



Ausschlafen, gemütlich Frühstückten und dann auf in die Berge! Der beste Start in einen gelungenen Tag mit unserem

## Genießerfrühstück!



er Duft von frischem Kaffee oder Tee erlesener Kräuter aus unserem Garten macht Aufstehen einfach!

Genießen, in der gemütlichen Bauernstube, erfrischende Köstlichkeiten, mit Liebe zubereitet. Die eigene Landwirtschaft macht es möglich. Bei uns werden die hofeigenen Produkte mit Sorgfalt und Erfahrung für Sie zubereitet. Für Menschen die das Ursprüngliche lieben. Und das Besondere. Ein Genuss verbunden mit Verantwortung gegenüber Mensch und Tier. Gegenüber die Natur.

Es ist die Konsequenz zur Regionalität, zur Originalität, die uns inspiriert und beflügelt. Joghurt und Ricotta hergestellt aus der Milch unserer Kühe; zubereitete Marmeladen und Kompotte aus frischen unbehandelten Früchten von Beerenanlage und Streuobstwiesen rund um den Hof, Eier unserer glücklichen Hühner, leckerer Kuchen, feines Gebäck.

Höchste Qualität und maximaler Geschmack auf die einfachste und schönste Art. Ein kulinarischer Genuss der in Erinnerung bleibt. □

## Inhalt

Genießerfrühstück.....	1
Editorial .....	2
Willkommen Lisa.....	2
Harmonie für Geist und Körper .....	2
Ausflug zur Moarhofalm in Hofern.....	3
Der Backofen .....	3
Menschen am Oberbinderhof .....	4
Handgemachte Seife und Duschgel .....	4

*olts & wais*

Ausgabe 2  
Texte: Oberbinder  
Fotos: Gasteiger Robert, Richard Kammerer,  
Archiv Oberbinder  
Layout: Richard Kammerer



## Editorial

»Ich habe keine Zeit« Ein Satz, der den meisten von uns zu leicht über die Lippen geht. Im Alltag verrinnt die Zeit so schnell, dass unser Leben nahezu an uns vorbeizieht. Immer unter dem Vorwand, mit scheinbar wichtigeren Aufgaben beschäftigt zu sein.

Aber wir brauchen sie, diese Zeit der Ruhe und Stille. Wir müssen unsere Batterien aufladen und uns regenerieren, die Nähe zur Natur suchen, uns austauschen und Gespräche suchen und neue Perspektiven fernab des Alltags gewinnen. Wir müssen uns Zeit für uns selbst nehmen und sie als Geschenk für uns selbst und andere begreifen.

*Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und verbringen Sie bei uns Tage der Ursprünglichkeit, der Entspannung und der Freiheit, genug Zeit zu haben, sich selbst bewusst zu erleben und das wahre Leben neu zu entdecken. Wir freuen uns auf Sie!*

Gusti und Heinz



Neue Ziege Lisa

## Willkommen Lisa

### Abschied von Zacki

Seit 17 Jahren lebten die zwei lustigen Ziegen Zicki und Zacki bei uns am Hof und waren wichtiger Teil der höfischen Kleintierwelt. Alle Gäste, die schon einmal bei uns waren kannten die beiden, fütterten sie gerne und bemerkten immer wieder, wie sich Zacki als Chefin präsentierte.

Im Februar 2017 ist Zacki im hohen Ziegenalter verstorben. Zicki ist traurig, auch wenn sie immer klein bei geben musste, fühlt sie sich vielleicht gerade deswegen einsam.

Daher haben wir beschlossen, das zu ändern und ihr Gesellschaft zu bringen. Neues junges Ziegenleben soll in das Kleintiergehege! ☐

## Harmonie für Geist und Körper



Tee „Harmonie“ // beruhigend, entspannend

Der Reichtum der Natur liegt bekanntlich im Kleinen Unscheinbaren. Die Natur schenkt uns alles, was der Mensch braucht.

Nicht umsonst sagt ein altes Sprichwort: Für alles ist ein Kräutlein gewachsen.

