

Hofgschichten im Oktober

Die Erntearbeiten wurden abgeschlossen. Hanf, Kürbis und unsere Sonnenblumen sind geerntet. Da auf die Ernte noch ganz viele Prozesse (wie Trocknung, Reinigung, Transport) folgen, wird es aber noch dauern bis das erste Kürbiskernöl bei uns im Regal steht. Und wie wir euch schon gesagt haben, sind diese nachfolgenden Prozesse ein Nadelöhr für uns Direktvermarkter, weil einfach die Infrastruktur dafür fehlt. Darum können wir auch nicht gewährleisten, dass gleich nach der Ernte das fertige Produkt im Hofladen steht. Beim Dinkel warten wir schon seit drei Monaten, dass er entspelzt und gereinigt wird. Wir freuen uns aber schon sehr darauf, unsere gesamte Produktpalette wieder präsentieren zu können.



Eine Besonderheit gibt es jetzt bei unserem neuen Sonnenblumenöl! Die Sorte, die wir heuer angebaut haben, ist eine sogenannte High-Oleic-Sorte. Was bedeutet das? Aufgrund des hohen Anteils an einfach ungesättigter Fettsäure, der Ölsäure, und des geringen Anteils mehrfach ungesättigter Fettsäuren zeichnet sich dieses Öl durch eine sehr hohe Hitze- und Oxidationsstabilität aus. Daher eignet es sich sehr gut für die heiße Küche, zum Braten und Frittieren.

Dieser wunderschöne Herbst hat es uns ermöglicht, den Wintergetreideanbau zügig hinter uns zu bringen. Wenn ihr euch erinnern könnt, hatten wir letztes Jahr durch den langanhaltenden Regen große Probleme damit. Rückblickend war aber auch dieses Jahr sehr herausfordernd für uns. Umso mehr freut es uns, dass die Erträge bei der einen oder anderen Kultur überdurchschnittlich gut ausgefallen sind.

Mitte Oktober nahmen wir wieder Teil an einer Landwirtschaftsexkursion. Veranstalter waren dieses Mal die BANGs (BioAustriaNextGeneration) und die Reise ging nach Tirol. Wir durften uns viele tolle Bio-Betriebe ansehen. Das Schöne ist, dass kein Betrieb dem anderen gleicht. Eine Gemeinsamkeit kristallisiert sich jedoch mehr und mehr heraus und das ist die Direktvermarktung. Sie wird für uns Bauern immer wichtiger, da der Handel die Preise drückt und Bauern zwingt ihre Produkte günstiger zu verkaufen als sie in der Produktion kosten. Umso dankbarer sind wir, dass unser Hofladen so gut von euch angenommen wird und wir sehen es als keine Selbstverständlichkeit, dass ihr zu uns kommt!



Von Bio Austria gibt es auch Bio-Einkaufsführer. So könnt ihr euch immer informieren welche Hofläden in eurer Nähe sind. Unter diesen Link <https://www.bio-austria.at/d/konsument/bio-einkaufsfuehrer-oberoesterreich/> findet ihr den für Oberösterreich. Jedes Bundesland hat aber seinen eigenen.

Für die kalten Herbstabende ein bauchwärmendes Rezept

Erdäpfel-Gnocchi mit Linsen-Sugo

Gnocchi

- 500 g Erdäpfel, mehlig
- 100 g Mehl (griffig)
- 50 g Stärkemehl (Mais oder Kartoffel)
- 1 Ei
- 2 Dotter
- Salz

Die Erdäpfel mit der Schale in Salzwasser weichkochen, abgießen, schälen und vollständig auskühlen lassen. Die kalten Erdäpfel durch die Erdäpfelpresse drücken. Das Mehl, die Stärke, etwas Salz, das Ei und die Dotter mit der Erdäpfelmasse rasch zu einem Teig verkneten. Nicht zu lange kneten, da sonst der Teig zu kompakt wird. Den Teig zu einer großen Rolle formen und in Frischhaltefolie gewickelt eine Stunde kühl stellen. Den Teig auf einem leicht bemehlten Brett teilen und zu 2 cm dicken Würsten rollen und diese in 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Teigstücke über ein Gnocchibrett oder auf einer Gabel abrollen. Die Gnocchi in leicht köchelndem Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche aufsteigen (ca. 2-4 Minuten).



Sugo

- 100 g Linsen
- 1 Zwiebel, rot
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika, rot
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL (Rohr-)Zucker
- 2 EL Sojasauce
- 100 ml Rotwein
- 200 g Tomatensauce
- 100 ml Gemüsesuppe
- 1 TL italienische Kräuter, getrocknet
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer

Die Linsen 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen, das verkürzt unter anderem die Kochzeit. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Paprika halbieren, den Stiel und die Trennhäute mit den Kernen entfernen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin farblos andünsten. Das Tomatenmark und den Zucker einrühren und kurz anrösten. Die Sojasauce und den Rotwein einrühren und fast vollständig einkochen lassen. Die Paprika-Würfel und Tomatensauce hinzufügen und mit der Gemüsesuppe ablöschen. Die Kräuter und das Lorbeerblatt einrühren und alles zugedeckt zirka 20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Den Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn notwendig noch etwas Suppe nachgießen und offen nochmals 5 Minuten ziehen lassen. Die Gnocchi abseihen, zur Sauce geben, vorsichtig vermischen und in (vorgewärmten) Tellern anrichten. Ein Löffel Sauerrahm rundet das Ganze ab.