

Hofgschichten im Dezember

Mit Kindern macht Weihnachten einfach viel mehr Spaß! Aus dem Wald haben wir uns ein kleines Tannenbäumchen geholt und selbes Schmuckprinzip wie beim Adventkranz angewendet (Selbstgemachtes, Geschenktes, Holz, Stroh und Bienenwachs).

Heute haben wir Silvester. Die letzten Tage hörten wir schon vereinzelt Raketenschüsse und Georg kann es kaum erwarten das Lichtermeer am Himmel zu bewundern. Ob er so lange durchhält? Georg ist jetzt drei und kann im Jänner mit dem Kindergarten beginnen, was für uns betrieblich eine unheimliche Arbeitserleichterung sein wird. Pauli wird auch immer mobiler. Mampfen kann er schon wie ein Großer. Gut, dass wir unseren eigenen Dinkel und Emmer haben. Wir vermahlen das Getreide frisch, mixen einen Apfel oder Karotten dazu und mit einem Schuss Rapsöl runden wir das Ganze zu einem perfekten Beikostbrei ab. Bio, regional, supergesund und kostengünstig!



In letzter Zeit haben uns viele Kunden berichtet, dass sie immer wieder krank bzw. gar nicht mehr richtig gesund werden. Wir denken, nach der langen Isolation, ist unser Immunsystem nicht mehr so gestärkt. Umso wichtiger ist es, nahrhaft, vollwertig und biologisch zu essen. Und wir möchten darauf hinweisen, dass in bereits verarbeiteten Produkten ein Mangel an Vitaminen herrscht. Habt also Mut selbst zu kochen. Weiter unten präsentieren wir ein schnelles Rezept, das gesund und stark macht. Nicht nur die Ernährung zählt, sondern auch ausreichend Bewegung. Werft den Fernseher zum Fenster raus, schmeißt euch in bequeme Kleidung und erkundet die Landschaft. Gerade an so warmen und herrlichen Tagen wie momentan fällt es einem gar nicht schwer, sportlicher als sonst zu sein.

Wir zelebrieren den Spaziergang. Gerade bei uns am Oberweg wird einem das Spazieren nie langweilig. Unsere Felder befinden sich im ständigen Wandel. Vor zwei Wochen befanden sie sich noch unter einer dicken Schneedecke. Jetzt bei 17°C fliegen sogar die Bienen. Eine befindet sich im Glauben, dass es sich bei Paulis grünem Skianzug um eine Blume handelt. Aber wo ist bloß der süße Nektar? Letzte Woche hatten wir sogar Besuch von einem Wanderfalken Pärchen. Wohin die beiden wohl wollten? Allein durch einen Schritt nach draußen öffnet sich man für die Welt vor seiner Haustüre. Nur



dadurch werden wir uns bewusst machen können, wie schön unser Zuhause und wie schützenswert sein Fortbestehen ist.

Weil wir immer wieder gefragt werden: Jeden Freitag ab 10 Uhr gibt es frisches Brot vom Biohof Mittermayr. Einkorn-, Roggen- und Kartoffelbrot. Ihr könnt euch Brote auch einfach reservieren lassen. Einfach eine SMS an die Nummer 0650/7512255.

PS: Unsere kleine Punschsession am Hof in der Vorweihnachtszeit ist gut angenommen worden und deshalb planen wir für nächstes Jahr Selbiges. Ein großes DANKE an euch alle. Wir sind so froh, dass es euch gibt!

Eiernockerl mit Karotten-Apfel-Salat

Für die Nockerl

- 250 g Dinkel-Vollkorn-Mehl
- 250 g Weizen-Fein-Mehl
- 2 TL Salz
- 4 Eier
- 300 ml Milch
- Weiters: 8 Eier, verquirlt, Öl für die Pfanne, Salz und Pfeffer



Für den Salat

- Eine große Karotte
- Ein großer Apfel
- Kürbiskernöl und Kürbiskerne
- Essig

Alle Zutaten für den Teig verrühren. 20 Min rasten lassen. Mit zwei Esslöffeln Nockerl ausstechen und in siedendem Wasser kochen. Abseihen und in erhitztem Öl in einer Pfanne schwenken. Mit den verquirlten Eiern übergießen. Die Eiernockerl sind fertig, sobald das Ei stockt, also nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Salat die Karotte und den Apfel reiben, mit Kernöl und Essig abschmecken und Kürbiskerne darüberstreuen.

Alle Produkte für dieses Rezept sind in unserem Hofladen erhältlich.