

MEIERHOF in St. Bernhard



Vorige Woche haben wir eine tolle regionale Bezugsquelle für Getreide entdeckt:

Der **Meierhof** befindet sich in St. Bernhard Nr. 48, Bezirk Horn im Waldviertel. Im Hofladen kann man von Montag bis Freitag 8:00 bis 12:00 Uhr aus einer Vielzahl an heimischen Getreiden und Hülsenfrüchten aus biologischem Anbau nach den Richtlinien des Demeterbundes sowie Getreidezubereitungen auswählen.

Wir haben uns bei unserem ersten Einkauf für **Einkornreis, Nacktgerstenreis, Emmer-Gnocchetti, Dinkelhörnchen, Einkornspiralen, Wickenlinsen, Platterbsen, 7erFlockenmischung und ARTen Müsli Dinkelhanf** entschieden. Als Draufgabe gab es dann noch **Schwarzhafer Fruchteriegel** (Vorsicht! Köstlich und schwer suchtfährdend!)

Wir haben daheim gleich einmal eine Getreideflockensuppe



gekocht und am nächsten Morgen das ARTenmüsli Dinkel-Hanf als Porridge gefrühstückt:



Sagenhaft!!!! Weitere Rezepte werden noch folgen.

Bitte selbst auf der Meierhof Homepage schauen, Gusto holen und bestellen unter: www.meierhof.at

Jahbauer Gemüsekiestl



Wo kriegen wir all das gute, gesunde, saisonale BIO-Gemüse her?

Von JAHBAUER BIOKISTL aus GERAS. Nikolaus Wögerbauer und Tristan Toé liefern im Umkreis Horn und Geras. Nachzulesen ist das auf ihrer [Homepage](#), auf der übrigens auch viele gute Rezeptideen stehen. Wir bekommen unser Kistl wöchentlich; 14 täglich wäre uns zu wenig, weil wir täglich kochen und große Mengen an Gemüse vertilgen. Es ist ein schönes Gefühl, von Supermärkten relativ unabhängig zu sein und regional einzukaufen. Freitag ist immer der große Überraschungs-Tag: Was gibt es heute wieder im Kistl?



Der Kistlinhalt ist außerdem Koch-Kreativität fördernd! Es ist eine völlig andere Art zu kochen. Früher (vor dem Kistl) hieß es: Worauf haben wir Lust? Dann gingen wir dementsprechend

einkaufen und kochen. Heute ist es anders rum: Was ist (noch) im Kistl? Was könnte man daraus machen?

Wir haben auch das Gefühl, einen kleinen Beitrag zur Erhaltung der Umwelt zu leisten, weil das Gemüse REGIONAL und SAISONAL ist. Wir sind sehr sehr froh darüber, in diesen außerordentlichen Genuss zu kommen. Es ist viel mehr als nur Versorgung mit Nahrung: Jahrbauer ist eine Philosophie! Und man sieht und schmeckt, dass sie mit Liebe, Freude und Respekt ihr Gemüse ziehen. Lieber Niko, lieber Tristan, DANKE!



(solch hübsche Sträußchen findet man in den Gemüsekestln)

Unser Tipp: Erkundigt euch, wo es bei euch in der Nähe Biokistl-Lieferanten gibt. Wien ist z.B. bestens versorgt; auch mit guten Märkten, wo man hochwertiges Obst und Gemüse bekommt (Freyung). Aber auch außerhalb Wiens setzt sich der Trend durch.