

SAFT PRESSE



THEMEN DIESER AUSGABE: **Kreativ** – So vielseitig sind Saftboxen: Seite 2 | **Körper im Gleichgewicht** – Der Übersäuerung vorbeugen: Seite 5
Rezepttipp – Lammlachs in Aroniasauce: Seite 7 | **Seifersdorfer Tal** – Ein Ausflug voller Kultur: Seite 8

Die fleißigen Obstmacher



Die Bestäubung durch Bienen erhöht den Obstertrag massiv.

Ihr süßes Produkt wird hoch geschätzt. Die Honigbiene leistet aber auch der Landwirtschaft gute Dienste.

Auf den hiesigen Obstbauplantagen sind sie in wenigen Wochen wieder gern gesehene Gäste, denn Bienen sind nicht nur Honigproduzenten, sondern auch wirksame Bestäuber. Bei ihrem Besuch auf einer Blüte nimmt eine Biene Pollen auf und trägt sie mit zur nächsten Blüte,

wo die Pollen an der klebrigen Narbe haften bleiben. Erst nach dieser Bestäubung und der Auskeimung des Pollens kann die Frucht am Baum gedeihen.

Gleichzeitig sammelt die Biene mit ihrem Rüssel den Nektar der Blüten und transportiert ihn im sogenannten Honigmagen zum Bienenstock. Mehrere Kilogramm Nektar kann ein Volk an einem Tag zusammentragen. Gute Futterplätze weiß eine Biene so sehr zu schätzen, dass sie die Entfernung zu diesen ihrem

Volk über einen Bientanz mitteilen kann.

Bieneneinsatz

Die massenhafte Bestäubung durch die Bienen führt zu einem höheren Ertrag bei der Obsternte. Der Mehrertrag durch Bienenbestäubung beträgt laut Deutschem Imkerbund bei Apfelbäumen 63 Prozent, bei Kirschbäumen 62 Prozent und bei Birnbäumen sogar 89 Prozent.

Kein Wunder also, dass Imker mit ihren Bienenvölkern

bei Obstbauern im Frühjahr sehr willkommen sind. Die Imker ziehen im Frühjahr mit ihren Bienenwagen auf die Obstplantagen und erhalten dafür die sogenannte Bestäubungsprämie. Vom Einsatz seiner Bienen profitiert der Imker natürlich auch in anderer Weise: Nur kurze Zeit nach der Obstblüte ist auch der Honig fertig, den der Imker an den Verbraucher weiterverkauft.

Mehr Infos auf Seite 3

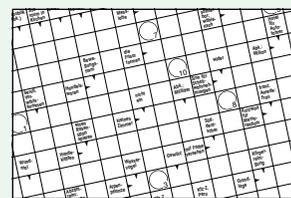
Rhabarber



Als Kompott, Marmelade, Nektar oder im Kuchen: Das Frühlingsgemüse hat jetzt Saison.

Seite 3

Gewinnspiel



Unterhaltsamer Zeitvertreib: Kreuzworträtsel lösen und saftige Preise gewinnen.

Seite 6

Pflanzzeit



Gärten und Balkone erstrahlen bald wieder in üppiger und farbenfroher Blütenpracht.

Seite 7

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie sind sicher genauso froh wie ich, dass der lange Winter endlich vorbei ist. Den Schnee haben wir bei Walther's zwar sehr genossen, aber nun freuen wir uns auf warme und sonnige Tage und eine wunderschöne Obstblüte. Ein Obstbauer aus Dresden hat mir neulich gesagt, dass lange und kalte Winter eine sehr gute Voraussetzung für eine reichliche Obsternte sind und darüber freuen wir uns natürlich, denn unsere Produkte können immer nur so gut sein wie das Obst, das wir aus den heimischen Obstgärten beziehen.

In der Frühjahrsausgabe unserer Saftpresse zeigen wir, was



jetzt in unserer Saftkellerei passiert und erklären, warum die fleißigen Bienen für uns so wichtig sind. Außerdem sind einige Wünsche der Leser mit eingeflossen, die z. B. wissen wollten, wie man einen Granatapfel schält, ohne dass die Küche hinterher wie ein Schlachtfeld aussieht. Ich hoffe sehr, dass auch diese Ausgabe Ihnen wieder gut gefällt – und vielleicht sieht man sich bei einem Picknick im wunderschönen Seifersdorfer Tal. Viel Spaß beim Lesen der Saftpresse und alles Gute für Sie und Ihre Lieben!

Herzliche Grüße aus Arnsdorf, Ihre Kirstin Walther

Hier geht Ihr Saft auf die Reise

Täglich gehen dutzende Bestellungen im Saftshop der Kellerei ein. Das verlangt nach einer ausgeklügelten Logistik.

Wer schon einmal eine Bestellung im Saftshop aufgegeben hat, der hat sich sicher schon einmal gefragt, wie es geregelt wird, dass der Saft bis zu ihm – oder ihr – nach Hause kommt.

Für die Abwicklung des Versandprozesses hat die Kellerei mit doit24.de einen kompetenten Logistikpartner in Dresden zur Seite, der Verpackung und Aufgabe der Pakete für den Saftersteller übernimmt. Dass dazu mehr gehört als ein unüberlegtes Zusammenstellen der geordneten Ware und das Aufkleben von Adress-Stickern, wissen viele

nicht. Doch schließlich möchte man seine bestellte Ware auch in einem Stück erhalten. Deshalb ist eine ganze Menge Aufwand und Liebe zum Detail erforderlich, damit am Ende das

Paket heil beim Empfänger ankommt. Wie genau das funktioniert, erfahren Sie auf der nächsten Seite.

Lesen Sie weiter auf Seite 2



André Schwabe von doit24.de mit einer Tagesladung Saftboxen.

Saftblog-Jubiläum



Am 19.01.2006 fiel der Startschuss für den „Saftblog“.

Seit mehr als vier Jahren informiert die Kelterei Walther ihre Kunden im „Saftblog“ über Produkte und deren Herstellung sowie Wissenswertes aus dem Keltereialltag. Am 19.01.2006 fiel der Startschuss für diese – damals noch neue und ungewohnte – Art der Kundenkommunikation. Zahlreiche lesenswerte Artikel sowie Fotos und informative Videos sind inzwischen hinzugekommen und erreichen eine breite Leserschaft. Die Blogbesucher kommentieren die veröffentlichten Beiträge rege. So entsteht ein fruchtbarer Dialog zwischen den Mitarbeitern der Kelterei und den Kunden. Viele Anregungen, die die Leser im „Saftblog“ hinterlassen haben, wurden in den letzten Jahren von der Kelterei Walther aufgegriffen – Grund genug für Kirstin Walther, sich genau 4 Jahre nach dem Start des „Saftblogs“ mit einem Jubiläumseintrag bei ihren treuen Lesern zu bedanken: „Ich freu mich auf weitere spannende Jahre!“

Weitere Infos unter <http://www.walthers.de/jubiläum>

Sicherer Saftboxentransport

Von der ausgelösten Bestellung bis zum Klingeln des Paketdienstes an der Tür sind einige Schritte notwendig, damit kein Tropfen verloren geht.

