein Haus, eine Schaufel, Leinwand und Farbe, ein Toaster oder ein Musikinstrument.

Nun faltet er/sie das Papier so nach hinten, dass der/die nächste nicht lesen kann, was geschrieben steht. Der Reihe nach schreiben so alle je ein Potenzial auf das Papier.

Danach wird das Papier aufgerollt und alle Potenziale in der Gruppe vorgelesen.

Nun hat die Gruppe 5 Minuten Zeit, um aus den gesammelten Potenzialen ein Projekt zu entwerfen und diesem auch einen Namen zu geben.

Wir sind jedes Mal begeistert, welche Ideen in so kurzer Zeit entwickelt werden. Und nicht nur einmal, wurde dieses Projekt dann auch tatsächlich umgesetzt.

Jeder in der Gruppe erkennt, welche Potenziale in seiner Nachbarschaft nur darauf warten, genutzt zu werden. Physische und menschliche Potenziale.

AKTIVE FORSCHUNGS(K)REISE:

Franz Rösl hat bei einem Humus Event im Oktober 2022 mit Eva Bernhard ein neues, sehr verbindendes und tiefgehendes „Wirkzeug“ ins Leben gerufen, das die Teilnehmer aktiviert und ihnen auch die Bühne bietet, ihr Wissen mit der Gruppe zu teilen.

Hierzu teilt ihr die Gruppe in kleinere Gruppen zu 3-6 Menschen.

Diese haben nun 10 Minuten Zeit, um gemeinsam über je einer der folgenden Fragen zu reflektieren, ihre Erkenntnisse auf einem Blatt Papier zu notieren und diese dann der gesamten Gruppe vorzustellen.

Hier ist die Liste der Fragen:

Warum ist Boden ein lebendiger Organismus?

Was zeichnet einen gesunden Boden aus?

Warum sind Symbiosen (Zusammenarbeit zum gegenseitigen Vorteil) die Grundlage von Evolution und Gesundheit?

Was kann ich als Privatperson für die Bodengesundheit tun?

Was kann ich für unsere Landwirte tun, damit die Bodengesundheit verbessert wird?

Warum kann man Trinkwasser als Frucht des Bodens bezeichnen?

Warum ist die menschliche Gesundheit ein Spiegelbild der Bodengesundheit?

Wie fördert die Pflanze die Bodengesundheit?

Wie fördert die Bodengesundheit den Weltfrieden?

Warum sind wir Menschen Hüter der Erde?

Wie sind frühere Kulturen mit dem Boden und der Natur umgegangen?

Wie fördern Tiere die Bodengesundheit?

2.) HUMUS VORTRAG

Der Humus-Vortrag, den Ihr auf der [Internet Seite vom MANIFEST DER NEUEN ERDE](http://www.thenewearthmanifesto.com) (www.thenewearthmanifesto.com) unter ‚Werde aktiv‘ findet, kann von jedem Vortragenden individuell adaptiert werden.

Ihr findet den Vortrag in zwei Längen.

Falls ihr die Fragen stellt (siehe oben) kann der Vortrag natürlich noch sehr, sehr stark gekürzt werden.

Zur Projektion benötigt wird ein Computer zum Abspielen, ein Projektor und eine weiße Wand, eine Projektionsleinwand oder ein großes TV-Gerät.

Oder ihr haltet den Vortrag im Freien und nutzt die Gegebenheiten der Natur – gebt den Menschen gerne duftenden Humus in die Hand.

Nachdem alle einander schon etwas besser kennen, erfahren sie nun durch den Humus-Vortrag, wie essenziell der Humus alles Leben auf der Erde ist, wie er in den letzten Jahrzehnten zerstört wurde, wie uns ein gesunder Humus beim Gesunden unterstützt, was wir vom Humus für unser Leben und unsere Gemeinschaft lernen können und was wir alle dazu beitragen können, dass der Humus in unserer Region und auf der Erde wieder aufgebaut wird.

Wenn sich in der Gruppe schon Boden-Spezialisten, Landwirte, Kompostspezialisten, Permakulturisten etc. befinden, sind diese natürlich herzlich eingeladen, ihr Wissen zu teilen. Ebenso ist jeder in der Runde eingeladen, sein individuelles Wissen an die Gruppe weiterzugeben.

