



## 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.

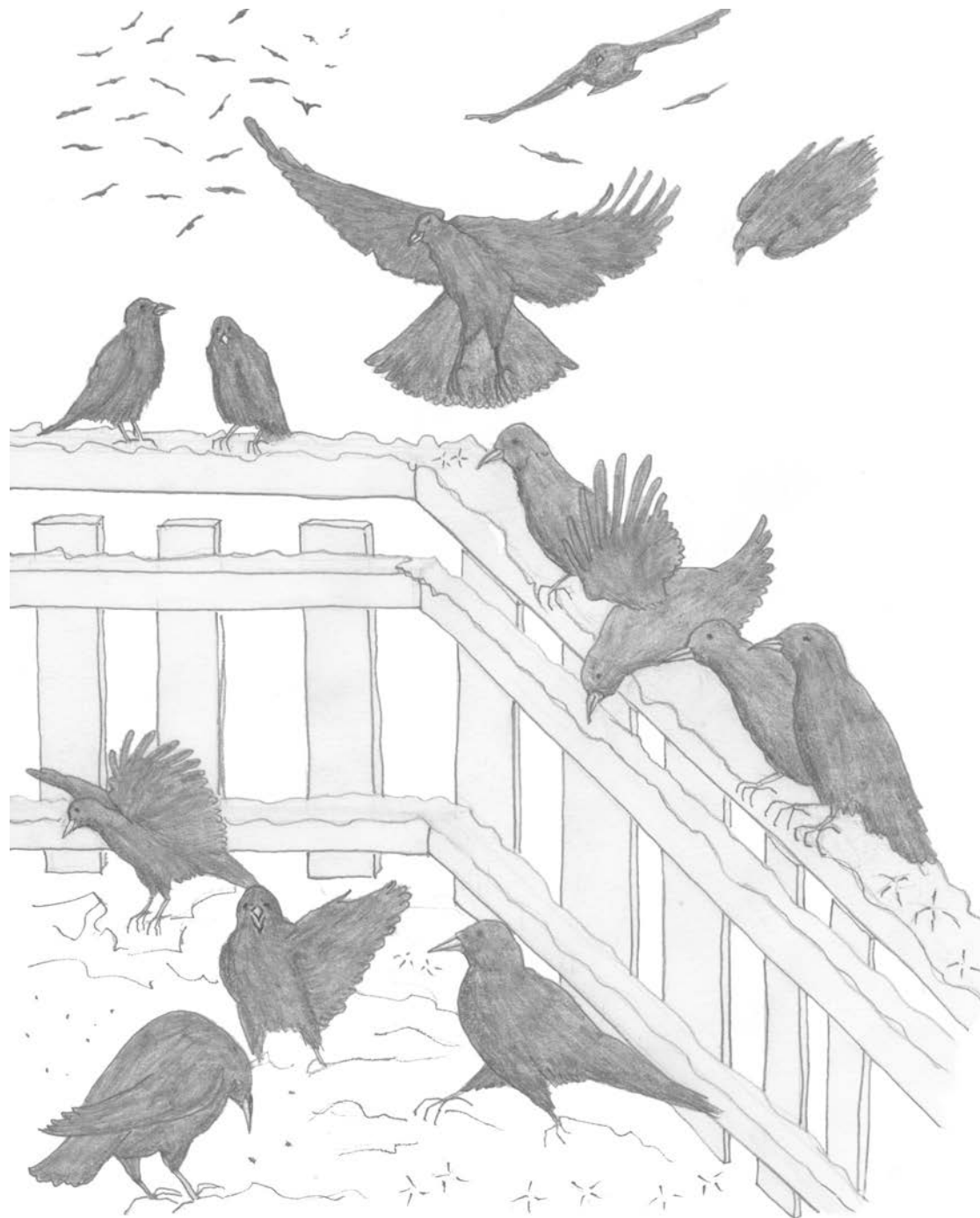
Die Hagebutte ist reich an Vitaminen, insbesondere A und C, schützt und stärkt.



## wachobro

### **Wacholder-Latwerge - der gesunde Brotaufstrich**

Stoffwechsel und Verdauung werden aktiviert; regt die Nierentätigkeit an.

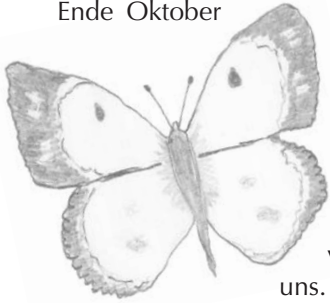


## Liebe Wildfrucht-Geniesserinnen und -Geniesser

Eine Frage brannte (oder brennt immer noch) vielen von Ihnen auf der Zunge: Gibt es diese Saison überhaupt Sanddornsaft? Sind die Büsche verdorrt? Nun, wir können Ihnen mitteilen: Überwältigt, wie viele Beeren wir trotz der anhaltenden Trockenheit ernten konnten, blicken wir voll Dankbarkeit auf das, was im Tiefkühlraum lagert!!! Zwar begann die Ernte in den tieferen Lagen zwei Wochen früher als üblich und bei grosser Hitze. Die Beeren waren klein und fast ohne Saft, doch vollgetankt mit Sonne und einem hohen Vitamingehalt. Doch in den höheren Lagen übertrafen sie in Menge und Qualität die kühnsten Erwartungen. Allgemein hört man, dass 2018 ein ausgezeichnetes Obst- und Beerenjahr war.

