

## Kennen Sie Frederick?

Jetzt im Herbst zieht sich die Natur zurück und auf die Begeisterung des Sommers scheint Ernüchterung zu folgen – kahle Felder, Dunkelheit und kühle Nässe statt prächtiger Blüten und langer, warmer Tage. Wie komme ich am besten durch diese Zeit, fragt man sich vielleicht. Es gibt da eine Maus, die hat eine Idee ...

### Zu Gast bei den Feldmäusen

Zusammen mit seiner Familie wohnt die Feldmaus Frederick in einer alten Steinmauer. Als sich der Sommer zu Ende neigt und der Herbst ins Land zieht, herrscht bei den Mäusen reges Treiben: Alle sind emsig damit beschäftigt, Vorräte anzulegen. Sie sammeln Körner, Nüsse, Mais und Stroh für die kommenden Wintertage. Nur eine Maus sitzt einfach auf einem Stein. Das ist Frederick!

### Sonnenstrahlen, Farben und Wörter

Frederick ist der Protagonist in einem Kinderbuch von Leo Lionni. Mehr als 50 Jahre ist das Buch alt und bis heute hat es nichts von seiner Wärme verloren. Wie die Geschichte von Frederick weitergeht? Als die kalten Wintertage dann gekommen sind, beschenkt er seine Mäusefamilie mit Zuversicht und neuen Perspektiven, er wärmt ihre Herzen mit farbenfrohen Erinnerungen und Gedichten und lenkt den Blick auf die Schätze. Denn er ist im Herbst gar nicht nur herumgesessen, sondern er hat Sonnenstrahlen, Farben und Wörter gesammelt. Dank ihm können die Mäuse diese Sommerkräfte bergen.

### Die Freiheit, sich zu emanzipieren

Sommerkräfte? Ja, von Rudolf Steiner gibt es Wochensprüche, welche sich um die Natur und das innere Leben drehen. Was regt mich an? Wie bewegt es mich? Für Steiner leben wir immer dann im «Sommer», wenn wir hinausgehen, uns hingeben. Der «Winter» wiederum umfasst alles, was mit der Gedankenwelt, dem Inneren zu tun hat. Und das Besondere? Im Gegensatz zur Natur, die an einen festen Ablauf der Jahreszeiten gebunden ist, kann sich der Mensch davon emanzipieren.

### Immer wieder Frederick sein

Für Steiner sind wir damit frei, uns in den Sommer zu begeben, nach aussen zu gehen, Farben und Worte zu geniessen, wann immer wir möchten. Ganz gleich ob im Juni oder im November. Wir können jederzeit zu Fredericks werden, den Frederick-Teil in uns tätig werden lassen und unser Herz – die Herzen anderer Menschen – erwärmen. Vielleicht ergeben sich gleich heute ein paar Minuten Zeit dafür?

**Wir wünschen Ihnen viele Sommerkräfte und Vorräte im Steiner'schen bzw. Frederick'schen Sinne! Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler und dem BioBouquet-Team**

## Frische Herbstküche aus Ihrem BioBouquet:



### Grundrezept für Rotkabis Für 4 Portionen

#### Zutaten:

750 g Rotkabis	2 dl Wasser
2 EL Rapsöl	Salz
1 Zwiebel, gewürfelt	1 Lorbeerblatt
2 kleinere Äpfel, fein geschnitten	2 Nelken
1 gestrichener EL Zucker	2 gestrichene TL Mehl, zum Binden
1½ EL Essig	3 EL Rotwein

#### So zubereitet:

Rotkabis putzen, waschen, Kopf vierteln und den Strunk entfernen.

Dann den Rotkabis hobeln oder fein schneiden.

In heissem Öl die gewürfelte Zwiebel, den Zucker und die fein geschnittenen Äpfel andünsten, den Rotkabis zugeben und sofort Essig darüber giessen, damit es eine schöne Farbe erhält. 10 Minuten zugedeckt dünsten.

Dann 1 dl Wasser dazu giessen, Salz und Gewürze dazugeben.

Zugedeckt ca. 30-45 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf heisses Wasser nachgiessen.

Nach Belieben mit angerührtem Mehl binden und mit Rotwein abschmecken.



### Broccoli-Orecchiette Für 4 Personen

#### Zutaten:

600 g Broccoli, gerüstet, in kleine Röschen geteilt	1-2 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
300 g Orecchiette (oder Ihre Lieblings-Pasta)	ca. ½ Bund Petersilie, gehackt
5 Tranchen Bio-Bratspeck, in Streifen geschnitten	Salz, Pfeffer
	ca. 50 g Käse, gerieben

#### So zubereitet:

Die Orecchiette nach Packungsangaben in Salzwasser al dente kochen.

Den Broccoli waschen, rüsten und in kleine Röschen teilen. Dann in den letzten 5-7 Minuten mit der Pasta mitkochen.

Den Speck in einer Bratpfanne knusprig braten. Die Hitze etwas reduzieren und den Knoblauch und die Petersilie dazugeben.

Die Orecchiette und den Broccoli abgiessen und zum Speck in die Bratpfanne geben.

Alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Käse bestreut servieren.