

Einen fröhlichen guten Tag,

der Sommer, der gefühlsmäßig keiner war gehört der Vergangenheit an und ist nahtlos in den Herbst übergegangen. Die Nächte sind kühl, die Morgenluft ist frisch und klar, die Vögel fressen aufgeregt Trauben vom Weinstock und die Sonne streichelt uns zur Mittagszeit noch mit ihrer Kraft. Die Tage werden kürzer und Mensch und Tier stellen sich langsam auf einen anderen Rhythmus um. Alles hat seine Zeit im Jahreslauf.

Draußen auf den Feldern ist das meiste abgemäht, die Ernte ist eingefahren, die Wintervorräte in Haus und Hof sind angelegt.

Wir haben in diesem Jahr mit unseren Dauer-Mischkulturen auf unseren Feldern etwas Besonderes geschaffen. Ein Blick zurück in die Geschichte der Landwirtschaft ist für uns zu einem Zukunftsmodell geworden. Pflanzen die sich stützen, schützen, kräftigen und in Symbiose sind mit der Mutter Erde, passen mit ihrer Nachhaltigkeit gut in unser Gesamtkonzept.

Unser Erstversuch Permakulturgarten vor dem Haus hat uns begeistert und mit jedem Tag ist uns das Thema noch mehr ans Herz gewachsen.

Viel Freude bereitet uns der Anblick unserer Weidetiere, draußen in der Flur. Sie sind mit ihrer neuen Situation glücklich, fühlen sich wohl und dürfen so lange draußen bleiben, wie die Witterung es zulässt.

Seit ein paar Tagen nun gehen die Kinder wieder in die Schule und das Leben geht wieder in geordneten Bahnen seinen gewohnten Lauf. Unsere Gedanken kreisen wie immer um das Thema Nahrung und sich ernähren. Bestmöglicher Boden, gesunde Pflanzen – gesunde, gut gepflegte Tiere – wertvolle Milch, kraftvolles Fleisch – regionale Produkte – der Grundstock für ein rundum gesundes Leben.

Lieben Sie Frühstück?

Die Zeit nach dem Augen öffnen, in sich hineinhorchen, in den Spiegel schauen, den Tag bewusst beginnen, sich ein wenig Zeit nehmen, die Aufmerksamkeit lenken.

Wir möchten Ihnen heute das Thema Frühstück ein klein wenig ans Herz legen und familiäre Müslirezepte mit auf den Weg geben.

Mama Heike/Sophie (12 Jahre) Müsli

2 Stücke Obst nach Saison, Geschmack und Vorliebe

1 Esslöffel Kleie, 1 Tasse ungezuckertes Biomüsli (unser Geheimtipp ist von Rapunzel)

Probieren Sie einfach aus was Ihr Gaumen sagt.

Das Obst schneiden, alles in eine Müslishale geben, Milch dazugeben und freudig und lustvoll den Löffel schwingen und essen.

Papa Peter/Luzi (10 Jahre) Müsli

**1 Apfel reiben, 2 Tassen Haferflocken
1 Esslöffel Rosinen, 3 Esslöffel Naturjoghurt
Milch nach Belieben**

**Und für Langschläfer noch ein Tipp: Einfach am Abend alles herrichten
und am Morgen los essen.**

Willi (4 Jahre) Nesthäkchen mit ganz besonderen Vorlieben

**1 Esslöffel Schoko-Crunchies
2 Esslöffel Haferflocken
1 Apfelschnitz fein geschnitten
Milch nach Herzenslust**

**Alles liebevoll vermischen und in der Lieblingsschüssel servieren,
Zeit fürs Müsligespräch und Diskussionen nehmen...
Ond der Papa hot alleweil de greischt Schüssel vol
(Für Nicht-Schwaben) Papa hat jeden Tag am meisten in der Müslishale**

**Diese Kraft- und Energiespender lassen Sie beschwingt, konzentriert und gesund
durch den Alltag gehen.**

Probieren Sie aus, was Ihnen schmeckt, zu Ihnen passt.

Nehmen Sie sich die Zeit, Ihr Körper wird sich bei Ihnen bedanken.

**Wir verabschieden uns für heute und
wünschen Ihnen herrlich bunte Herbsttage
voller Freude und schöner Begegnungen**

**Ihre Familie Bloching
vom Peter & Paul-Hof**



Uigendorf, im September 2010