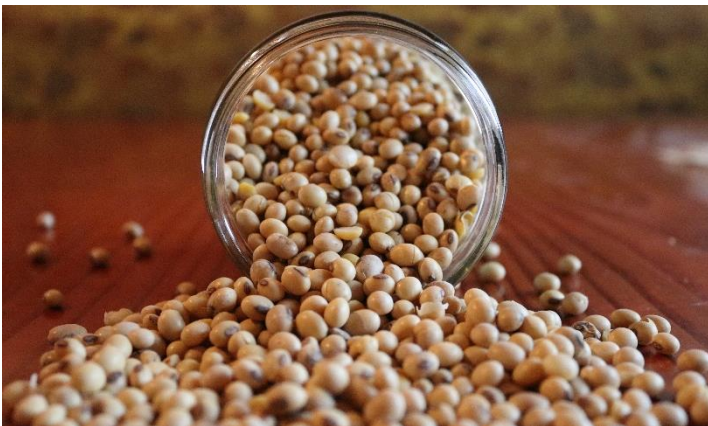


Hofgschichten im Dezember

Während wir die Festtage nutzen um einmal richtig faul zu sein, macht Georg seine ersten Schritte. Rückblickend ist für Jakob und mich dieses Jahr wohl das Allerbeste gewesen. Unser Georg und unsere Arbeit machen uns so glücklich trotz Corona, Lock Downs und vielen anderen Schwierigkeiten. Wir wissen, dass das nicht Viele behaupten können und hoffen, dass kommendes Jahr wieder mehr Leichtigkeit und vor allem soziale Nähe zulässt.



Wir haben wieder Nachwuchs bekommen. Zu unseren Ölen hat sich ein Neues gesellt. Und zwar unser **Sojaöl**. Es zeichnet sich durch seinen neutralen Geschmack und seine gelbe Farbe aus. Aufgrund seiner hautpflegenden Wirkung wird es in der Kosmetikindustrie verstärkt eingesetzt. Heuer hatten wir auf einigen Hektaren Soja angebaut. Durch die nasse Witterung und das viele Unkraut, war die Ernte zwar bescheiden, aber wir sind begeistert, was sich aus der **Sojabohne** alles machen lässt. Einerseits pressen wir daraus Öl (für einen Liter Öl braucht es 10kg Sojabohnen!) und den Presskuchen



vermahlen wir zu einem **Sojamehl** (daraus lassen sich saftige Kuchen, Pancakes und etc. zaubern). Andererseits gibt es die Bohnen auch so bei uns zu kaufen. Soja gehört wie die Linsen zu den Hülsenfrüchten und ist mit seiner Eiweißqualität mit der von tierischem Eiweiß vergleichbar. Besonders Vegetarier und Veganer, finden in der Sojabohne einen wichtigen Nährstofflieferanten. Durch ihre

vielseitige Einsetzbarkeit in der Küche sind sie aber ein Lebensmittel für Jedermann. Man kann sie rösten, zu Aufstrichen verarbeiten oder ins orientalische Curry geben. Wir werden für euch in den nächsten Monaten viele tolle Rezepte dazu im Hofladen auflegen. Auch ein junges, innovatives und vor allem sympathisches Team interessiert sich für unsere Sojabohnen. Unter dem Namen **LUVI Fermente** (www.luvifermente.eu) veredeln sie die blassgelben Bohnen zu Sojasaucen und Misos. Ihre Produktionsstätte befindet sich in Altmünster und wir schwören auf ihre Fermentationskünste.

Beim Ölpresen fällt, wie bereits bekannt, ein hochwertiger Presskuchen an. Dieser Kuchen ist reich an Proteinen und Mineralien. Einen Teil vermahlen wir zu unseren glutenfreien Mehlen, aber der Großteil geht zum **Biohof Köppl-Hauser** in Attnang. Dort wird er an Rinder und Schweine verfüttert. In der hofeigenen Metzgerei wird geschlachtet und Wurstwaren erzeugt (Georg liebt vor allem ihre Hauswürste). Vom



Schweinsbraten bis zur Bratwurst schmeckt alles außerordentlich gut. Im letzten Jahr wurde ein vorbildlicher Stall gebaut. Das Wohl der Tiere liegt dem Betrieb sehr am Herzen und das schätzen wir ungemein.

Unsere Felder befinden sich in Winterruhe. Selbst unsere besten Mitarbeiter, die Regenwürmer, graben sich bei großer Kälte in tiefere Erdschichten und überdauern den Winter in einer Art Kältestarre. Mit steigenden Temperaturen steigt auch wieder ihre Aktivität. Nutzen wir also den Winter, wie die Natur, uns ein wenig mehr Ruhe zu gönnen und um Kraft zu sammeln fürs neue kommende Jahr! Wir wünschen euch einen guten Rutsch!

Georgs 1. Geburtstagskuchen war ein kleines Experiment, aber weil es geglückt ist und der Kuchen furchtbar schmackhaft war - hier das Rezept:

Kürbiskuchen mit Einkorn und Sojaöl

Zutaten:

4 Eier
50 g Sojaöl
250 g Rohrohrzucker
500 g Kürbispüree
120 g gemahlene Mandeln
100 g Einkornmehl
2 TL Zimt
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
3 TL Weinsteinbackpulver



Zubereitung:

Eier, Öl und Zucker verquirlen, dann das Kürbispüree, Zimt, Mandeln und Salz untermischen. Mehl und Backpulver miteinander mischen und kurz unterrühren. Den Teig in eine gut ausgefettete Form und in den vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober- und Unterhitze geben. 50 Minuten backen, in den letzten 10 Minuten aber überwachen, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird. Mit einem Holzstäbchen gegen Ende in den Kuchen stechen und testen, ob er schon durch ist.

Zum Servieren einfach Anzuckern oder mit Schokolade übergießen!



Und weil hier noch ein bisschen Platz ist, verraten wir euch wie man leckeren **KNABBERSOJA** macht. Bevor die Bohnen geröstet werden können, müssen sie mindestens zwölf Stunden, am besten über Nacht, in kaltem Wasser eingeweicht werden. Danach gießt man das Einweichwasser der Bohnen weg, heizt den Backofen auf 170 Grad auf und bedeckt ein Backblech mit Backpapier. Die Bohnen mit Salz vermischen und nicht zu dick aufs Backpapier auftragen. Ca. dreißig Minuten rösten bis sie sich goldbraun färben. Dabei häufig wenden. Und fertig ist der fett- und zuckerfreie Snack!