Mit Interesse und Leidenschaft habe ich mich in diese Welt eingelesen. Die Wirkungen der Kräuter war viele Jahre vergessen worden und erlebt nun wieder eine Renaissance. Der Mensch besinnt sich und kehrt zurück zu Natur und Ursprünglichkeit.

Kräuter erhalten wieder ihren Stellenwert im täglichen Leben. In der Kulinarik, in der Behandlung und Linderung von Krankheiten und bei Regeneration und Erholung sind sie nicht mehr weg zu denken.

Sorgfältig und ihrer Wirksamkeit bewusst sind die Kräuter und Blüten ausgewählt, die wir für unsere Teemischungen verwenden: eine feine Komposition für Augenblicke der Gelassenheit, des Wohlbefindens und der Ruhe. Unser Kräuteraufguss „Harmonie“ vereint bunte Vielfalt für das Auge, Genuss für den Gaumen und Entspannung für die Sinne.

Mutter Natur gibt uns die Zutaten:

- ☞ Rose nervenstärkend und reinigend,
- ☞ Lavendel beruhigend und entspannend,
- ☞ Schafgarbe, die alle Anteile der Schüssler-Salze hat,
- ☞ Zitronenmelisse gegen Unruhe und Nervosität, geschmacksverfeinernd
- ☞ Minze, abwehrstärkend und durchblutungsfördernd
- ☞ die kräftigende Kornblume, dazu noch Himbeerblätter.



Wandern im Sommer //  
Rodeln im Winter

## Wanderung für Sommer und Winter

### Zur Moarhofalm bei Hofern

Nicht weit von unserem Hof – nur etwa 8 km Richtung Kiens/Hofern – beginnt diese Wanderung, die uns an einen wunderbaren Sonnenhang des Pustertales führt. Mit dem Auto geht es zuerst zum Parkplatz „Gelenke“, der rechter Hand etwas oberhalb des Weilers Hofern auf 1591 m Meereshöhe liegt.

Ab da folgt man dem Wegweiser „Moarhofalm“ und der Markierung 65 auf dem breiten Forstweg, auf dem im Sommer auch problemlos ein Kinderwagen mitgeführt werden kann.

Der abkürzende etwas steilere Fußweg trägt ebenfalls die Markierung 65. In einigen Kehren geht es leicht bergan. Wo die stillen Nadelwälder den Blick freigeben, kann man weit über das Pustertal bis hinauf zu den Pragser und Sextner Dolomiten sehen.

Nach etwa 1 – 1 1/2 Stunden erreicht man die sanft in den Hang eingebettete Moarhofalm (1833 m).

Die Almschenke ist Sommer und Winter geöffnet. Bei guten Schneeverhältnissen kann man sich im Winter eine Rodel ausleihen und über den Forstweg hinunterflitzen.

Im Sommer findet man sich zwischen satt grünen Almwiesen, weidenden Kühe und so manchem putzigen Kleinvieh – ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie.

Über Öffnungszeiten erhalten Sie bei uns oder im Tourismusbüro von Kiens genaue Informationen.



## Der Backofen

Brotbacken hat wie in so vielen ländlichen Gebieten auch in Südtirol eine ganz besondere und sehr alte Tradition. Die Bauern waren Selbstversorger und eines der wertvollsten Nahrungsmittel war das aus eigenem Getreide hergestellte Brot.



Die Familie Hellweger 1938 // Backofen

Im Pustertal ist das typische Brot das „Puschtra Breatl“ ein Brotfladen, der mit Sauerteig und Roggen- und Weizenmehl hergestellt wird. Weitere Besonderheit ist das verwendete Gewürz: Zigeunerkraut, Fenchel und Anis.

Früher gab es natürlich auch am Oberbinderhof einen Brotbackofen, das beweisen die Erzählungen und die alten Fotos, die es gibt. Allerdings ist das Brotbacken seit Jahrzehnten neben all der anfallenden Haus- und Hofarbeit ausgeblieben. Der alte Backofen wurde schon vor Generationen abgerissen, da er rissig und daher unbrauchbar war.

Im Jahre 2012 wollten wir die alte Tradition wieder aufleben lassen, wohlwissend um den hohen Wert des hausgebackenen Brotes, des alten überlieferten Brauchtums und des Wunsches, auch unsere Gäste an diesem Teil der alten bäuerlichen Kultur teilhaben zu lassen.

