

## „Ein Apfel pro Tag“-Salat

Ganz nach dem Motto „An apple a day keeps the doctor away“: Hier eine kleine Abwechslung zum gewohnten Biss in den Znüni-/Zvieriapfel.



- 1 Apfel, entkernt und zerkleinert
- 1 Birne, entkernt und zerkleinert
- 1-2 EL Rosinen oder ersatzweise ein paar Trauben
- 100g Nüsslisalat
- 50g Feta in Stücken
- 1/2 Orange, gepresst

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Zur Dekoration eignen sich Sonnenblumenkeimlinge und/oder 2-3 Baumnusskerne.

## Spass im Herbst-Wald

Der Wald bietet niemals so viel Abwechslung und Spannung wie im Herbst. Hier ein paar Anregungen zum Verweilen im Wald:

- **Mosaik mit Naturmaterialien:** Zusammen die verschiedensten Naturalien suchen (Moos, Tannzapfen, Eicheln, Nüsse, Blätter, Steine, Rindenstücke, dürre Äste etc.) und ein grosses Mosaik am Boden gestalten.



- **Blätterberge** auftürmen: Wer kriegt in 2 Minuten den grössten Haufen zusammen? Haufen stehen lassen, wer weiss, vielleicht findet ein Tier darin ein passendes Winterquartier...

- **Zweig-Kunstwerke:** Zweige und Äste sammeln und Kunstwerke bauen. Zeltartige Bauten, Ringe um Baumstämme legen, Äste im Kreis in den Boden stecken...



- **Basteln mit Naturmaterialien** (Kastanien, Eicheln, Blätter, etc.): Männchen, Tiere, Schmuck...



- **Tannenzapfenwerfen:** wer wirft am Weitesten? Wer findet den grössten Tannenzapfen? Wer stapelt den höchsten Tannenzapfenturm?

So viel Bewegung im Wald hat uns wieder hungrig gemacht... Eine heiße Suppe ist nun genau das Richtige.

## Kartoffel-Marroni-Suppe mit Baumnusskernen

1 kleine Schalotte  
 50g Stangensellerie  
 200g Kartoffeln, mehligkochend  
 1/2 EL Butter, (1)  
 5 dl Bouillon  
 75g Marroni, tiefgekühlt, angetaut  
 1.25 dl Rahm  
 1/2 Bund Schnittlauch  
 Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
 4-8 Baumnusskerne, zerkleinert



Schalotte schälen und fein hacken. Stangensellerie rüsten und in Scheibchen schneiden. Kartoffeln schälen und klein würfeln.

In einer mittleren Pfanne die Butter (1) erhitzen. Schalotte und Stangensellerie darin 2–3 Minuten andünsten. Kartoffeln, Bouillon sowie die Hälfte der Marroni beifügen. Zugedeckt 20–25 Minuten weich kochen.

Rahm steif schlagen und wieder kühl stellen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Am Ende der Kochzeit die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Wenn nötig leicht verdünnen. Dann gut die Hälfte des Schlagrahms mit dem Stabmixer unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Je 1 gehäuften Esslöffel vom restlichen Rahm daraufsetzen und mit Schnittlauch und Baumnusskernen bestreuen. Die Suppe sofort servieren.

Tipp: etwas Balsamico über die Suppe geben.

## Waldtag-Ausklang...



Und wer Lust hat taucht zur Entspannung vor dem Zubettgehen noch in ein herbstlich duftendes Badewasser, einfach ein paar Tropfen Fichten- oder Lavendelduftöl ins Badewasser geben. Ein paar brennende Kerzen, schön arrangiert, bringen noch mehr Entspannungsgefühl ins Spiel. Fehlt nur noch das Lieblingsbuch, um so richtig in die Entspannung einzutauchen und ein paar Minuten von der Aussenwelt Abstand zu gewinnen...