Der Logistikpartner doit24.de bekommt die Bestelldaten unmittelbar nach Bestelleingang per E-Mail von der Kelterei zugesendet. ① Mit einem Ausdruck dieser Mail werden die Lieferungen im Lager zusammengestellt und von Hand verpackt.

Maximalgewicht

Dazu müssen die Kartons für jede Bestellung individuell ausgewählt werden. Besteht eine Bestellung aus einer größeren Anzahl von Posten, muss sie gegebenenfalls auch auf mehrere Einzelpakete aufgeteilt werden.

Denn pro Paket dürfen bei DPD maximal 31,5 kg auf die Waage kommen. Damit der Saft auch beim Öffnen der Pakete keine Überraschungen für die Kunden bereithält, kommen sogar zwei Pakete zum Einsatz – eine Innen- und eine Außenverpackung.

Die geordnete Ware wird von den Mitarbeitern nach einem speziellen System gepackt. ② Die Saftboxen legen die Mitarbeiter so in den Innenkarton, dass die Zapfhähne der Saftboxen im Paket entweder nach oben oder nach innen zeigen. Dies geschieht, damit während des Transportes und bei Verladeak-

tionen der Druck auf den Zapfhahn und die geschweißte Verbindungsstelle zum Saftbeutel so gering wie möglich ist.

③ In die noch vorhandenen Leerräume der Innenkartons wird Füllstoff aus Maisstärke gegeben, um Verrutschungen und Erschütterungen abzufangen. ④ Die Außenverpackung, ein stärkerer Pappkarton, wird mit Luftfolie

ausgelegt. In ihn hinein wird der verschlossene Innenkarton gebettet. Der Außenkarton dient als weitere Schutzzone gegen scharfkantige Gegenstände und als eine Art Airbag gegen Stürze aus niedriger Höhe. Denn bei einem Paket, das mit mehreren Saftboxen gefüllt wird, wirken im Falle eines Falles enorme Kräfte. Ein Rechenbeispiel: Ein mit sechs 3-Liter-Saftboxen bestücktes Paket wiegt inklusive Innen- und Außenverpackung rund 22 kg. Das macht, wenn man von einem reinen Saftgewicht von 6x3 kg ausgeht, 4 kg Verpackungsmaterial vom Saftbeutel bis zum Außenkarton.

Paketdienst

⑤ Nachdem der Adressaufkleber aufgebracht wurde, warten die Bestellungen auf den Abtransport durch den Paketdienst DPD ⑥, der sie dann bis zur Haustür der Kunden liefert. Da kommen am Tag schon ein paar Dutzend Pakete zusammen – alle voll mit leckerem Walther's-Saft.



doit24.de-Mitarbeiter André Schwabe verpackt die Saftboxen sicher.

Weitere Infos und Bilder: <http://www.walthers.de/versand>

So vielseitig verwendbar sind Saftboxen

Der Erfindungsreichtum der Menschen kennt oftmals keine Grenzen. Auch vor den Saftboxen macht die Kreativität dabei nicht halt.

Die Saftboxen sind eine praktische Erfindung. Als Umverpackung um Beutel, welche die unterschiedlichsten Walther's-Säfte enthalten können, geben sie Stabilität und schützen den Inhalt vor scharfkantigen Gegenständen und Licht. Nachdem der Saftbeutel restlos entleert ist, kann man die Verpackungsbestandteile – also Pappkarton und Kunststoffbeutel – trennen und dem Recycling zuführen. Oder man findet eine andere Verwendung für die Pappbox.

Untermieter willkommen

Die geräumigen Kisten eignen sich beispielsweise auch perfekt als Schlafplatz und Versteck für heimische Vierbeiner. Als Beweis wurden die britischen Kurzhaarkatzen Hanna (in der Box) und

Joshi beim Spiel fotografiert. Die Nachahmung ist empfehlenswert und unkompliziert: Einfach Saft trinken, Box aufklappen und die Stubentiger den Rest übernehmen lassen.

Etwas größeres Bastelgeschick erfordert da schon das Saftvo-

gelhaus. Im Bild stand dafür eine Saftbox Apfelsaft (Natur) Pate. Das Loch des Zapfhahns wird zum Eingang, einfach ein Dach darüber als Schutz gegen den Regen, Einstieghilfe und Befestigung für den Baum ansetzen und fertig ist der Nistkasten für

die bunte Vogelschar. Der Frühling kann kommen!

Einrichtungsdesign

Aber auch als Multifunktionsmöbel können Saftboxen eingesetzt werden. Im Bild sind sie zwar noch nicht geleert aber auch nach dem Saftgenuss steht der Saftbox als Zimmereinrichtung nichts im Wege. Was ist da nicht alles denkbar: Sitzbank, Schreibtisch, eine ganze Sitzgruppe ... Der kleinen Emilia scheint es je-

denfalls gefallen zu haben, als sie von Mama auf einer Saftbox platziert und durch den „Saftladen“ in Amsdorf kutschiert wurde. Aus Sicherheitsgründen sollte man eventuell darauf hinweisen, dass die Saftboxen bei Kindern über drei Jahren an ihre Stabilitätsgrenze stoßen. Also besser prüfen, bevor man ein Stockbett aus Saftboxen zimmert.

Weitere Infos und Bilder: <http://www.walthers.de/kreativ>



Mieze Hanna und Kater Joshi schwören auf Saftboxen als Schlafplatz.



Bezugsfertig – hier können gefiederte Familien gegründet werden.



Emilia testet die Saftboxen auf Herz und Nieren – als Sitzbank und Tisch funktionieren sie gut.

Frühlingsgemüse Rhabarber

Im Frühling gehört Rhabarber bei vielen Deutschen auf den Speiseplan.

Von April bis Juni wird der Rhabarber geerntet. Obwohl er wie Obst zu Kompott, Marmelade, Kuchen und Nektar verarbeitet wird, ist der Rhabarber ein Gemüse. Denn nicht die Frucht der Pflanze wird gegessen, sondern der Stängel.

