



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.

HERBSTBRIEF

2014



Der «Bär» am Piz Beverin, eine Waldpartie an der Nordseite Richtung Nollatobel, ist völlig ungefährlich.

Wie oft wurden wir diesen Herbst gefragt: „Gibt’s überhaupt Sanddornbeeren dieses Jahr?“ „Wie verlief die Ernte nach diesem verregneten Sommer?“ usw.!

Aber wir können Ihnen versichern: in diesem Sommer/Herbst sind SEHR gute Beeren, in guter Qualität herangereift!!! Der Frühling, die Monate Mai/Juni erlebten wir sehr trocken. Wenn das mit der Trockenheit so weiter gegangen wäre, hätte es wohl kaum eine Sanddornenernte gegeben. So waren wir froh, als es zu regnen begann. In unserer Region wurden wir von verheerenden Überschwemmungen verschont; es gab nie grosse Wasserströme. Nur einmal stieg der Rhein ca. 1,5 m in die Büsche, da konnten wir verstehen, dass die Hüüslischnecken und Schlangen hoch hinauf flüchteten. Um unsere Arbeitsschuhe gegen die Nässe zu schützen, schmierten wir über die ganze Erntezeit viel Schuhwischse aufs Leder.

Für die Landwirte waren die wiederholten kleinen, täglichen Regengüsse sehr ärgerlich, weil das Heu immer wieder nass wurde. In höheren Lagen waren sie sogar noch im Oktober am Heuen. In anderen Jahren wurden sie jeweils Ende Schulferien auf ihren Maiensässen damit fertig.

Nun aber fertig mit Wettergeschichten, darüber wurde vielleicht noch fast nie soviel geschrieben und geredet wie in diesem Jahr.



Ein anderes Geschehnis bereitete uns viel Freude und Lachanfalle: die zwei Fohlen von unseren beiden Trageseln „Fiona“ und „Meli“! Im Mai sind zwei gesunde Weibchen ans Tageslicht gepresst worden. Das geschah ohne Probleme und die Mütter präsentierten stolz ihren Nachwuchs. Das erste, „Fany“ ist dunkelbraun mit hellen Augen- und Nasenpartien; das zweite „Monta“ ist grau mit schöner schwarz-brauner Zeichnung. Beide sind sehr anhänglich und möchten am liebsten den ganzen Tag gestreichelt werden. Sie lassen sich von Kindern und Erwachsenen gerne verwöhnen.



Monta ist ein „Rennesel“; sie galoppiert etwa dreimal häufiger herum als ihre Halbschwester, doch beide strotzen nur so von Lebensfreude und wirken ansteckend. Dazu ist necken ihr liebstes Hobby. Gewiss werden ab Frühjahr

2015 Montas neue Besitzer im Tessin ihre helle Freude an ihr haben. Fany dagegen ist ein sehr sanftes Wesen; von ihr können wir Menschen etliches lernen.

Auf dem zur Tradition gewordenen Herbstbrief sehen Sie neben dem „Bär“ am Piz Beverin und dem Falter, eine Waldeidechse. Vor diesem Sommer wussten wir

nicht, dass es welche gibt, oder achteten uns nicht. Immer wieder überraschte uns ein Rascheln im Gras und wo wir hinschauten, bewegte sich das Reptil flink um Deckung zu suchen. Was uns am meisten überraschte beim Nachschauen in einem Buch: die Waldeidechsen gebären ihre Jungen lebend! Jedes einzelne der 5 bis 8 Jungtierchen ist in einer durchsichtigen Hülle. Ihre Oberhaut wächst beim Wachstum nicht mit und sie müssen sie mehrmals pro Jahr abstreifen. Von was sie leben? Von Spinnen und kleinen Insekten. Ein anderes Tier erregte auch unsere Aufmerksamkeit: der braune Waldvogel. Diese Augenfalter sassen mit zusammengeklappten Flügeln im Gras und wenn wir kamen, flogen sie auf. Darum bemerkten wir sie auch. Das Weibchen ist heller als das Männchen. Sie zählen zu den häufigen Schmetterlingen, aber so richtig beobachteten wir sie erst während dieser Erntezeit.



Mit Hilfe von Freunden sind unsere kostbaren Beeren, wir nennen sie jeweils „unser Gold“, schon alle gereinigt und warten in luftdichten Gefässen auf ihre Verarbeitung. Zwei Pressungen sind zu diesem Zeitpunkt schon getätigt und wir können Sie von diesem „Gold“ in Flaschen beliefern, wie bisher üblich mit der Post. Neu setzen wir eine Linie für den Liefertermin auf die grüne Aktionskarte. Wir bemühen uns die Bestellungen rasch auszuführen, aber an Tagen, wo sehr viel Nachfrage besteht oder wieder neu Saft gepresst werden muss, kann es auch etwas länger dauern. Wenn Sie die Karte verwenden: notieren Sie bitte Ihre Adresse. Jedes Jahr treffen etliche Karten ohne Absender ein. Natürlich gelten die Aktionspreise auch für die Bestellungen per E-Mail.

Von Herzen danken wir Ihnen für Ihr Vertrauen und die Treue zu unseren Produkten, gibt es doch unter Ihnen Kundinnen und Kunden, die schon generationenübergreifend von unseren Vitaminspendern bestellen!!!

Irgendwann soll so ein Brief auch ein Ende haben. So wünschen wir Ihnen nun schöne Winter- oder noch einige goldene Herbsttage, gute Freunde an Ihrer Seite, gesegnete Feiertage und einen frohen Ausblick ins neue Jahr.

Mit dankbaren Grüßen aus den Bergen

Adolf und Margrit Hartmann mit Fiona, Fany, Meli und Monta

Margrit + Adolf Hartmann