Wenn wir ihr viel Zeit habt, dann ladet die Gruppe gerne ein, sich entspannt hinzusetzen oder zu legen und gemeinsam die [Meditationsreise in die fantastische Welt der Pflanzen und des Bodens](#) anzuhören und dabei gleichzeitig so viel Schönes über das Leben im Humus zu lernen.

3.) INSPIRATIONSFLYER

Zu Ende des Vortrags werden die „[Inspirationsflyer](#)“ ausgeteilt und vorgelesen und konkret darüber gesprochen, was jeder Einzelne dazu beitragen kann, um den Humus zu schützen und wieder aufzubauen.

4.) VERNETZUNGSRUNDE

Jetzt geht es darum, an Hand der Themen, die im Vortrag gehört wurden, wie Symbiose, Milieu oder Vernetzung ganz konkret herauszufinden, wer in dieser Gruppe mit wem in Resonanz geht um einander eventuell gleich ganz konkret bei Projekten zu unterstützen oder neue Projekte in die Welt zu bringen!!!

5.) MANIFESTATION

Ein ganz wichtiger aktiver Beitrag zur Entstehung der Neuen Erde ist es, die alten Bilder der alten „Matrix“- des alten Systems, mit den Bildern der Erde zu „überschreiben“, die wir erschaffen wollen. Dazu kann der „Einseiter des Manifests der Neuen Erde“ langsam und zu schöner Musik (wie der den schönen [epischen Soundtracks](https://youtu.be/hqG8u0jsk1A) (<https://youtu.be/hqG8u0jsk1A>) vorgelesen werden. Dies berührt die Herzen und verbindet die Gruppe auf einer tiefen Ebene.

6.) VERTIEFUNGSRUNDE

Jetzt ist ein feiner Zeitpunkt, um die Köstlichkeiten zu servieren, die mitgebracht wurden. Gleichzeitig finden sich Menschen im Gespräch und beginnen ihre Beziehungen zu vertiefen.



Schritt 2: VERNETZEN & INS HANDELN KOMMEN

7.) WICHTIG: Zur weiteren VERNETZUNG werden Kontaktinformationen wie Name, Telefonnummer, Adresse (sollte mal der Strom ausfallen), Mailadresse und ein Stichwort zur Person (z.B. Waldkindergarten, Biobauer, Therapeutin, Osteopath, Kräuter etc.) gesammelt.

Bitte alle befragen, ob die Mailadresse für den Informationsaustausch (Newsletter vom MANIFEST DER NEUEN ERDE) und die Telefonnummer für die Telegram-Vernetzungsgruppe „Unsere Neue Erde“ verwendet werden darf und die Kontaktinformationen an dreamteam@thenewearthmanifesto.com schicken.

Am Ende des Events haben die Teilnehmer untereinander natürlich auch die Möglichkeit, eine separate Humus Telegram-Gruppe mit allen Teilnehmern zu erstellen, die sich für die Bewegung engagieren möchten.

Idealerweise findet sich in der Gruppe ein(e) AdministratorIn, die/der eine regionale Telegram-Gruppe zur Vernetzung und zum Austausch erstellt.

Lade deine Teilnehmer gerne, ein sich in die **Telegramgruppe Livingearth Tribe** (Link: <https://t.me/livingearthgrowth>) einzutragen – dort sind schon weit über 1000 Menschen aktiv am Vernetzen und im Austausch von Lösungen.

Es gibt auch eine Telegram Gruppe, die sich nur mit den Themen rund um den HUMUS beschäftigt, die **LivingEarth HUMUS BOTSCHAFTER**. Dort kannst du dir täglich

Inspirationen holen und dein Wissen über den Boden teilen.
Franz Rösl beantwortet dort auch deine wichtigen Fragen zum Boden.

In den **NEWSLETTERN vom MANIFEST DER NEUEN ERDE** (LINK:
www.thenewearthmanifesto.com) werden spannende Projekte, wichtige Informationen,
„Tools“, Kurse zum Aufbau der Neuen Erde etc. vorgestellt.

8.) Es wird informiert, dass dieser Humus-Abend von jedem lokal initiiert werden kann. Die
Infos dazu sind auf <https://www.thenewearthmanifesto.com/werde-aktiv/> zu finden.