Als Gemüsepflanze hat der Rhabarber erst Mitte des 19. Jahrhunderts Eingang in die europäischen Küchen gefunden. Zuvor dienten in den Herkunftsregionen China und Zentralasien jahrtausendlang vor allem die Inhaltsstoffe der Rhabarberwurzel als Heilmittel. Über Russland gelangte die Pflanze schließlich nach Europa. Von England aus verbreitete sich der Rhabarber auch nach Deutschland, weswegen er hier zunächst vor allem als „englisches Kompott“ bekannt war.

Kalorienarm

Der Rhabarber enthält neben Mineralstoffen und Vitaminen auch Apfel- und Zitronensäuren und ist sehr kalorienarm. Die ebenfalls in geringer Konzentration enthaltene giftige Oxalsäure, die für den säuerlichen Geschmack des Rhabarbers verantwortlich zeichnet, ist bei entsprechender Zubereitung unbedenklich (siehe Kasten). Unterschieden werden beim Rhabarber drei Sorten: der grünstielige Rhabarber mit grünem Fleisch, der rotstielige mit grünem Fleisch und der rotstielige mit rotem



In Kürze startet die Ernte des Rhabarbers. Je nach Sorte sind die Stängel grün oder rot.



Gezuckert ist der Rhabarber ein beliebtes Kompott.

Fleisch, der der mildeste ist. Um den säuerlichen Geschmack des Rhabarbers abzumildern und aus dem Stängengemüse ein leckeres Frühlingss Dessert zu machen, wird der Rhabarber meist reichlich gezuckert. In der Kelterei Walther entsteht aus den Rhabarberstängeln Nektar – reiner Rhabarbersaft würde zu sauer schmecken. Gestüßt wird der Rhabarbernektar der Kelterei Walther mit natürlicher Apfelsüße und ist somit ein schmackhaftes Getränk für sonnige Frühlingstage.

Infos zur Rhabarbernektarherstellung:
<http://www.walthers.de/rhabarber>

Oxalsäure im Rhabarber unbedenklich

Die in höheren Dosen giftige Oxalsäure ist vorwiegend in den Blättern des Rhabarbers enthalten. Sie sind daher ungenießbar. Die Stängel enthalten weniger Oxalsäure. Essbar sind die Stangen des Rhabarbers, wenn sie geschält und in heißem Wasser kurz blanchiert werden. Die mit dem so zubereiteten Rhabarber aufgenommene Menge an

Oxalsäure ist für den Menschen unbedenklich. Lediglich Menschen mit Nierenerkrankungen sollten auf die Menge der zugeführten Oxalsäure achten. Diese ist übrigens auf den Rhabarbernektar-Saftboxen der Kelterei Walther aufgedruckt.



Imkerhonig: So entsteht die süße Versuchung

Rund 1,4 Kilogramm Honig vernaschen die Deutschen pro Kopf und Jahr.

Damit liegen sie ganz weit vorn in Europa. Ob als Brotaufstrich oder als Süßungsmittel für den Tee – die Beliebtheit des Honigs ist ungebrochen. Mehrmals im Jahr können Imker frischen Honig ernten und den Verbrauchern zum Kauf anbieten – je nach Blütezeiten der Nutz- und Wildpflanzen. Dementsprechend variieren auch Geschmack, Farbe und Konsistenz des Honigs.

Honigproduktion

Wenn im Frühling die ersten Obstbäume blühen, ist auch die erste Honigernte des Jahres nicht mehr fern. Denn je fleißiger Bienen bei ihrem Rundflug über Blütenfelder Nektar sammeln, desto schneller sind die Waben des Bienenstocks mit Honig gefüllt. Den gesammelten Nektar reichern die Bienen mit körpereigenen Stoffen an. Im Bienenstock wird der Nektar in Waben gelagert. Durch die zugesetzten Eigenstoffe der Bienen und das



Regler Flugverkehr: Im Bienenwagen des Imkers haben die Völker ihr Zuhause. Hier entsteht auch der Honig.

Verdunsten von Wasser während der Lagerungszeit entsteht der Honig.

Den fertigen Honig lagern die Bienen noch einmal um und verdecken die entsprechenden Wa-

ben mit einem Wachsdeckel. Das ist dann der Startschuss für den Imker: Die Honigernte kann beginnen. Der Imker nimmt die Waben aus dem Bienenstock und entfernt den Wachsdeckel. Dann

kommen die Waben in die sogenannte Honigschleuder. Hier wird der Honig aus den Zellen geschleudert. Danach fließt der Honig durch Siebe, um Wachs- teilchen zu entfernen. Schließlich füllt der Imker den Honig in die allseits bekannten Gläser ab, die dann viele Frühstückstische bereichern. Den Bienen, die den Honig eigentlich als Wintervorrat anlegen, gibt der Imker im Herbst Zuckerwasser als Ersatznahrung.

Bienenwachs

Neben dem Honig ist auch das Bienenwachs ein beliebtes Imkerprodukt. Es findet unter anderem in der Kosmetikindustrie Anwendung. Auch dekorative Kerzen werden aus Bienenwachs hergestellt. Das Wachs dient dem Imker außerdem dazu, Wachsmittelwände herzustellen. Diese werden in den Bienenwagen eingesetzt und ermöglichen es den Bienen, neue Waben anzubauen.

Weitere Infos und Bilder:
<http://www.walthers.de/honigbiene>

Was macht eine Kelterei im Frühling?

Es ist kein großes Geheimnis, dass frisches Obst nur im Laufe der Sommermonate geerntet werden kann.

Was macht also eine Firma, die auf die Frische ihrer Zulieferprodukte angewiesen ist, in einer Zeit, in der Lohnmester ihr nicht die Tür einrennen? „Diese Frage bekommen wir öfter gestellt, als mancher glauben würde“, schreibt Kirstin Walther in ihrem Internet-Blog.

Aber auch im Winter und Frühling ist die Kelterei nicht im Tiefschlaf. So füllt die Kelterei ihre Säfte nicht auf Vorrat ab. Das würde neben einem riesigen Lager auch einen erheblich größeren logistischen Aufwand erfordern. Nicht zuletzt würde die Produktion über ein Quartal zum Erliegen kommen.

Gepresst wird bis Herbst

Grundsätzlich wird Obst, das der Kelterei zugeliefert wird, frisch vor Ort verarbeitet. Da zu Stoßzeiten aber viel mehr Früchte angeliefert werden, als in Saftboxen abgefüllt werden können, bevorratet sich die Kelterei mit diesem Saft. „Wir fangen im Juni an mit der Rhabarberverarbeitung und in der Regel beenden wir die Obstverarbeitung Ende November mit den späten Apfelsorten. Einzige Ausnahme sind Aroniabeeren, die wir inzwischen teilweise auch unmittelbar nach der Ernte schockgefrostet bekommen und dadurch bei Bedarf pressen können und den Saft nicht erst einlagern müssen“, so die Kelterei-Chefin weiter.



