

Liebe Leserinnen und Leser von GartenWEden

Wir bewegen und mit schnellen Schritten dem Ende des Jahres entgegen. Der Herbst zeigt seine ganze Pracht und beschenkt uns mit seiner Fülle. Passend dazu trägt das Oktoberheft das Leitthema "Ernährung im Winter".

Im Heft finden Sie mehrere Artikel zur Ernährung, so stellt uns Oxana Dehner die verschiedenen Ernährungsformen vor, Bernardo Weinberg nimmt uns mit auf seine Scholle bringt uns eine gesunde Ernährung näher. Weiterhin gibt es einen Exkurs in die naturnahe Ernährung im Winter in unseren Breiten. Begleiten Sie Sandra Bruckmann auf Ihre Ausflüge in die Natur, wo sie sich am gedeckten Tisch bedient und schlemmen Sie mit Verena Hartmann, die für uns Baumfrüchte kulinarisch verarbeitet hat.

Wir haben in diesem Monat wieder ein Märchen von Ute Mitschke im Heft. Sie schreibt über die kleine Raupe.

Die Pflanze im Oktober ist der gemeine Wasserdost und Margot macht sich auch Gedanken über die individuelle Ernährung.

Ich denke, wir haben wieder einen bunten Strauß an Lesestoff für Sie zusammengestellt und wünschen Ihnen viel Kurzweil bei der Lektüre des Oktoberheftes von GartenWEden.

Marie-Luise Stettler und die anderen GartenWEden Gestalterinnen