Folgende FLYER stellen wir euch zur Verfügung.
Die ersten 3 könnt Ihr auch zum ab-fotografieren auflegen.

1.) WAS FÜR MÖGLICHKEITEN HABEN WIR,
UM DEN HUMUS IN UNSERER REGION UND AUF DER ERDE
AUFZUBAUEN UND ZU SCHÜTZEN?

Die Fragen gerne beim nächsten Treffen-, und wenn Ihr noch Lust und die Kraft habt,
direkt nach dem Humus Vortrag besprechen.

2.) DIE ESSENZ VOM MANIFEST DER NEUEN ERDE

Schön wäre, wenn sich jede(r) eurer TeilnehmerInnen eine von euch ausgedruckte Seite
mit nach Hause nehmen kann, um sich immer wieder daran zu erinnern,
was für eine Welt wir gemeinsam erschaffen wollen.

3.) WIE KÖNNEN WIR UNS GEMEINSAM AUF EINE MÖGLICHE
LEBENSMITTELKNAPPHEIT ODER EIN BLACKOUT VORBEREITEN?

Die auf diesen Seiten angeführten Fragen sind eine gute Grundlage, um euch bei einem
Folgetreffen nicht nur besser kennen zu lernen, sondern auch herauszufinden,
wer auch in einer Situation spezieller Herausforderungen die Gemeinschaft mit welchen
Potenzialen unterstützen kann und wer vielleicht spezielle Bedürfnisse hat.

4.) WIR VERNETZEN UNS

Bitte schickt uns die Namen und Mailadressen von den Menschen zu, die damit
einverstanden sind, auch in die große Telegram Gruppe der MANIFEST DER NEUEN ERDE
Community aufgenommen zu werden rsp. gerne von uns Newsletter bekommen möchten.

WAS FÜR MÖGLICHKEITEN HABEN WIR,
UM DEN HUMUS IN UNSERER REGION UND AUF DER ERDE
AUFZUBAUEN UND ZU SCHÜTZEN?



- 🌱 Wir legen zuhause einen Kompostplatz an und/oder kompostieren in der Gemeinde
- 🌱 90% von dem, was wir kaufen, kommt aus der Region, ist auf gesunden Böden bei Biobauern gewachsen. Von Konzernen, die ihre Böden, Tiere und Lieferanten ausbeuten, wird konstant nichts mehr gekauft.
- 🌱 Wir kontaktieren die Biobauern aus unserer Region, fragen, was sie konkret brauchen und kaufen direkt bei ihnen ein. Vielleicht gründen wir sogar eine „Community Supported Agriculture“ (CSA) – Gemeinschaft.
- 🌱 Für alle anderen Produkte finden wir regionale Einkaufsgemeinschaften oder gründen selbst eine.
- 🌱 So viel wie möglich bauen wir selbst an. Dies ist auch bei wenig Platz zum Beispiel durch Vertikalbeete, Hochbeete oder in Töpfen möglich. Ideal ist es allerdings, wenn die Pflanzen Kontakt zur Muttererde haben. Nicht jeder muss alles anbauen. Wir teilen in unserer Gemeinschaft auf, wer was am liebsten und besten anbauen kann.
- 🌱 Wir lernen, welche Wildpflanzen aus unseren Gärten, Wäldern und Wiesen essbar sind und kochen neue gesunde Kreationen, die wir gerne auch mit unseren Nachbarn teilen.
- 🌱 Wir informieren einander, wo Obst, Beeren, Nüsse geerntet werden dürfen. Dabei lassen wir immer einen Anteil für die Tiere am Strauch oder Baum.
- 🌱 Wir lernen – idealerweise von kräuterkundigen NachbarInnen - welche Kräuter heilend wirken und bilden vielleicht Gemeinschaften beim Kräuter sammeln, beim Bereiten von Salben und Tinkturen etc.
- 🌱 Um im auch im Winter immer auf unsere gesunden, regionalen Lebensmittel zugreifen zu können, machen wir das Obst, Gemüse, Getreide und Beeren haltbar. Wenn jemand aus unserer Region viel Erfahrung damit hat, wird diese gerne mit allen anderen geteilt.
- 🌱 Wir lernen Kompost-Toiletten zu bauen, um der Erde wieder das zurückzugeben, was wir uns von ihr geborgt hatten.