Was die Kapazitäten der Kelterei hergeben, wird in den Sommer- und Herbstmonaten gepresst und sofort in Saftboxen oder



Oben: Das „Saftlager“ – in diesen Tanks wartet der gepresste Saft auf seine Abfüllung. **Links:** Damit der Saft in den Tanks gelagert werden kann, wird er in dieser Apparatur kurz erhitzt.

Flaschen abgefüllt. Der „Überschuss“ wird in Edelstahltanks eingelagert. Diese Einlagerung reicht dann bis zur neuen Ernte. Das Tanklager hat eine Kapazität von 700.000 Litern.

Einigen treuen Lesern des Saftblogs wird der Eintrag zur

Erntesaison 2008 sicher noch in Erinnerung sein, als ein „Super-Erntejahr“ die Lagerbestände der Kelterei so schnell füllte, dass binnen kürzester Zeit kein Obst mehr angenommen werden konnte und teilweise bei befreundeten Keltereiunternehmen



Die Saftbeutel werden von Hand in die Saftboxen eingelegt.

untergebracht werden musste. Denn die Tanks der Kelterei Walther waren bis zum Bersten gefüllt. In den Monaten, in denen keine Ernte vor den Toren der Kelterei auf die Pressung wartet, werden die Reserven aus den Tanks abgefüllt. Diese Zeit wird dann auch für aufwendigere Wartungsarbeiten an den Maschinen und Anlagen in der Kelterei genutzt.

Technische Neuerungen

In dieser Zeit ist auch Gelegenheit für Verbesserungen, die Produktionsleiter Jens Walther ständig umzusetzen bemüht ist. In der „heißen“ Phase der Saftpressung mit einer langen Schlange Lohnmester auf dem Hof der Kelterei ist verständlicherweise keine Zeit, um Neuerungen ausgiebig testen und einrichten zu können.

Weitere Infos unter: <http://www.walthers.de/lagerung>

Hier gibt's Walther's Saft

Dresden und Umgebung

In allen Konsum- und Frida-Märkten im Obst- und Gemüsebereich, in Jacques' Wein-Depots, in vielen Rewe- und Edeka-Märkten

Bundesweit

Jacques' Wein-Depots, Naturkostläden, Reformhäuser, Apotheken

Shop-Suche

Im Web-Shop und im Blog der Kelterei kann jeder über eine PLZ-Suche Geschäfte in seiner Nähe finden, in denen Walther's Säfte verkauft werden.

Online-Bestellung

Selbstverständlich hat die Kelterei Walther auch einen Internet-Shop. Die Lieferung erfolgt ganz bequem zu Ihnen nach Hause.

Shop-Suche und Web-Shop: <http://www.saftboxen.de>

In diesen Boxen steckt was Neues!

Zwei neue leckere Produkte reihen sich in die Angebotspalette von Walther's ein.

Mit dem Apfel-Tischwein kreierte die Kelterei Walther einen herrlich erfrischenden und lieblichen Obstwein – ganz im Gegensatz zum herben Äpfelwoi. Der sächsische Apfelwein des Jahrgangs 2009 wurde aus reifen, leckeren sächsischen Gartenäpfeln hergestellt und kann mit 9 Vol.-% aufwarten – ideal auch für spritzige Apfelwein-Schorle. Fruchtbowlen gibt er eine fantastische Note und harmoniert sehr gut mit dazugegebenem Garten- und Beerenobst.

Nur natürliche Zutaten

Manche Früchte würden als 100-prozentiger Fruchtsaft

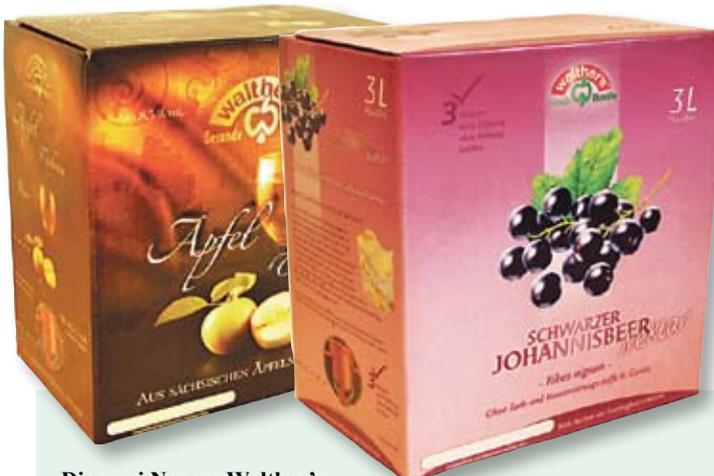
nicht schmecken, da sie von Natur aus sehr viel Fruchtsäure oder Fruchtfleisch enthalten. Das gilt auch für Schwar-

ze Johannisbeeren: Sie werden erst durch das Mischen mit Wasser und Zucker genussfähig. Solche Getränke tragen die Bezeichnung „Fruchtnek-

tar“. Der vorgeschriebene Mindestfruchtgehalt liegt, je nach Fruchtart, zwischen 25 und 50 Prozent.

Walther's Schwarzer Johannisbeer-Nektar hat einen Fruchtgehalt von mindestens 30 Prozent und wird ganz natürlich nur mit der Süße aus Äpfeln verfeinert. Er enthält also nur Trinkwasser, Direktsaft Schwarzer Johannisbeeren und die Fruchtsüße aus Äpfeln. Walther's Schwarzer Johannisbeer-Nektar ist also nicht ungenießbar sauer, sondern erlaubt es, das Beste aus der Frucht der Schwarzen Johannisbeere – ihr unverwechselbares Aroma und die gesunden Inhaltsstoffe – in einer angenehmen Komposition zu genießen.

Weitere Infos unter: <http://www.walthers.de/neu>



Die zwei Neuen: Walther's Apfel-Tischwein und Schwarzen Johannisbeer-Nektar gibt es jetzt auch in der praktischen Box.

Der Körper im Gleichgewicht



Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie einer Übersäuerung des Körpers vorbeugen.

Übersäuerung: Viele gesundheitliche Probleme haben mit diesem Ungleichgewicht im Stoffwechselhaushalt des Körpers zu tun.

Übermäßige, reichhaltige Ernährung in Verbindung mit Bewegungsmangel und beruflichem Stress begünstigen die Störung des Säure-Base-Haushaltes. Die Übersäuerung kann zu rheumatischen Erkrankungen und Herzrhythmusstörungen führen.