Sofern es die Haus- du Hofarbeit erlaubt und je nach Bedarf wird seither mehrmals im Sommer gebacken, um das herzhaftes „Vollkornbreatl“ auch unseren Gästen anbieten zu können.





## Menschen am Oberbinderhof

ein Interview mit Stammgästen

**W**or vielen Jahren sind Sie zum ersten Mal zu uns an den Oberbinderhof gekommen. Wie war das damals?

Im Jahre 1983, also vor 34 Jahren, sind wir das erste Mal auf den Oberbinderhof gekommen. Wir waren damals erst kurz im Beruf, noch nicht verheiratet und suchten nach einem Urlaubsdomizil in Südtirol.

Wir kannten die Gegend um Meran, waren aber noch nie im Pustertal gewesen.

Durch Zufall wurde uns (es war Hochsaison) ein freies Zimmer auf dem Oberbinderhof in Sonnenburg bei Sankt Lorenzen empfohlen. Ein Bauernhof wie aus dem Bilderbuch, eingebettet in eine wunderschöne Landschaft mit Wäldern und hügeligen Fluren. Ein großer Kastanienbaum vor dem Haus. Es war Liebe auf den ersten Blick.

**An was erinnern Sie sich besonders gerne?**

Die Lage des Ortes Sankt Lorenzen ist für Urlaub schlicht ideal: man hat nicht weit zu den Bergen des Zentralalpen-Hauptkammes, zu den Dolomiten, und ins Ladinische. Wir erinnern uns gerne an Wanderungen im Fischleintal, zu den Drei Zinnen, auf den Seekofel, ins Ahrntal, auf dem Hartdegenweg und nach Ennberg.

**Damals war am Hof noch vieles ganz anders, inzwischen hat sich viel verändert. Wie haben Sie das erlebt und empfunden?**

Soviel hat sich eigentlich in den Jahrzehnten gar nicht verändert: Gleich geblieben sind die Herzlichkeit der Gastgeber, das hervorragende Frühstück und die schöne Umgebung des Hofes. Und den Kuckuck hört man im Frühling wie eh und jeh.

Die größte Veränderung war eigentlich der umfassende Umbau des Bauernhofes, der aber gut gelungen ist und jetzt

zu komfortablen Zimmern und Appartements, wie in einem Hotel, geführt hat.

**Bis vor wenigen Jahren waren auch immer noch Ihre Kinder im Urlaub mit dabei. Was hat denen besonders gut gefallen oder was ist denen in besonderer Erinnerung geblieben?**

Die Kinder haben sich natürlich besonders für die vielen Tiere auf dem Bauernhof interessiert: besonders anziehend: die Kuh „Camilla“ und das Huhn „Gerda“ mit dem täglichen Frühstücksei. Die tägliche Fütterung der Hühner mit Löwenzahn war ein besonderes Ereignis

**Wie empfinden Sie es nach so vielen Jahren immer noch und immer wieder zu uns an den Hof zu kommen?**

Die Anfahrt aus Bayern ist nicht sehr weit. Und wenn man ankommt, fühlt man sich gleich wieder wie zu Hause bei Freunden gut aufgenommen. Man kennt sich aus und ein ruhiger Urlaub kann beginnen. Es ist immer wieder schön wie am Anfang.

□



Herr und Frau Lerch // Stammgäste am Oberbinderhof

Ein Argument für Menschen, die Natürlichkeit suchen und das Unverwechselbare lieben:

## Handgemachte Seife und Duschgel

Die Verantwortung für die Natur den Gästen weiterzugeben ist unsere Leidenschaft. Das Erlebnis Natur in all seinen Facetten dem Menschen erlebbar zu machen ist die Konsequenz für das Weglassen von Unwesentlichem, ist Inspiration, Innovation und überrascht mit Produkten, die von uns sorgfältig entwickelt, von Hand produziert und mit Liebe verarbeitet werden.

Unsere Kosmetikprodukte sind Ihre Luxusmomente: biologische Basisstoffe vereint mit natürlichen Duftnoten aus reinen ätherischen Ölen.

