



## Hofgschichten im November

Rebhuhn-Ketten streifen über die mit Raureif überzogenen Felder und schon langsam wird es ordentlich zapfig (mit langer Unterhose lässt es sich zum Glück aushalten). Die Ackerarbeiten haben wir abgeschlossen. Alle Felder wurden bestellt und auf vielen lässt sich bereits ein grüner Flaum erkennen. Bei diesen Temperaturen stoppt aber das Wachstum und die Pflanzen ruhen und sparen sich ihre Energie für kommenden Frühling auf. Mit unserem Zwischenfruchtanbau sind wir heuer sehr zufrieden und hoffen, dass wir dadurch unsere Felder für nächste Saison ordentlich fit machen können. Wir schätzen nicht nur den wirtschaftlichen Wert einer Zwischenfrucht, sondern vor allem ihren ökologischen. Sie ist Nahrung und gleichzeitig Deckung für Wildtiere in der kalten Jahreszeit. Uns am Biohof ist eine wildtierfreundliche Bewirtschaftung sehr wichtig. Darum verzichten wir auf Umweltgifte und setzen auf eine kleinstrukturierte biologische Landwirtschaft.

Auch wenn alle Maschinen bereits eingewintert wurden und endlich eine ruhigere Zeit auf uns wartet, kreisen unsere Gedanken immer noch um Anbaumethoden, Feldkulturen, Mulchtransfer und Humusaufbau. Für uns ist es jetzt besonders wichtig ein Resümee aus der heurigen Saison zu ziehen. Fragen wie - Was können wir nächstes Jahr besser machen? Worin liegen unsere Stärken und Schwächen und wie können wir unsere Schwächen stärken? - versuchen wir zu beantworten.

Unsere Ölpresse läuft momentan auf Hochtouren und wir sind froh, dass unser Ölsortiment endlich wieder komplett ist. Für Dezember wird es noch eine kleine Überraschung geben. So viel sei aber schon einmal verraten, dass sich zu unseren fünf Ölen ein Neues gesellen wird. Im



Hofladen wird es schon richtig weihnachtlich. Neben selbstgebackenen Nikolaussackerl und Lebkuchenmanderl, gibt es auch schon Weihnachtspackerl. Auf Bestellung schnüren wir euch auch gerne individuelle Geschenke zusammen (0650/7512255). Und bitte nicht vergessen, wir bieten auch Geschenkgutscheine für unseren Hofladen an. Die sind ganz einfach einzulösen wie Bargeld!

Da Jakob und ich heuer das erste Mal einen gemeinsamen Weihnachtsbaum schmücken und wir bis jetzt noch keinen Schmuck haben und auch keine importierte Ware kaufen wollen, werden wir selbst kreativ und gießen uns einfach aus Bienenwachs nette Motive. Strohsterne lassen sich auch ganz einfach von selber binden. Und mit Salzteig und Ton lässt sich allerhand Tolles und Buntes zaubern.





Auch haben wir mit einem Großprojekt gestartet. Wir wollen den alten Hofgebäuden wieder ein bisschen Leben einhauchen. Mit Entrümpeln machen wir einmal den Start! Die Herausforderung nehmen wir aber sehr gerne an.

Wir lieben es uns bei den kalten Temperaturen an einer heißen Tasse Tee aufzuwärmen und dazu ein paar selbstgebackene Kekse zu mampfen. Ohne unsere Lieferanten Ulli und Günther Kostial (Biohof Schusterbauer) würde für uns die Adventzeit sehr düster aussehen. Sie versorgen uns mit einer großen Vielfalt an Mehlen und nicht zu vergessen, mit Eiern. Wir mischen gerne zu den herkömmlichen Mehlen unsere glutenfreien Varianten wie zum Beispiel das Leinsamenmehl. Im Anschluss stell ich euch ein leckeres Keksrezept dazu vor. Mit dem Leinmehl und Sojamehl lassen sich auch vegane Kekse backen, sie sorgen für die richtige Bindigkeit des Teigs. Aber auch im Strudel- und Pizzateig sorgen Leinmehl und Co. für eine willkommene Abwechslung. Außerdem ermöglichen sie ein Mehr an Ballaststoffen und ein Weniger an Kohlenhydraten (was vor allem in der Low Carb Ernährung eine Rolle spielt).

Wir vom Biohof wünschen euch eine wunderschöne Adventzeit. Genießt die Zeit im engsten Kreis eurer Liebsten und lasst es euch richtig gut gehen!!

## Leinsamen-Schoko-Kekse

### Zutaten:

100g Honig  
150g Butter, kalt, in Stücken  
340g Mehl (Dinkel, Weizen, Emmer, Einkorn)  
30g Leinmehl  
20g Kakao  
1 Ei  
1 Prise Salz  
Zartbitterschokolade



### Zubereitung:

Zutaten miteinander vermischen, dann die Masse für ein paar Stunden kaltstellen. Kalten Teig ausrollen und gewünschte Formen ausstechen. Für 10 - 15 Minuten bei 170°C backen. Kekse auskühlen lassen und dann in geschmolzene Schokolade eintauchen.