Im Körper entstehen durch Stoffwechselprozesse Säuren – in allen Zellen beispielsweise Kohlensäure. Speziell durch die Aufnahme von tierischem Eiweiß (Fleisch, Wurst, Käse) werden zusätzlich Phosphor- und Schwefelsäure gebildet. Ist der Körper im Gleichgewicht, werden diese Säuren mit Hilfe von Mineralstoffen unschädlich gemacht. Sind aber zu

wenige dieser basisch wirkenden Mineralstoffe vorrätig, dann werden die Säuren im Bindegewebe, in Muskeln und Gelenken abgelagert. Es kommt zur Übersäuerung. Erste Beschwerden (zum Beispiel Rückenschmerzen) und eine schleichende Schädigung des Körpers sind die Folge.

Deshalb müssen auch gesunde Menschen auf eine mineralstoffreiche, basische Ernährung achten! Kartoffeln, Wurzel- und Knollen-, aber auch Stauden- und Blattgemüse sowie alle Obstsorten liefern basische Stoffe. Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen und Mine-

ralstoffen, die helfen, die Säuren zu neutralisieren.

Will man seinen Körper im Gleichgewicht halten, sollte man diese einfachen Regeln beachten: Konsumieren Sie viermal so viele Basenlieferanten wie Säurebildner, also weniger Fleisch,

Eier und Milchprodukte, dafür reichlich Gemüse, Obst und Kartoffeln. Meiden Sie künstlich gesüßte Getränke und achten sie auf einen hohen Mineralstoffgehalt.

Weitere Infos unter:
<http://www.walthers.de/gesundheit>

Wie wirken Fruchtsäuren im Körper?

Gesunde Menschen mit einem guten Stoffwechsel setzen Fruchtsäuren wie Wein-, Apfel-, Zitronen- oder Milchsäure um in Wasser und das saure Kohlendioxid, das ausgeatmet wird. Übrig bleiben Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Der Organismus erhält auf di-

ese Weise also Stoffe, die im Körper basisch wirken und zur Neutralisierung von Säuren benutzt werden.

Bei einer bereits bestehenden Übersäuerung des Körpers können die Fruchtsäuren allerdings nicht mehr oxidiert werden. In diesem Fall erhöhen die Früchte die Übersäuerung noch und werden zu Mineralstoffräubern.



Der Gesundheit auf der Spur

Nordic Walking gehört zu den wenigen Sportarten, die für Einsteiger genauso geeignet sind wie für den ambitionierten Sportler.

In Dresden trifft man besonders häufig im Großen Garten und der Heide auf die fröhlichen Nordic-Walking-Gruppen, deren Mitglieder mit ähnlichen Stöcken wie beim Skilanglauf unterwegs sind. Die Stöcke dienen dabei nicht – wie böse Zungen behaupten – als Gehhilfen, sondern der gezielte Stockeinsatz ermöglicht ein hervorragendes Ganzkörpertraining. Die sanfte Ausdauersportart ist



Mit Nordic Walking trainieren Sie hervorragend den ganzen Körper.

besonders schonend für die Gelenke. Die Lauftechnik gleicht in der Tat den Bewegungen des Skilanglaufs. Der rechte Stock hat dann Bodenberührung, wenn die Ferse des linken Fußes aufsetzt und umgekehrt. Dieser diagonale Bewegungsablauf sorgt für ein ausgeglichenes Bewegungsmuster.

Abwechslung und Spaß

Durch einen kräftigeren Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann man das Tempo erhöhen. Variationen in Schrittlänge, -ausführung und Stockeinsatz garantieren Abwechslung und Spaß. Auch Sprünge

oder kurze Laufeinheiten sind möglich, um die Trainingsintensität zu erhöhen. Wie fast jede Sportart macht auch Nordic Walking in der Gruppe am meisten Spaß. Deshalb sollte man sich nicht scheuen, einer der vielen Nordic-Walking-Gruppen in Dresden mit Laufstrecken im Großen Garten, der Heide oder an der Elbe beizutreten.

Neben dem positiven Effekt für die Gesundheit hat man hier auch Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen.

Weitere Infos unter:
<http://www.walthers.de/bewegung>

Granatapfel entschärfen

Im Saftblog wurde die Frage gestellt, wie man einen Granatapfel am besten öffnet, um an das schmackhafte und gesunde Innere zu gelangen. Um darauf eine kompetente Antwort geben zu können, hat die Redaktion einen Granatapfelschältest durchgeführt. Das sauberste Ergebnis lieferte die Orangenschälmethode. So funktioniert es:



Schritt 1
Einritzen und Kappe entfernen!



Schritt 2
Wie eine Orange das Obst pellen!



Schritt 3
Danach den Granatapfel aufbrechen!



Schritt 4
Die Samen vereinzeln – fertig!

Weitere Infos unter:
<http://www.walthers.de/granatpfel>

Das Schönste sind die Reaktionen der Leser

**Auch auf die zweite Saft-
presse vom Herbst gab es
eine überwältigende Flut von
Zuschriften, die das Büro
von Kirstin Walther füllten.**

Der Postbote hatte wieder viel zu schleppen, denn das Lösungswort des letzten Rätsels, „Vogelbeere“, haben viele Leser geknackt und Hunderte von Zuschriften erreichten die Kelterei Walther bis zum Einsendeschluss am 31. Dezember 2009. Wunderschöne Ansichtskarten, witzige Motivkarten und Selbstgebasteltes stapelten sich schon bald zu hohen Türmen auf.

Nicht nur die liebevoll verzierten Einsendungen mit der Rätsellösung, sondern auch die vielen Danksagungen und Lobesworte sind Kirstin Walther im Gedächtnis geblieben. Einige davon sind hier abgedruckt, weil sie Bestätigung und Motivation für die Arbeit

der Kelterei und an der „Saft-
presse“ sind. Vielleicht findet
sich der ein oder andere Leser
hier wieder.

