

HOFGSCHICHTEN IM MÄRZ



Trotz Corona Virus halten wir die Stellung, um die Nahversorgung mit wertvollen Lebensmitteln sicherzustellen. An vorderster Front sitzt Moritz (übrigens ist ihm der Virus ziemlich wurscht und freut sich über eure Streicheleinheiten). Der Einkauf bei uns erfolgt wie gehabt, jedoch haben wir ein paar Regeln aufgestellt um die Infektionsgefahr für euch zu minimieren. Außerdem bemüht sich Inge (Jakobs Mama) jeden Tag das Geschäft zu desinfizieren und schaut darauf, dass uns der Schnaps nicht ausgeht.

Mit den ersten warmen Märztagen hat bei uns die Feldarbeit begonnen. Der Raps wurde gedüngt und gestriegelt



(bis jetzt sind wir sehr zufrieden mit ihm), die zukünftigen Kartoffelfelder wurden zum ersten Mal gegrubbert und ein großes Feld wurde geackert und geeegt und freut sich auf den baldigen Anbau mit Rotklee, Hafer, Linsen und Leindotter. Linsen und Leindotter werden in Mischung angebaut, da die Linsen den Leindotter als Stützfrucht zum Wachsen benötigen.



Steffi will in den kommenden Wintermonaten den Traktorführerschein machen und nützt jetzt jede Gelegenheit um zu üben. Georg ist immer mit dabei, egal bei welcher Arbeit. Das Bäume und Sträucher setzen, hat ihm aber eher mäßig interessiert.



Nicht nur auf den Feldern passiert so einiges, auch im Hofladen gibt es Veränderungen. Leider sind die Zwiebeln und der Knoblauch aus, aber die Lagerfähigkeit hat irgendwann seine Grenzen erreicht und wir müssen geduldig auf die neue Ernte warten. Auch der Popcornmais kommt erst im Herbst wieder. Dafür haben wir jetzt essbare Blüten, die so manche Gerichte verschönern und freitags gibt es jetzt immer Brot so lange der Vorrat reicht. Kartoffel- und Roggenbrot wird uns vom **Biohof Mittermayr** aus Schwanenstadt gebracht. Das Körndelbrot kommt von uns und besteht bis auf den Sesam und die Trockenhefe aus unseren eigenen Hofladenprodukten. Unten stellen wir euch das Rezept zur Verfügung, dann könnt ihr es ganz leicht selbst nachmachen.



Auch haben wir eine eigene Müslimischung kreiert und ihr einen Keimtest unterzogen. Alle unsere Körner sind noch keimfähig und darin liegt ihre Stärke. Darum empfehlen wir, das Müsli am Vortag einzuweichen um die Saaten zu aktivieren und so ihr Potenzial um ein Vielfaches zu steigern. Mit der Zugabe von Sonnen-



blumenöl, Honig und einer Prise Zimt lassen sich im Backrohr auch herrliche Müsliriegel zaubern.

Für die Quarantänezeit haben wir für euch eine Buchempfehlung - „**Das leise Sterben**“ von Martin Grassberger. Hier wird ein Zusammenhang zwischen unserer intensiven Landwirtschaft und chronischen Krankheiten hergestellt. Ein Buch das sehr zum Nachdenken und Hinterfragen anregt!

Wie immer wünschen wir viel Freude beim Lesen und bis bald.

Eure Steffi + Jakob + BabyGeorg

Schnelles Vollkornbrot mit Kürbiskernmehl

Zutaten:

7 g Trockenhefe	50 g Sonnenblumenkerne
1 TL Rohrohrzucker	50 g Leinsamen
440 g Dinkelvollkornmehl	50 g Sesam
60 g Kürbiskernmehl	2 TL Salz
50 g Kürbiskerne	4 TL gemischte Saaten zum Toppen

Zubereitung:

Trockenhefe und Zucker zusammen mit 500 ml lauwarmen Wasser verrühren und beiseitestellen.

Die restlichen trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Hefemischung nach und nach zur Mehlmischung geben und in einer Küchenmaschine oder mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten, leicht klebrigen Teig verkneten.

Teig mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort mindestens eine Stunde gehen lassen, bis sich der Teig in etwa verdoppelt hat.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und glattstreichen. Mit den restlichen Saaten toppen.

Brot auf mittlerer Schiene 40 Minuten backen. Anschließend aus der Backform nehmen und vom Backpapier befreien und weitere 10 Minuten backen.

Anschließend abkühlen lassen.



Tipp: Wer keinen Sesam zuhause hat, einfach die 50 g durch die anderen Körner ersetzen.