

HERBSTBRIEF 2013

sanbro

Sanddorn - die vitaminreichsten Beeren der Welt

Die vollgereiften Wildfrüchte sind von uns selbst gepflückt in den Bergen Graubündens.

Inhalt: reiner, kaltgepresster Sanddornbeeren-Saft, mit Fruchtzucker gesüsst oder als Ursaft rein, ungesüsst

Sanddornbeeren enthalten die Vitamine:
A, B1, B2, B5, B6, Bc, B12, C, E, F, H, P, PP.
Diese Vitamine stärken das Immunsystem.

Zum Verdünnen als Getränk oder als Beigabe in's Müesli, Joghurt etc.

melibro

Melissensirup mit Hagebutte - beruhigend und nervenstärkend

Die Melisse beruhigt das Nervensystem, hilft zum besseren Einschlafen, senkt erhöhten Blutdruck und fördert die Hautfunktionen.

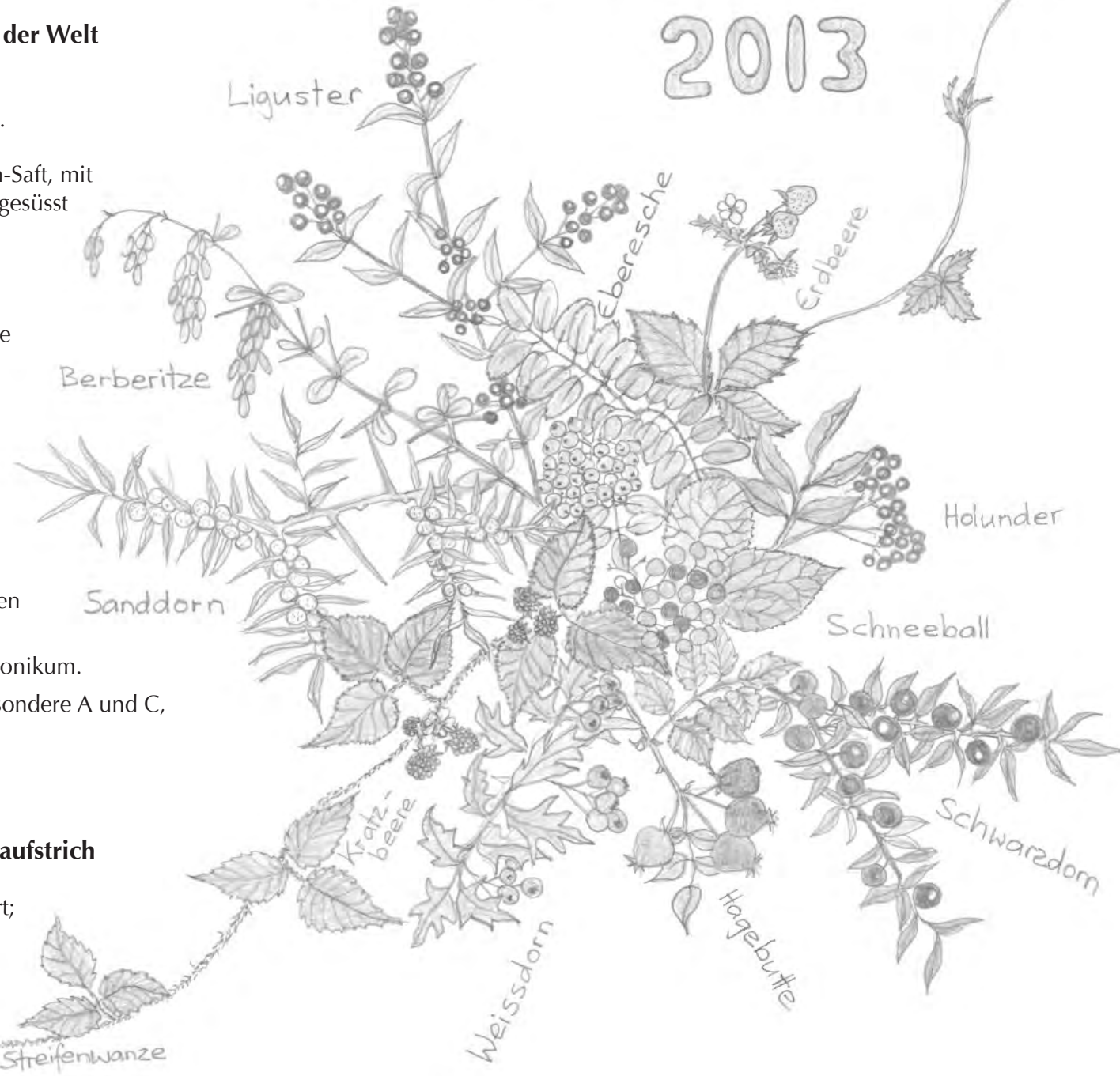
Die B-Vitamine sind ein natürliches Nerventonicum.

Die Hagebutte ist reich an Vitaminen, insbesondere A und C, schützt und stärkt.

wachobro

Wacholder-Latwerge - der gesunde Brotaufstrich

Stoffwechsel und Verdauung werden aktiviert;
regt die Nierentätigkeit an.



Wieder ist es Zeit für unseren Herbstbrief! Auch dieses Jahr bieten wir unsere Produkte bis Weihnachten zu einem Spezialpreis an und dies seit Jahren ohne Preisaufschlag! Da in diesem Frühjahr viel Regen fiel, hat sich die Ernte etwas verspätet und wir waren bis anfangs November fleissig in den Bergen.