■ „**Liebe Frau Walther, vor
Jahren besuchten wir Ihren
Betrieb. Es ist hoch anerken-
nenswert, was Sie leisten!
Großes Lob! Alles Liebe und
Gute!**“ *Dorothea B.*

■ „**Sehr geehrte Frau
Walther, wieder war es eine
Freude die neue Zeitung ‚Saft-
presse‘ Herbst 2009 zu le-
sen und zu rätseln. Ihr
seid auf dem rich-
tigen Weg, bit-
te weiter-
machen!**“
*Joachim
B.*

■ „**Ihre Saftpresse lese ich sehr
gern, ist sie doch recht interes-
sant und informativ. Ich freue
mich schon auf die nächste
Ausgabe!**“ *Brigitte L.*

■ „**Hallo, ich habe gestern mit
viel Freude Saftpresse Nr. 2
gelesen und konnte feststel-
len, dass viele sehr interes-
sante Artikel für mich dabei
waren. Klasse!**“ *Petra R.*

■ „**Die Walthers-Säfte kau-
fen wir im Hofladen in
Dresden-Weixdorf. Wir freu-
en uns immer wieder über die
tolle Variante, den Saft
zu „zapfen“. Ihre**

**Zeitung ist uns auch eine willkom-
mene Möglichkeit, zu den unter-
schiedlichsten Themen informiert
zu werden.**“ *Christine G.*

■ „**Die Zeitung ist prima. Weiter
so!**“ *Christa R.*

■ „**Danke für die informative
Zeitung an alle, die sie bestel-
len. Lesenswert, da kurzwei-
lig. Vielleicht können auch mal
Marmeladen- oder Geleerezepte
aus den tollen Beeren vorgestellt
werden!**“ *Gerda K.*

Auch wenn alle diese lieben
Einsendungen einen Preis verdient
hätten, musste dennoch ausgelost
werden. Die glücklichen Gewinner
der Jahresabos der 3-Liter-
Saftboxen sind:

- **Dr. Knut Hörnig, Wolmirstedt**
- **Christian Drechsel, Dresden**
- **Elke Zumpe, Wachau**

Die Gewinner der Aronia Herzen
von Dr. Quendt Dresdner Back-
spezialitäten werden per Post be-
nachrichtigt.

Wer dieses Mal kein
Glück hatte, sollte es
gleich wieder versu-
chen. Denn auch in
dieser Ausga-
be gibt es etwas
zu rätseln und
natürlich tolle,
saftige Preise
zu gewinnen.
Mitmachen
lohnt sich!

Weitere Zusendungen unter:
<http://www.walthers.de/post>



Kirstin Walther ist von den bunten Leserbriefen überwältigt.

glän- zender Überzug	Fabel- tier	Republik (Abk.)	erhöhter Sitz- raum in Kirchen	Gewässer	Abk.: Sommer- semester	Planeten- name	süd- franz. Fall- wind	ein Balte	Stadt in Ober- öster- reich	Schiffs- eigner	Abk.: Minute	Abk.: Arbeits- gemein- schaft	Fortset- zungs- folge	Kfz.-Z. Senegal
Anschrift						Mess- latte								
Dessert							7		sonder- bar: wähle- risch			5		
Mütze					Bewe- gungs- form	die Frisur- formen						Hotel für Auto- fahrer		grie- chischer Sagen- held
an etwas fest- halten	Käufer	berufl. Vor- wärts- kommen		Handels- waren				10	wider		Abk.: Million			
		1				nicht ein		Abk.: Milliliter	Sinn für Schall- wahrneh- mungen					
Buß- bereit- schaft				einen Rasen- sport spielen		kleines Zimmer			8		franz. Anrede: Frau		Stoff aus einer be- stimmten Wolle	
Fremd- den- heim	Wund- mal		Hunde- kläffen						Süd- deut- scher	Kurzwort für Memo- randum				2
				Wasser- vogel		Gewürz	mit Farbe versehen							
Empfeh- lung			Abzähl- reim: ... mēne muh	Alpen- pflanze		3				Körper- reini- gung	Abk.: Sekunde			Abk.: Straße
imdn. ein- weisen, unter- richten						Kfz.-Z. Ägypten	Kfz.-Z. Peru		Grund- lage				4	
Flach- land	6				Wesens- art									
meteo- rolog. Begriff				9					Verzie- rung					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Der Knobelspaß

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie tolle Preise! Senden Sie das Lösungswort mit Ihren vollständigen Adressdaten bis zum Einsendeschluss, dem 30. Juni 2010, an die Kelterei Walther, Am Gewerbegebiet 2, 01477 Arnsdorf oder per E-Mail mit dem Betreff „Rätsel“ an die Adresse saftpresse@walthers.de.

Unter den richtigen Einsendungen werden verlost:

- **3 x 1 Jahresabo der 3-Liter-Saft-
boxen (jeden Monat gibt's eine
Saftbox mit einer anderen Saft-
sorte per Post)**

Die Gewinner werden schriftlich in-
formiert. Der Rechtsweg ist ausge-
schlossen.

IMPRESSUM

Herausgeber: Kelterei Walther,
Am Gewerbegebiet 2,
01477 Arnsdorf
Redaktion: Kirstin Walther
(verantw.), Am Gewerbegebiet 2,
01477 Arnsdorf
Fotos: fotolia.com: Carmen Steiner,
camera-me.com, amridesign, Sandra
Brunsch; istockphoto.com: cjp,
xxmxxx, dulezidar, TANutka,
vandervelden, NiDerLander
Produktion: Haas Werbeagentur,
Schützenplatz 14, 01067 Dresden
Druck: Dresdner Verlagshaus Druck
GmbH, Meinholdstr. 2, 01129 Dresden

Pflanzen in den Startlöchern



Bevor Garten- und Balkonpflanzen nach draußen gesetzt werden können ...



... werden sie in riesigen beheizten Gewächshäusern einzeln aufgezogen.



Zierpflanzengärtnerin Bianca Schulz empfiehlt Primeln als zeitige Balkonpflanzen. Beim „Tag der offenen Gärtnerei“ am 24. und 25. April informiert sie gemeinsam mit ihren Kollegen von Gartenbau Rülcker in Dresden (Reicker Str. 43) über alles Wissenswerte rund um die Frühjahrsbepflanzung.

Der Frühling hält Einzug und mit ihm seine ganze Farbenpracht. In Gartenbaubetrieben beginnt jetzt die Hochsaison.

Das gilt zunächst vor allem für den Zustrom an Kundschaft, die in den nächsten Wochen Pflanzen für Garten und Balkon einkaufen wird. Die Mitarbeiter des Dresdner Gartenbaubetriebs Rülcker dagegen haben in Sachen Frühling schon seit Monaten alle Hände voll zu tun. Seit Dezember werden bereits Jungpflanzen eingekauft und in den großen, gut beheizten Gewächshäusern des Betriebes aufgezogen.

Frühlüher

Primeln und Stiefmütterchen gehören nun zu den ersten Frühlingsblühern, die von der Kundschaft nachfragt und schon jetzt in die Balkonkästen gepflanzt

werden. Alle anderen Beet- und Balkonpflanzen haben noch eine kleine Frist bis Mitte Mai. Erst zu diesem Zeitpunkt, so die Empfehlung der Fachleute des Gartenbaubetriebes, sind Nachtfrost weitgehend auszuschließen. Dann aber kann die

ganze Blütenpracht in die Erde gebracht werden. Zu den beliebtesten Beet- und Balkonpflanzen gehören nach wie vor Pelargonien, Petunien und Begonien – sowohl in stehender als auch in hängender Form. Auch Viole, Hornveilchen, Tausend-

schön und Vergissmeinnicht sind dekorative Pflanzen für Beete, Kästen oder Schalen.