Fürs Sammeln war das trockene Wetter ideal. In den meist unbewirtschafteten Rutschhängen (es rutscht, weil Wasser im Untergrund weilt), am Rand von Sümpfen (die konnten wir dieses Jahr sogar trockenen Fusses durchqueren) und an kleinen Bächlein oder Flüssen trugen die Sanddornbüsche enorm viele Beeren. An trockenen Standorten hingegen gab's fast nichts. Ein Augenschein im Engadin Ende Oktober

begeisterte uns mit leuchtend roten Sanddornbeeren, doch der Wintereinbruch kam uns zuvor. Mal sehen, ob ein schönes Spätherbstwetter noch eine Novemberernte zulässt...



Es war eine lange, aber schöne Erntezeit, verbunden mit viel Anstrengung und Schwitzen. Mit viel Freude beobachteten wir die Naturschönheiten. Aussergewöhnlich viele Postillions, goldgelbe Schmetterlinge, begleiteten uns. Es sind eilige, scheue und eigentlich eher seltene Falter.

Sie kommen von Süden über die Alpen. Wenn wir durchs trockene Gras stiegen, erfreuten uns auch viele Heuschrecken. Dieses Jahr waren es besonders viele Blau- und Rotgeflügelte. Die Einen ratterten wie kleine Helikopter, doch als es kühler wurde, verstummten sie. Dafür legten die Vogelgesänge nochmals zu: Zilpzalp oder die Mönchsgrasmücke zwischerten wie wenn es Frühling wäre. Nun weilen sie bereits im Süden. Ab Mitte September war das Gebimmel vieler Kuh- und Rinderherden in unseren Ohren, welche in der Nähe der Bergdörfer weideten – auch das eine schöne Begleitmusik. Erstaunt waren wir über den späten Anfang der Verfärbung der Blätter an Sträuchern und Bäumen. Aber dann, Ende Oktober, gab es eine Explosion der Farben, vor allem der Rottöne bis zu goldgelb.

Fiona und Meli, unsere geübten und treuen Eselinnen halfen bei der Ernte tüchtig mit. Der junge Mogli ist noch nicht bei seinem neuen Besitzer (der Stall ist noch nicht bereit) und blieb während der Ernte auf dem Hof Schloss Ortenstein, zusammen mit fünf anderen Eseln, darunter einem Fohlen (siehe Foto). Mogli ist schon fast ausgewachsen und passt nicht mehr in den Anhänger mit seiner Mutter Meli und Grossmutter Fiona. Mogli ist jetzt ein besonders „kostbarer“ Esel! Als er

kastriert werden sollte, entdeckte der Tierarzt, dass ein Hoden noch in der Bauchhöhle weilte. Das führte zu einer Operation im Tierspital Zürich. Drei Nächte blieb er dort, neben Elvis, dem berühmten, über 1 Tonne schweren Ochsen von Savognin, der einen Fuss auskurieren musste. Mit der Rechnung waren die Ärzte jedoch gnädig mit uns.

Auch dieses Jahr halfen zwei Jungs während ihren Sommerferien im August tüchtig mit. Einer von ihnen interessierte sich, wie viele Beeren es wohl für eine Flasche Sanddornsaft brauchte. Seine Rechnung: 7170 Beeren im Durchschnitt, wow!!

Auf der Frontseite sehen Sie Alpendohlen. Letzten Winter besuchten sie uns täglich ab der Zeit, wo Schnee auf den Alpen lag bis spät in den Frühling. Jeden Tag glitten sie in Scharen runter ins Dörfli und liessen sich wieder mit der Thermik hochtragen, bevor die Sonne unterging. Schon bevor man sie sah, hörten wir ihre Pfiffe. Auf unserer Terrasse vor der Küche konnten wir sie ganz nah beobachten und ihre Akrobatikeinlagen bestaunen oder auch wie sie ums Futter zankten. Wissen Sie, warum sie so schön gelbe Schnäbel und rote Beine zeigen? Wir wussten es auch nicht, bis wir im Buch der Vogelwarte Sempach nachschauten. Die Alpendohlen fressen Frühlingskrokus in Mengen. Sie enthalten Carotinoid (wie Sanddorn auch) und das schmückt die sonst schwarzen Kerle so auffällig rot und gelb. Wir freuen uns schon auf sie, es wäre schön, wenn der Schnee sie schon bald runter treiben würde. Nicht nur wegen ihrer Schönheit, sondern auch wegen dem kostbaren Nass für die Natur.



Nun sind wir bereit und vorbereitet, Ihnen von dieser wunderbaren Ernte Saft anbieten zu können. Die Konditionen sind dieselben wie in den letzten Jahren, siehe grüne Karte. Diesmal wünschen wir Ihnen nicht noch mehr goldene Herbsttage vor dem Winter, sondern ein paar Tage andauernden Regen. Mögen Regen, Schnee und Sonnenschein sich abwechseln. Von Freunden hören wir, dass im „Unterland“ der Nebel wieder ein Thema ist; zum Grau noch Nässe macht ja keinen grossen Unterschied! Wie es auch kommt, wünschen wir frohen Mut und Zuversicht für die Wintermonate.

Margrit + Eddi Hartmann