**Ich, ein souveränes Lebewesen, reines Bewusstsein, reine Liebe,
erkenne an, dass ich als Mensch Teil des lebendigen Ökosystems Erde bin.
Ich habe erkannt, dass die Gesundheit unseres Lebens untrennbar mit der
Gesundheit der Pflanzen, Tiere, Gewässer, der Böden, der Luft, und den kosmischen
Zyklen verbunden ist. Ich erinnere mich an die mir innewohnende Schöpferkraft und
an mein unendliches Entwicklungspotenzial.**

und ich **manifestiere**

dass überall auf der Erde der lebenswichtige Humus wieder aufgebaut wird.
Ich spüre, wie sich mein Immunsystem an den kristallklaren Gewässern, der reinen Luft und in den
geschützten Wäldern stärkt. Jede meiner Zellen dankt für die gesunde Nahrung, welche, begleitet vom
Gesang der Vögel und dem Summen der Insekten, auf gesunden Feldern gewachsen ist.

Die Menschen heilen im Einklang mit der Natur.

Unabhängig von Religion, Nationalität, Geschlecht,

Hautfarbe, Einkommen und Bildung, gehören wir alle zur Menschheitsfamilie.

Ich begegne jedem Lebewesen mit Achtsamkeit und Respekt und löse Konflikte ohne Gewalt.

Geburten werden als heilige Rituale geachtet und die Angst vor dem Tod gibt es nicht mehr.

Technik wird dort angewandt, wo sie dem Leben dienlich ist, und die Energie stammt aus
erneuerbaren Quellen wie Sonnenenergie und Wasserkraft.

Ich **beobachte dankbar**

wie alle Menschen voller Begeisterung und in Freiheit ihr individuelles Potenzial entfalten,

und ich verbinde mich mit meiner eigenen unendlichen Kreativität.

Voller Freude zähle ich mindestens ein Handwerk zu meinen Fähigkeiten.

Ich **umgebe mich**

am liebsten mit Produkten, die von Menschen meiner Region

liebvoll und im Einklang mit der Natur produziert wurden.

Es gibt keinen Abfall mehr. Alles ist einfach reparier- und wiederverwertbar.

Wirtschaft basiert auf gegenseitiger Fürsorge und Geschwisterlichkeit.

Ich **visualisiere**

lebensförderliche Begegnungen und Gemeinschaften in Stadt und Land,

in denen sich die Menschen unterstützen und Halt geben,

wo jung und alt voneinander lernt, wo Menschen mit Behinderungen voll integriert sind.

In den Städten und in den Dörfern wächst Obst, Gemüse, Beeren und Nüsse.

Oft wird gemeinsam angebaut und gekocht.

Die erfüllenden Arbeitsplätze befinden sich vorwiegend in der eigenen Region.

Ich **gestalte**

mein Land aktiv mit und werde dabei von Weisenräten –

erfahrenen Herzens-Menschen, die sich auf das Wohle allen Lebens ausgerichtet haben – unterstützt.

Mir zur Seite stehen Friedenshüter.

Ich **lebe in Fülle,**

denn das neue Geldsystem unterstützt das Wachstum des Lebens.

Die Medien verbreiten lebensbejahende Botschaften und Lösungen.

Voller Freude und dankbar nehme ich das Geschenk der Schöpfung und des Lebens an.

www.thenewearthmanifesto.com



IN DER GEMEINSCHAFT BESPRECHEN:
WIE KÖNNEN WIR UNS GEMEINSAM AUF EINE MÖGLICHE
LEBENSMITTELKNAPPHEIT ODER EIN BLACKOUT VORBEREITEN?
SPRECHT IN EURER NACHBARSCHAFT ÜBER FOLGENDE THEMEN:

 Was passiert konkret, wenn der Strom in unserer Region oder im ganzen Land ausfällt oder es zu einer Lebensmittelknappheit in den Supermärkten kommt?

 Woher bekommen wir Lebensmittel? Wie lange reichen unsere Vorräte? Können wir etwas davon an andere abgeben?