Zwei Highlights sind für die kommende Garten- und Balkonsaison auszumachen: Einerseits geht der Trend zu bunten Kästen und Beeten. Farbakzente setzen zum Beispiel Nemesien, Husarenknöpfchen, Heliotrope und Verbenen.

Pflanze des Jahres

Andererseits ist die Kombination von Blühpflanzen mit sogenannten Strukturpflanzen sehr beliebt. Zu den Strukturpflanzen gehören zum Beispiel der Motenkönig, die Buntnessel und die Süßkartoffel, die vom Landesverband Gartenbau Sachsen e.V. unlängst zu Sachsens Pflanze des Jahres 2010 gekürt worden ist.

Wann pflanze ich Sträucher und Bäume?



Wer Früchte ernten will, muss einen Baum pflanzen. Obstgewächse werden in der Regel bereits im Herbst gepflanzt. Dies gilt vor allem für sogenannte wurzelnackte Obstgehölze. Ballenware (Wurzeln mit Erde) bzw. Containerware (Bäume im Topf) kann aber auch im Frühjahr oder Sommer eingesetzt werden. Obstbäume und -sträucher sind in Baumschulen erhältlich, die zugleich Pflanz- und Pflegetipps bereithalten.

Weitere Infos finden Sie unter:
<http://www.walthers.de/garten>

Lammlachs in Aroniasauce

Für den **Lammlachs** werden folgende Zutaten benötigt (Zutaten für 4 Personen):

- 4 Lammlachse
- Kochsalz
- Pfeffer
- Kräuter der Provence
- 50 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 125 ml Walther's Aronia-Muttersaft
- etwas Bratenfett

So geht's:

Einen Tag vorher die Lammlachse salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehe mit der Messerspitze fein reiben. Olivenöl mit der Knoblauchzehe und den Kräutern der Provence vermischen

und die Lammlachse darin marinieren. Achtung: Das Fleisch muss ganz mit Öl bedeckt sein.

Die Lachse am 2. Tag aus dem Öl nehmen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die Pfanne mit etwas Bratenfett (Margarine) erhitzen. Die Lammlachse von beiden Seiten

goldbraun anbraten. Den Bratenfond mit Brühe ablöschen und den Aroniasaft in die Pfanne geben. Alles aufkochen lassen, zu einer Sauce abbinden und auf die Lammlachse gießen.

Tipp:

Die Lammlachse nach dem Braten abgedeckt zwischen zwei Suppentellern ruhen lassen. So setzt sich der Bratensaft und das Fleisch bleibt saftig.

Beilagen: Rosmarinkartoffeln, Feldsalat in einer Aronia-Vinaigrette und Pfifferlinge.

Die Kelterei Walther wünscht guten Appetit!

Weitere Infos unter:
<http://www.walthers.de/lammlachs>



Saft-Tweets

Über den Microblogging-Dienst Twitter erreichen die „SaftTante“, so der Name von Keltereigeschäftsführerin Kirstin Walther in diesem sozialen Netzwerk, regelmäßig Kommentare zu ihrem Saft und den Saftboxen der Kelterei. So mancher Twitter-User glänzt sogar mit spektakulären Bildern. Der Dresdner Dirk Schmidt, der als „der_dee“ twittert, dokumentiert so seinen wachsenden Saftdurst im Internet. Was mit einer einzelnen Saftbox auf dem Schreibtisch begonnen hat, ist jetzt zu einem beachtlichen Saftboxenturm in der Zimmercke angewachsen:



1. Oktober 2009



5. Oktober 2009



13. Februar 2010

Weitere Infos unter:
<http://www.walthers.de/tweets>

Saft beim Fleischer

Auch im niedersächsischen Visbek haben Walther's Saftboxen ihre Liebhaber. Erhältlich sind sie dort in der Fleischerei Freese. Fleischermeister Ludger Freese hat nicht nur Gefallen an den praktischen Boxen gefunden,

er teilt seit März 2007 auch die „Blogleidenschaft“ von Keltereigeschäftsführerin Kirstin Walther. In seinem Blog „Essen kommen“ schreibt er unterhaltsam übers Es-

sen, frei nach dem Motto „Es ist angerichtet“. Für die Leser der Saftpresse hat sich Ludger Freese das nebenstehende Rezept einfallen lassen.

Weitere Infos unter:
<http://blog.fleischerei-freese.de>



Saftboxen neben Wienerwürstchen: In der Fleischerei Freese in Visbek ist das eine gelungene Kombination.

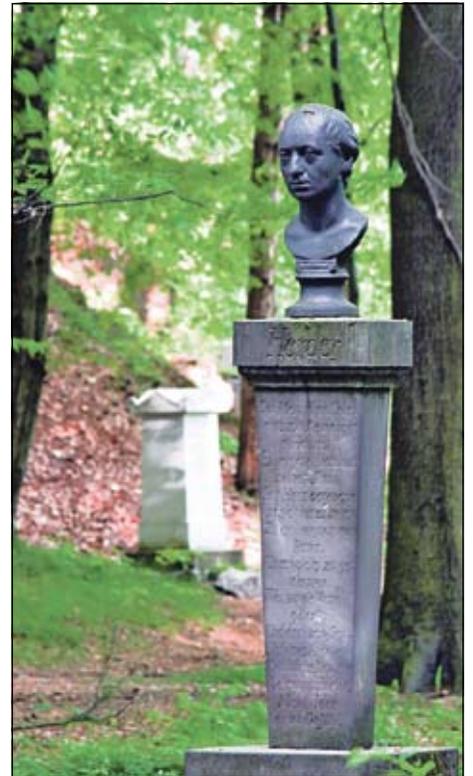
Ausflugstipp: Ein Tal voller Kultur

Landschaftlich reizvolle und kulturhistorisch bedeutsame Schönheit fast vor der Haustür: das Seifersdorfer Tal nördlich von Radeberg.

Sanft und malerisch schlängelt sich die Große Röder durch das hügelige, mit kleineren Felsformationen aufgelockerte grüne Tal, das mit zahlreichen kleinen Bauten und Denkmälern ein Gesamtkunstwerk mitten in der Natur ist. Ein Spaziergang hier ist zu jeder Jahreszeit und natürlich besonders im Frühling erholend und anregend für alle Sinne.

