

Eine gesunde Pause ist das Sprungbrett in den Tag

Du bist was du isst

Ich bin **Lydia Sparber Messner** vom Bio-Bauernhof Petrunder in Vilnöss. Ich bin als Bäckerstochter in Dorf Tirol aufgewachsen und habe Konditorin gelernt. Nach der Meisterprüfung habe ich 25 Jahre den elterlichen Betrieb geführt. Seit 20 Jahren lebe und arbeite ich mit meinem Mann Leo Messner und 5 Kindern auf dem Bio-Bauernhof, dem Petrunderhof, in Villnöss. Wir haben Bio-Obst und Bio-Gemüse vom Garten, einen Bio-Milchbetrieb mit 5 Kühen und verarbeiten die Milch zu Joghurt, Butter, Frisch- und Schnittkäse. Ich habe am Hof eine Konditorei und biete auch vollwertiges Catering an. Das Brot mache ich vom eigenen Korn, wenn zu wenig ist, kaufe ich Bio-Getreide von der Leitner Mühle in Pflaurenz zu. Das Bio-Obst und -Gemüse wächst auf unserem Hof. Wenn es nicht ausreicht, kaufe ich es vom Bio-Gebreitnerhof in Karnol an.



Pausenplan

- 01.12.2022: Roggen-Brot mit Bio-Speck / Vegetarisch-Kräuter-Topfenaufstrich
- 06.12.2022: Müsli-Riegel mit Bio-Apfel
- 13.12.2022: Weizenvollkorn-Brot mit Bio-Käse
- 15.12.2022: Weizenvollkorn-Grissini mit Bio- Birne
- 20.12.2022: Weizen-Vollkorn Pizza / Vegetarisch: Weizen-Vollkorn Pizza mit Bio-Gemüse
- 22.12.2022: Weihnachtsüberraschung
- 10.01.2023: Ruck-Zuck Brot mit Bio Speck / Vegetarisch: Ruck-Zuck Brot mit Hummus
- 12.01.2023: Cracker mit Bio- Apfel
- 17.01.2023: Dinkelvollkornbrot mit Kaminwurz/ Vegetarisch: Dinkelvollkornbrot mit Gemüse-Bratling
- 19.01.2023: Energiekugeln mit Bio- Birne
- 24.01.2023: Joghurt Brot mit Speck / Vegetarisch: mit Bio-Käse
- 26.01.2023: Apfelringe getrocknet
- 31.01.2023: Weggele Brot mit Bio-Käse/ Vegetarisch: Weggele Brot Bio-Karotten-Apfel-Aufstrich
- 02.02.2023: Zimt-Waffeln mit Bio-Apfel
- 07.02.2023: Schüttelbrot mit Kaminwurz/ Vegetarisch: Schüttelbrot mit Bio-Gemüse
- 09.02.2023: Nussecken mit Bio-Birne
- 14.02.2023: Weizen-Vollkorn Pizza / Vegetarisch: Weizen-Vollkorn Pizza mit Bio-Gemüse
- 16.02.2023: Käse-Stangen mit Bio-Karotte

