

## Hofschichten im Oktober

Unser Hofnewsletter feiert seinen 1. Geburtstag! Seit einem Jahr schreiben wir Monat für Monat auf, was bei uns am Hof so passiert. Auf unserer Homepage könnt ihr alles davon nachlesen. Ein Wahnsinn wie schnell dieses Jahr vergangen ist und wieviel wir erlebt haben. Mit viel Spaß, Fleiß und Tränen neigt sich das Jahr zum Ende hin. Eine stillere Zeit beginnt, aber im Oktober war noch verrückt viel los. Durch das nasse Wetter haben sich viele Feldarbeiten verschoben. An alle Kürbiskernöl-Fans der Kürbis konnte trotzdem endlich geerntet werden. Die Kerne wurden gewaschen, getrocknet und in die Südsteiermark gebracht. Jetzt ist es nur mehr eine Frage der Zeit, wann das schwarze Gold wieder in unserem Hofladen steht. Hanföl und Hanfmehl gibt es aber ab sofort wieder! Achja und unsere Linsen sind da! Weiter unten stell ich euch ein leckeres Rezept dazu vor. Die Einlagerungsaktion läuft noch in den November hinein, wer also noch günstig einen 25kg Sack Erdäpfel ergattern möchte, bitte einfach melden.



Das Wintergetreide konnte leider noch nicht angebaut werden, da die Zeitfenster für die Bodenbearbeitung momentan sehr kurz sind. Das nasse Wetter erschwert Ernte und Bearbeitung. Für den Bodenaufbau und unsere Regenwürmer ist es fatal bei nassen Wetter mit schweren Maschinen aufs Feld zu fahren, aber manchmal bleibt uns einfach keine Wahl.

Im Herbst beginnt immer die Erkältungszeit. Umso mehr ein Grund sein Immunsystem zu stärken. Wir sind der Meinung gesundes Essen und viel frische Luft macht nicht nur den Körper, sondern auch den Geist gesund und stark. Unser Hofladen strotzt nur so von regionalen Superfood. Und wenn wir einmal auswärts essen wollen, gibt es ein paar gute Adressen. Zum Beispiel das **Klimt** (Schörfling), das **LaVandin** (Vöcklabruck), das **DorfCafe** (Lenzing) oder der **Almgasthof Schwarz** (Hongar). Alle kaufen bei uns Bauern ein und zaubern daraus schmackhafte Gerichte. Oft ist es sehr schwierig seine Produkte an Wirthäuser oder regionale Supermärkte zu vermarkten. Viele Wirtshäuser verkochen bereits stark verarbeitete und intensiv produzierte Ware bzw. bei vielen Supermärkten geht der ganze Vertrieb über ein Zentrallager. Wir müssten unsere Erdäpfel erst kilometerweit herumfahren, damit sie bei Maximarkt und Co von Nebenan im Regal stehen. Eine verrückte Welt in der wir leben! Zum Glück haben wir unseren tollen kleinen Hofladen, also bitte gerne weitersagen, dass es bei uns die weltbesten Erdäpfel gibt 😊.

Eine lokale Grafikerin **Sabrina Mayr (Grafikkastl)** kümmert sich gerade um eine optische Aufbesserung unserer Produkte. Wir lieben ihre Arbeit und es freut uns ein einheitliches Design präsentieren zu können. Trotz unserer schönen Verpackungen wollen wir euch aber ermutigen, verpackungsfrei einzukaufen. Wir füllen euch gerne eure alten Ölflaschen wieder an und intakte Kartoffelsackerl nehmen wir gerne zurück. Auch möchten wir euch anbieten, selbstmitgebrachte Sackerl und Gläser zu befüllen. Einfach kurz vorher anrufen (Steffi: 0650/7512255). Natürlich können wir das nur mit unseren eigenen Produkten tun!!

Durch das Corona Virus verändert sich viel- nicht nur sozial, sondern auch ökonomisch. Jakob und ich sind wahnsinnig froh, dass wir die Krise bis jetzt nicht spüren. Umso mehr ein Grund dankbar zu sein. Und ein Grund an all die zu denken, denen es nicht so gut geht. Deshalb sind wir auf der Suche nach einem Projekt oder Verein, das bzw. den wir unterstützen können. Falls ihr Ideen, Vorschläge oder Ratschläge für uns habt, schreibt uns eine Mail an [info@leitnersbiohof.at](mailto:info@leitnersbiohof.at).

---

## Ein perfektes Rezept für die kalten & nassen Herbsttage

### Kürbisgulasch mit Linsen

#### Zutaten für 4 Personen

1 rote Zwiebel  
1 Kürbis  
250g Linsen  
500g Kartoffeln  
2 Knoblauchzehen  
400g gehackten Tomaten  
800ml Gemüsebrühe  
50g Tomatenmark  
2 EL gehackte Petersilie  
1 EL Oregano  
2 EL Paprikapulver  
1 TL Currypulver und Chili  
1 Msp. Kreuzkümmel, Muskat, Salz und Pfeffer



**So wird's gemacht:** Linsen über Nacht einweichen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Kartoffeln waschen, ggf. schälen, in Würfel schneiden. Kürbis ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Sonnenblumenöl anschwitzen, Kürbis, Kartoffeln, abgeseigte Linsen hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe und Tomaten ablöschen. Würzen und gut umrühren. Für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Nochmal abschmecken. Und mit Petersilie servieren.