Berühmte Gäste

Hans Moritz Graf von Brühl (Sohn des bekanntesten sächsischen Premierministers Heinrich von Brühl) und insbesondere seine kunstsinnige Gattin Christina Margarethe von Brühl (genannt Tina) ließen im unterhalb des Schlosses Seifersdorf gelegenen schönen Tal 1781 erste Inschriften anbringen. In den darauffolgenden Jahren gestalteten sie das Tal mit der Aufstellung von kleinen Tempeln, Bildsäulen, Altären, lyrischen Widmungen, Grabdenkmälern und kunstvollen Brücken nach und nach zu einem Landschaftsgarten im Stile der „Empfindsamkeit“. Es sollte ein Ensemble entstehen, das dem „Geist und dem Herzen Stoff zur Beschäftigung gibt“. Zwei- und dreißig erhaltene bzw. restaurierte Gartenszenen, die sich in die Landschaft einfügen ohne sie zu verändern, machen diese Zeit heute noch erlebbar. Beispielhaft seien der „Obelisk“, „Dem Sänger des Thales“ (Hofkapellmeister J. G. Naumann gewidmet), die Herder-Büste und das Denkmal für Herzogin Anna Amalia aus Weimar genannt. Die Familie Brühl lockte zahlreiche kulturelle und geistige Größen der damaligen Zeit ins Seifersdorfer Tal. So waren unter anderem Jean Paul, Th. Körner, Wieland, Goe-



Nur 20 Auto-Minuten von Dresden entfernt lässt sich im Seifersdorfer Tal jede Menge Kultur und Romantik entdecken.

the, Schiller, Herder, Klopstock, C. D. Friedrich und Elisa von der Recke hier zu Gast. Der Romantiker Jean Paul fand das Tal „himm-

lich“ und der Dichter Wieland nannte es einen „Zaubergrund“.

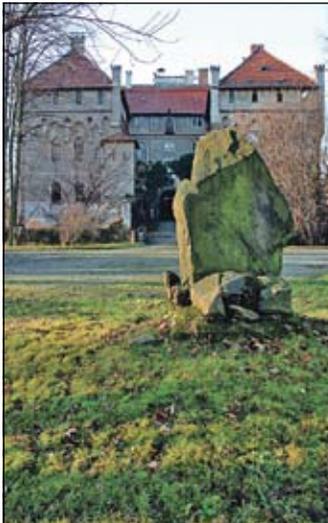
Weg zur Marienmühle

Von der Ortsmitte Seifersdorf läuft man ca. 15 Minuten hinab ins Tal und gelangt, am Ludwig-Richter-Gedenkstein am Taleingang vorbei zur Marienmühle, die den idyllischen Mittelpunkt des Tales bildet. (Eine schmale Straße kreuzt hier das Tal. Es ist aber sinnvoll, oben in Seifersdorf zu parken, da an der Marienmühle nur geringe, für Gäste des Hauses vorbehaltene Parkmöglichkeiten bestehen). Die Marienmühle ist ein ansehnliches saniertes Gebäude aus dem Jahr 1852 und heute technisches Denkmal und Gasthaus mit sächsischer Küche. Der Teil des Seifersdorfer Tales, der mit verschiedenen Gartenszenen geschmückt ist, erstreckt sich von hier aus einen reichlichen Ki-

lometer in beide Richtungen. In südliche Richtung sich dem Fluss entlang schlängelnd läuft man immer wieder angeregt stehen bleibend bis zum „Tugendstein“. In nördliche Richtung führt der Weg an der „Festwiese“ vorbei und verläuft teilweise nur auf halber Höhe. In dieser Richtung bildet die Skulptur des „Amor“ den Abschluss. Wenn man hier dem

Talweg weiter bis zur ehemaligen Niedermühle folgt, kann man von dort rechts abbiegend über den Brückweg wieder nach Seifersdorf aufsteigen. Dort ist natürlich auch das neugotische Schloss eine Sehenswürdigkeit, die man nicht übersehen sollte.

Weitere Infos unter:
<http://www.tinathal.de>



Das neugotische Schloss in Seifersdorf.



Der Obelisk und das beliebte Ausflugsziel für hungrige Wanderer: die Marienmühle.

Fotos: Joachim Brückner, www.gigapictures.de

Woher kommt eigentlich der Osterhase?

Viele uralte Brauchtümer haben sich bis heute erhalten und sich zu christlichen Ritualen gewandelt.

Obwohl Ostern ein christliches Fest ist, an dem der Auferstehung Jesu Christi gedacht wird, haben sich viele Brauchtümer erhalten, die ihren Ursprung in heidnischer Zeit haben. Nicht zuletzt erinnert auch der Name an die germanische Frühlings- und Fruchtbarkeitsgöttin Ostera.

Der wohl bekannteste Osterbrauch, den insbesondere Kinder zu schätzen wissen, ist der Osterhase, der die Ostereier bringt.

Kurioserweise stiefelt also zur Osterzeit ein Säugetier durch unsere Gärten und versteckt in alle-

rei möglichen und unmöglichen Plätzen „seine“ Eier. Der Osterhasenbrauch entstand vor mehr als 300 Jahren in der Pfalz, dem Elsass und am Oberrhein. Im 19. Jahrhundert setzte sich der Glaube an den Hasen überall durch.

Der Hase galt als Symbol der Fruchtbarkeit – genau wie das Ei, aus dem Leben entsteht und das gar als Ursprungsort des Universums galt. Eine Interpretation für die Verbindung beider ist im Mittelalter zu finden. Hier galten Eier und Hasen als Zahlungsmittel, die an Gläubiger für gepachtetes Land

übergeben wurden und Ostern war ein feststehender Abgabetermin in der damaligen Zeit.

Osterfeuer

An vielen Orten hat sich daneben die Tradition des Osterfeuers erhalten. Sie reicht in vorchristliche Zeiten zurück und wurde auf den christlichen Glauben übertragen. Am Samstag vor Ostern wird ein Feuer vor der Kirche entfacht und daran die Osterkerze entzündet.

In vielen Gemeinden werden am Abend des Ostersonntags ebenfalls Osterfeuer – entzündet durch die Osterkerze – unter großem Spektakel abgebrannt.

Ebenfalls heidnischen Ursprungs ist der Brauch des Oster-

wasserschöpfens. Dieses muss in der Nacht von Samstag auf Ostersonntag zwischen Mitternacht und Sonnenaufgang aus einem Bach geschöpft und schweigend nach Hause getragen werden. Es soll unter anderem für ewige Jugend und Schönheit sorgen. Das Schweigen darf nicht gebrochen werden, damit das Wasser seine Segens- und Heilkraft nicht verliert. Es darf auch kein Wassertropfen verloren gehen. Genau wie das Osterfeuer war das Osterwasser ein Symbol für eine zyklische Erneuerung und Reinigung. Es begann eine neue Phase, in der die Natur fruchtbar wurde und aufblühte.

Weitere Infos unter:
<http://www.walthers.de/ostern>