 Auf welche Lebensmittel will jeder von uns nicht gerne verzichten – sind diese schon lagernd?

 Gibt es einen Bauern in eurer Region, der uns Flächen zum Anbau zur Verfügung stellen würde?

 Woher bekommen wir Futter und Wasser für unsere Tiere?

 Wo könnt Ihr eure „Bedürfnisse erledigen“?

Wer von euch hat eine Komposttoilette oder weiß, wie man eine bauen kann?

 Woher bekommen wir Wasser, wenn es nicht mehr aus unseren Leitungen fließt?

Kennt jeder von uns die Quellen in eurer Umgebung? Wo ist die nächste Quelle?

Mit welchen Behältern, Glasgallonen kann ich das Wasser holen? Wer von uns hat eine Pumpe, die auch verschmutztes Wasser filtern kann?

Wie können wir duschen, wenn kein Wasser aus der Leitung kommt?

 Wo können wir kochen? Wer hat einen Gasherd? Einen Tischherd? Einen Kachelofen mit Kochmöglichkeit? Einen großen Campingkocher mit vielen Gaspatronen? Einen Lagerfeuerkessel? Einen Griller? Wo bekommen wir trockenes Holz her?

 Wir können wir einander in der kalten Jahreszeit warmhalten? Wer von uns hat einen Ofen, der auch ohne Strom heizt? Wer von uns hat warme Decken, die er verborgen könnte?

 Wer hat Ladegeräte, die mit Sonne geladen werden können?

 Woher kommt das Licht in der Nacht? Hat jeder eine Taschenlampe, die auf einem Solarladegerät aufladbar ist? Haben wir alle genügend Kerzen oder Öllampen?

 Wer von uns ist Arzt oder Therapeut, Osteopath oder Kinesiologe?

Wer kennt sich mit Kräuterheilkunde aus?

Wer von uns weiß, wie man Obst, Gemüse, Beeren konservieren kann?

Wer von uns

 Hat jeder von uns die physischen Adressen unserer Lieben, die wir nicht mehr via Computer, Telefon oder Handy erreichen können?

 Wer hat ein Auto, das wenig Treibstoff verbraucht? Wer kann gut Benzin oder Diesel einlagern?



VORSCHLAG: Wenn der Strom ausfällt, treffen sich alle um 18:00 bei der Kirche.



LEBENSMITTEL, die gut haltbar sind, sind zum Beispiel:

Getreide & Hülsenfrüchte: z.B. Linsen, getrocknete Bohnen, Reis, Nudeln, Quinoa etc.
Ganzes Getreide hält länger frisch – dabei darauf achten, dass es trocken und Motten-frei lagert. Wer hat eine Mühle, die per Hand zu betreiben ist?

Nüsse & Saaten: z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne (diese können über Nacht eingeweicht werden und keimen zu Superfood), diverse Samen, die ebenfalls gekeimt werden können.

Getrocknetes Obst: z.B. Äpfel, Pflaumen, Aprikosen (Marillen), Datteln, Feigen

Frisches Obst, das lange haltbar ist: z.B. Äpfel (eine Lagerung auf Farnblättern hält die Äpfel länger frisch du vertreibt Tierchen, die gerne mitnaschen würden)

Frisches Gemüse, das lange haltbar ist: Kartoffel, Wurzelgemüse am besten in einer Erdmiete oder einem Erdkeller kühl lagern, Kohlgemüse, Krautköpfe

Honig, Native Öle, Schokolade, Salz, eure Lieblingsgewürze, Suppenwürze

Fermentierte Nahrung ist besonders wertvoll und reich an Vitaminen und Mineralstoffen

TIPP: Lagert viele Sonnenblumenkerne, die Ihr – am besten jetzt schon und täglich – keimen lasst und frisch esst, über Salate, Gemüse streut, in eure Smoothies mixt oder daraus Aufstriche zaubert.



NAME	MAILADRESSE	TELEFONNUMMER	POTENZIALE/BERUFUNG	T* JA/NEIN <u>NEWS</u> ** JA/NEIN
------	-------------	---------------	---------------------	-----------------------------------

Ich bin einverstanden, dass * ich Teil einer Telegram-Gruppe werde, * ich den Newsletter von MANIFEST DER NEUEN ERDE bekomme