Es hat sich so viel in diesem Jahr ereignet, dass wir fast nicht wissen, wo anfangen! Doch etwas Herausragendes konnten wir in die Tat umsetzen: schon seit langem hatten wir vor, mit unseren treuen Eselinnen „Fiona“ und „Meli“ den alten



Säumerweg von Graubünden nach Italien, die Via Spluga unter die Füsse, beziehungsweise Hufe, zu nehmen. Voll Freude packten wir im Juli die Esel mit Zelt, Schlafsack und Proviant und dann ging's los. Vorbei an den prächtigen Alpenblumen und bei warmer Sonne stiegen wir bis zur Passhöhe und dann auf der italienischen Seite hinunter zum blauen Stausee von Monte Spluga. In Campodolcino fanden wir eine schöne

Wiese zum Übernachten mit unserem Zelt und den Tieren und wir wurden vom Besitzer sehr freundlich aufgenommen. Es stellte sich heraus, dass diese Familie massgeblich an der Wiederinstandstellung des nun berühmten Säumerwegs beteiligt war. Am nächsten Tag erreichten wir glücklich das malerische Städtchen Chiavenna, tranken Kaffee, genossen Gelati auf der Piazza Grande und auch Fiona und Meli erhielten eine feine Belohnung. Dann schlenderten wir gemeinsam durch die alten, engen Gassen der Altstadt. Sogar die Carabinieri freuten sich über die ungewohnte Erscheinung und wünschten, dass wir sie mit ihren iPhones ablichteten. Übrigens: Wir freuen uns auf die kleinen Fohlen von Fiona und Meli im kommenden Frühling.

Der späte und nasse Frühling schadete den Sanddornsträuchern nicht, vielleicht dass der Blütenstaub der männlichen Knospen nicht weit genug fliegen konnte und so die Weibchen spärlicher befruchtet wurden. Die Ernte fiel dementsprechend etwas geringer aus. In ziemlich schwer zugänglichen „Löchern“, wo wir weit und steil absteigen mussten, fanden wir jedoch vollbehangene Büsche. Und dies sind wunderschöne, fruchtige Beeren, probieren Sie selber, der Saft ist einmalig! In solchen Situationen dienen uns die Beeren auch als Energiespender.



Zum Thema Beeren: Auf unseren Streifzügen durch die Natur während der Ernte begegnen wir natürlich auch anderen Beeren. Wir könnten uns von ihnen ernähren; es bliebe dann aber zu wenig Zeit für die eigentliche Ernte. Doch einige

davon finden ihren Platz in unserem Mittagsmüesli. Hier finden wir Berberitzen – Liguster – Hagebutten – Wacholder – Schwarzdorn – Weissdorn – Heckenkirsche – Felsenbirne und andere Büsche, oder von den Bäumen: Eberesche – Mehlbeere – Holunder und Traubenkirsche. Näher am Boden wachsen Erdbeeren – Salomons Siegel – Seidelbast – Himbeeren und Kratzbeeren, die teilweise auch die Büsche überwuchern. Die Liste ist nicht vollständig und einige auch nicht geniessbar. Auf dem Frontblatt sind ein paar von ihnen gezeichnet.

Dieser Sommer bleibt auch als ein „Schlangensommer“ in unserer Erinnerung. So viele von diesen Wesen trafen wir noch nie während der Ernte an, sei es, dass sie sich auf einem grossen Stein, im Staub, oder sogar auf den Büschen sonnten. Aber auch Wanzen in verschiedenen Farben und Formen erregten unsere Aufmerksamkeit mit den Augen oder Nase. Besonders die „Prachtwanze“, richtig Streifenwanze, hat es uns angetan. Die erkennt man sofort, aber viele ihrer Gattung sind schwer zu bestimmen, da sie viele Übergangsformen erleben bis zu ihrem Erwachsenenalter.

Fast am Ende unserer Erntezeit fiel viel Schnee in den höheren Lagen, wo wir noch den Beeren nachsteigen wollten. Also liessen wir mal die Sonne wirken. Dann aber ging unser alter, treuer Toyota-Bus (21-jährig!) kaputt. Weil dieser für unsere Ernte fast unentbehrlich ist und die Reparatur lange dauerte, reinigten wir in der Zeit einen Teil der Beeren und pressten sie. So konnten wir schon relativ früh Saft aus der Ernte 2013 versenden. Dann aber fuhren wir nochmals zu den hoch gelegenen Sanddornbüschen.



Ja, das wären ein paar herausragende Ereignisse dieses Erntejahres und nun sind wir bereit, Sie für den Winter zu rüsten, damit Sie ihn möglichst unbehelligt überstehen können. Schon allein die Farbe des Sanddornsafte wirkt aufmunternd und der hohe Gehalt von Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Mineralien, etc. wappnet unseren Körper gegen mancherlei und stärkt unser Immunsystem. Der Melissensirup mit Hagebutten ist auch im Trend mit seiner Farbe (wir sehen viele Menschen in violett herumlaufen) und tut unserem Nervenkostüm gut. Die Wacholderlatwerge oder der -Extrakt kann nicht mit einer besonderen Farbe auftrumpfen, schmeckt Liebhabern aber enorm, besonders kombiniert mit Nüssen oder gerösteten Sesamsamen. Mit Käse und Brot ist es ein besonderes Erlebnis.

Dankbar blicken wir auf ein weiteres unfallfreies Erntejahr zurück. Dankbar aber auch für Ihre Wertschätzung unserer Arbeit und den Produkten. Danke vielmal!

Margrit + Eddy Hartmann