

## Hofgschichten im Februar



Die Erdäpfellager leeren sich. Voraussichtlich werden wir noch gute zwei Monate auskommen. Trotzdem freuen sich unsere Erdäpfel über ein neues Design. Ein großes Lob geht an unsere Grafikerin Sabrina Mayr. Bei der speckigen Sorte Princess, die wir momentan verkaufen, haben wir ein großes Drahtwurmproblem. Es handelt sich um einen wunderbar geschmackigen Erdäpfel und von außen sind die Schäden kaum zu erkennen. Wir sortieren sehr scharf und geben auch ein Mehr an Erdäpfel ins Sackerl. Sollte eine Beschwerde sein, bitte euch direkt an uns wenden, wir werden euch natürlich dafür entschädigen.



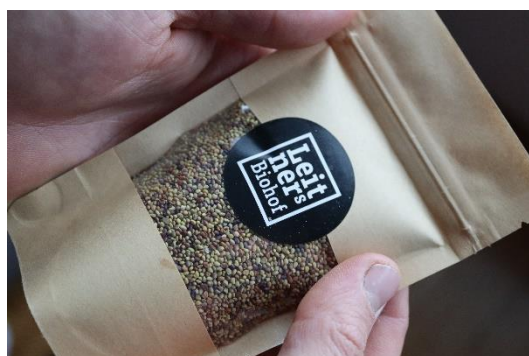
Die letzten zwei Wochen waren herrlich warm, aber dieses Wetter ist trügerisch. Auch wenn die Bienen fliegen und die ersten Schmetterlinge zu sehen sind, dürfen wir nicht vergessen, dass wir uns erst im Februar befinden und dass es im Mai noch Fröste gibt. Zum Anbauen ist es einfach noch zu früh. Einige Gemüsesorten lassen sich aber jetzt schon kultivieren, vor allem wenn man ihnen einen geschützten Bereich schafft. Im Folientunnel gedeihen bei uns bereits Spinat und Radieschen. In einem Frühbeet lassen sich die ersten Salate vorziehen. Während wir auf die Ernte warten, ziehen wir uns daheim am Küchenfenster unsere Vitamine in Form von Sprossen. Unsere Linsen, Sonnenblumenkerne, Sojabohnen, Hanfsamen, Dinkelkörner und unser Rotklee eignen sich dafür. Sprossen sind eine willkommene Abwechslung und verfeinern das Butterbrot, Salate, Suppen oder Gemüsepfannen. Am besten einfach einmal ausprobieren. Im Internet gibt es dazu tolle Anleitungen. Oder ihr lässt euch von uns beraten.

Warum man fastet, hat vielerlei Gründe. Sei es das Bewusstsein schärfen oder die Wertschätzung steigern, ganz sicher ist aber, dass das eine oder andere verlorene Kilo ein neues Körpergefühl hervorruft. Wichtig ist, nicht nur zu verzichten, sondern sich gesund und vollwertig zu ernähren. Dabei helfen z.B.: Vollkornprodukte oder naturtrübe Säfte. Aber auch pflanzliche Fette wie unsere Öle oder Sämereien. Übrigens unsere Öle gibt es auch in naturtrüber Variante - einfach anrufen und bestellen,

dann können wir beim nächsten Pressvorgang vorm Absetzen der Partikel ein Flascherl für euch auf die Seite geben!

Apropos Hofladen, wir haben neue Produkte. Neben unseren Rotklee-samen, bieten wir jetzt auch Pharaonenkorn (Kamut), Kümmel und

Vogelersalat an. Die Äpfel werden voraussichtlich bald aus sein und der Dinkel auch. Deswegen können wir auch kein Hanfmüsli mehr mischen. Zu Ostern wird es dafür aber richtig bunt mit den Ostereiern vom Biohof Reiter und dem Ostergebäck vom Biohof Reisenberger.



Unsere Felder erwachen schon langsam aus ihrem Dornröschenschlaf. Jakob und Georg inspizieren regelmäßig den Boden um zu entscheiden, wann wir endlich in die neue Saison starten können. Die



Bodenbearbeitungsgeräte werden auf Vordermann gebracht und auf dem Traktor wurde ein Kindersitz für Georg installiert. Als erstes wird der Grubber zum Einsatz kommen. Mit ihm werden Erntereste und Begrünungen eingearbeitet und gleichzeitig Unkraut bekämpft.

Die allerliebsten Grüße

Eure Leitner Bauern

## Wie im letzten Newsletter versprochen, hier unsere LieblingsTortillaFülle

### Zutaten:

100g Linsen

250g Erdäpfel

Vogel Salat

Ein Glaserl Sauerrahm

250 ml Tomatensugo

1 Zwiebel

1 Karotte

Eine Handvoll Sprossen

### Zubereitung:

Linsen über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Tag die Linsen abseihen und für 15 Minuten garkochen. In einem separaten Topf Erdäpfel kochen. In einer Pfanne Zwiebeln und Karotten anschwitzen, die Linsen zugeben und mit Tomatensugo ablöschen. Das Ganze dick einkochen lassen und würzen. Die fertig gekochten Erdäpfel schälen und in Scheiben schneiden. Tortilla dann mit allem füllen. Zuerst den Vogel Salat, dann Erdäpfelscheiben, dann die Linsen-Gemüse-Mischung. Darauf dann einen Klecks Sauerrahm und Sprossen streuen.

Wir lieben Tortillas, weil man sie je nach Saison oder nach Lust und Laune füllen kann.

**PS: Wir sind immer auf der Suche nach tollen Rezeptenideen, die zu unseren Produkten im Hofladen passen. Wenn ihr eure Rezepte mit uns teilen wollt, würden wir uns sehr darüber freuen. Schickt sie uns einfach per Mail an [info@leitnersbiohof.at](mailto:info@leitnersbiohof.at).**