

die Sommerferien sind vorbei und für viele Kinder geht die Schule wieder los. Was darf da nicht fehlen?! Richtig! – ein leckerer gesunder Snack! Wir freuen uns sehr, dass wir nun schon seit fast acht Jahren bei der vom Land BW geförderten Aktion „Schulfrucht“ mitmachen und in unserem Liefergebiet mittlerweile 17 Schulen und 8 Kindergärten mit frischem Obst, Gemüse und der Schulmilch beliefern dürfen. Durch die pädagogische Begleitung des Programms erfahren die Kinder noch etwas zur Herkunft von Lebensmitteln, über die Vielfalt der Produkte und über eine ausgewogene Ernährungsweise. Aber nicht nur in der Schule, auch bei uns am Hof kann man was dazu lernen ... zum Beispiel bei „Ernten & Essen“ im Oktober ;) !

**Es grüßt aus der Backstube Hofbauer Roland:**

„Wie Ihr ja wisst, sind wir Bäcker seit Sonntag so richtig aus dem Urlaub zurück, haben uns voller Tatendrang ans Werk gemacht (‘‘ran an die Buletten!’’ würde der Metzgerskollege sagen...) und freuen uns schon, Euch wieder und weiter mit köstlichen, knackigen, knusprigen und somit auch alliterarischen demeter-Backwaren zu beliefern und hoffentlich auch zu beglücken! Die Getreide-ernte bei unseren demeter Kollegen war dieses Jahr aufgrund der bescheidenen Sonnenstunden sehr beschwerlich und aufwändig (alle Chargen mussten nachgetrocknet werden, rund-um-die-Uhr-Betrieb war angesagt) sowie nicht sonderlich ertragsreich und da es eh dringend nötig war, unsere Produkte nochmal zu kalkulieren, habe ich die Gelegenheit beim Schopfe gepackt und es wird also ab dieser Woche eine Preisanpassung bei allen Backwaren geben.“

**Ernten & Essen: Jeden Freitag im Oktober ab 15:00 Uhr**

Ganz nach dem Motto „Landwirtschaft zum Anpacken“ laden wir Euch auch in diesem Herbst wieder ein aktiv mitzuwirken! Den gesamten Oktober können sich also freiwillige Helfer\*innen immer freitags ab 15.00 Uhr auf dem Hofgelände einfinden. Dann geht’s gemeinsam für ca. 2-3 Stunden aufs Feld. Nach getaner Arbeit gibt es für alle, die hungrig sind eine warme Erntesuppe samt Brot aus der Hofbackstube und eine gemütliche Runde mit der Gelegenheit zum Austausch. Wir freuen uns schon sehr auf viele helfende Hände! Es ist keine Anmeldung nötig!

**\*\*\*Team-Packraum sucht Verstärkung\*\*\* Ab sofort!**

Wer hat Lust, oder kennt jemanden der Lust hat, bei uns ca. 12-20 Stunden in der Woche mit frischem, knackigem Gemüse und einem super tollen Team zu verbringen?  
Dann schreibt doch eine Mail an: [iris@hof-bauern-hof.de](mailto:iris@hof-bauern-hof.de)

**Zucchini-Kuchen**

**Zutaten:** 3 Eier, 1,5 Tassen Zucker (am Besten braunen), 1 Tasse Öl, 1,5 Tassen Mehl, 2 TL Backpulver, 1,5 Tassen grob gem. Mandeln, 2 Tassen geraspelte Zucchini, etwas Zimt

**Zubereitung:** Den Zucker, die Eier und das Öl zusammen einige Minuten schaumig rühren. Das Mehl, Backpulver, Zimt und Mandeln gut miteinander mischen und unter die Ei-Masse rühren. Die Zucchini zuletzt zum Teig geben. In eine gefettete Kastenform geben und bei 180° etwa 40 Minuten backen. Wer mag kann den Kuchen mit einer Schokoglasur überziehen. Die Zucchini können auch gegen Möhren getauscht werden.