

HERBSTBRIEF 2015



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 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.



Neuntöter

Die neue Ernte ist nun wieder unter Dach. Oft wurden wir gefragt, wie die Sanddornbeeren die Hitze und die Trockenheit überstanden. Der neue Saft ist ausgezeichnet. Allerdings ist der Ertrag geringer, weil die Beeren kleiner sind und weniger Saft ergeben, etwa die Hälfte des letzten Jahres. Doch die Sträucher überlebten den heissen Sommer recht gut; es wuchsen schöne, neue Triebe, die im nächsten Jahr bei guten Bedingungen eine reiche Ernte tragen könnten...

Dieses Jahr wuchsen längere Stacheln, vielleicht als Schutz vor Trockenheit und Hitze. Immer wieder schauten wir nach Neuntöter (Zeichnung) aus, die in unseren Sanddornbüschen genügend Stacheln finden um die gefangenen Insekten aufzuspiessen. Sie verdanken ihren Namen der Gewohnheit, erst neun Opfer auf Stacheln zu reihen, bevor sie diese verspeisen. Doch diese Vögel zogen schon vor Beginn der Ernte nach Afrika und wir trafen sie nicht mehr in den Zweigen. Auch die Fledermäuse, Bachstelzen, Hausrotschwänze und weitere Zugvögel zogen nun schon Richtung Süden; im Frühling werden wir sie wieder mit Freuden begrüssen.



Unsere bisherige Homepage funktionierte auf neuen Geräten leider nicht mehr, sodass sie geändert werden musste. Nun können wir dann selber Fotos oder Texte einfügen, sobald wir etwas Zeit finden, dies zu erlernen. Unsere Ernte hatte Priorität...

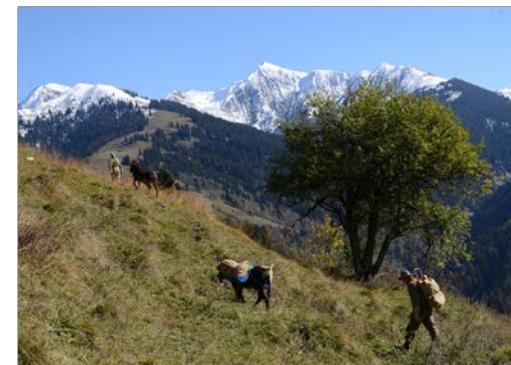
In der September-/Oktoberausgabe der Zeitschrift „LandLiebe“ haben viele von Ihnen einen Report mit wunderschönen Bildern über unsere Erntetätigkeit entdeckt. Wir erhielten sehr positive Echos: unsere Vitaminspender erhielten ein Gesicht. Darum haben wir diesen Bericht als PDF-Dokument in unserer Homepage (www.sanbro.ch) unter Extras > Medien beigefügt.

Der Herbst ist also wieder da, auch der Winter hat seine Nase zwischen schöne Herbsttage gesteckt und selbst unser Dörfli hüllte sich für einige Tage in weiss. Doch auch in unserem Leben zeigt sich langsam die „Herbstsaison“: In gewisse steile Tobel zu steigen, wo man bei einem Fehltritt recht weit hinunterfallen könnte, überlegen wir uns zweimal. Wie sind wir dankbar, dass wieder alles gut ging und einige Beulen und Kratzer verheilen! Und wir freuen uns schon auf die nächste Ernte!

Und unseren Eseln, wie geht es ihnen? Es ist rührend, wie viele von Ihnen auch immer wieder an unsere treuen Lasttiere denken. Im Frühling zogen die beiden Fohlen Monta und Fany zu ihren neuen Besitzern. Beide führen ein schönes Eselleben ihrem Charakter entsprechend: Fany im Jura auf einem Bauernhof, wo sie viele Kinder beglückt, die sie streicheln, bürsten und lieblosen können. Sie war sogar auf einem Bild in der Coop-Zeitung zu sehen. Die temperamentvolle Monta tobt auf Weiden im Tessin mit zwei anderen Eseln herum. Auch sie geniesst viel Zuneigung. Die beiden Mütter, Fiona und Meli „weinten“ ihrem Nachwuchs am ersten Tag etwas nach, aber gewöhnten sich bald wieder an ihre Zweisamkeit. Die Fohlen hingegen schienen ihre Mütter nicht zu vermissen. Durch die Erntezeit trugen unsere Zwei wieder viele Säcke aus unwegsamem Gelände zum Auto. Für uns ist es jedes Jahr wieder berührend, wie treu sie bei der Arbeit mitmachen, wir können sie nur loben.

Kürzlich erklärte uns die Post, dass wir unsere Pakete nicht mehr oder nur vereinzelt in Trans aufgeben können; so müssen wir ins Tal hinunterfahren, was zusätzliche Zeit und Kosten erfordert. Wir müssen eine bessere Lösung finden, z.B. nur noch eine bis zwei Lieferungen pro Woche aufgeben.

Viele von Ihnen kennen nun schon unsere Herbstaktion, sie gilt ab sofort und die Preise, es sind immer noch die gewohnten, sind auf der grünen Karte aufgedruckt. Sie gelten bis Weihnachten. Dürfen wir Sie bitten, die grüne Bestellkarte zu frankieren - vielen Dank! Letztes Jahr konnten Sie wünschen, auf wann die Lieferung erfolgen soll. Das hat sich für uns als sehr hilfreich erwiesen und so führen wir es weiter.



Wie am Anfang beschrieben, führt der Winter auf unserer Höhe in den Bergen vor, was er vollführen kann. In den Niederungen ist es ihm wohl noch nicht so ernst, aber kalte, nasse Tage kommen bestimmt und nun können Sie sich rüsten für diese Jahreszeit.

Bis der Winter sein Zepter schwingt wünschen wir Ihnen noch farbenfrohe Tage im goldenen Sonnenschein, Zeit und Willen sie zu geniessen und dann eine gemütliche Winterzeit bei guter Gesundheit.

Mit lieben Grüssen von ziemlich weit oben

Margrit + Edoof Hartmann