



HEIKES REZEPT

VERSCHNEITE NEUJAHRSSUPPE

2 Zwiebeln, ca. 400g Sellerie, 2 große Äpfel, 4 El Rapsöl,
1 l Gemüsebrühe, 2 kleine Fenchel mit Grün, Salz, Pfeffer

Zwiebeln, Äpfel und Sellerie schälen und würfeln. Die Zwiebeln 2-3 Min. in etwas Öl dünsten, dann Sellerie und Äpfel hinzugeben und noch eine Minute weiterdünsten. Brühe zugeben, aufkochen lassen und ca. 30 Min. bei kleiner Hitze

zugedeckt garen. Inzwischen den Fenchel putzen und fein würfeln. Im restlichen Öl bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren rösten, bis er goldbraun und weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten. Die Suppenzutaten fein pürieren, Sojacreme oder Sahne zugeben und nochmals erwärmen. Auf Tellern anrichten und mit Fenchelgrün dekorieren.

Alle lieben Herzenswünsche für unser aller neues Jahr sendet Ihre *Familie zum Felde* aus dem Alten Lande und die ganze Bande.

DAS APFELBLATT

JANUAR 2018

„Die Zukunft hängt davon ab,
was wir heute tun.“

M. Gandhi



Beginnen wir das Jahr doch mit einer kleinen Geschichte. Ich mag da eine ganz besonders und sie passt sehr gut.

Man nehme 12 Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, sodass der Vorrat genau für ein Jahr reicht. Jeder Tag wird einzeln angerichtet aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor. Man füge drei Esslöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt hinzu. Dann wir die Masse sehr reichlich mit Liebe übergossen. Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen netter Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit und einer erquickenden Tasse Tee.

Katharina Elisabeth Goethe, Mutter von J. W. von Goethe

Frohsinn, Humor und reichlich Liebe ...
Wir hoffen, das neue Jahr wird Sie ordentlich mit diesen Zutaten eindecken. *Kei*



DANKE!

UND AUF EIN NEUES

Zurückblickend auf 2017 möchte ich mich bei all unseren Kunden und Mitarbeitern ganz herzlich bedanken. Es ist nicht selbstverständlich, dass Menschen sich so einbringen.

Draußen ist es sehr ruhig geworden. Die Arbeit geht erst so richtig im März wieder los. Dann sind auch die Tage länger hell und die Sonne bringt uns und den Pflanzen neuen Elan. Ich weiß nicht, woher es in jedem Frühjahr kommt, aber es ist

herrlich zu spüren, wie schon wenige warme Sonnenstrahlen ausreichen, um die Welt in ganz anderem Licht zu sehen. Auch für diese kleinen Momente bin ich sehr dankbar. Ein Kaffee in der Sonne, einmal die Augen zu und nur spüren. Auch jetzt, wenn ich nur daran denke, kommt dieses Gefühl großer Dankbarkeit in mir auf.

Ich denke dann sehr oft an eine kleine Geschichte, die wir unseren Kindern vorgelesen haben: Frederik, die kleine Maus. Sie saß im Herbst, wenn alle anderen Vorräte gesammelt haben, nur in der Sonne. Wenn ihre Kollegen sie dann fragten, warum sie nicht hilft, hat sie nur geantwortet: Ich sammle Sonnenstrahlen für den Winter. Als es dann Winter wurde, hat Frederik die frierenden Mäuse zu sich geholt und ihnen von der wärmenden Sonne erzählt. Sie haben sich an ihn gekuschelt und gleich war es nicht mehr so kalt.

Heinrich



Frank Erstling / pixelio