

Gemüse Pyramide

so schmeckt
NIEDERÖSTERREICH



Säen,
ernten,
essen!



Ein Projekt für Kindergärten und
Schulen, für Gemeinden und Vereine: für alle
Menschen, die sinnlicher leben wollen!

Setzen wir gemeinsam ein Zeichen für regionale Lebensmittel!

Gärtnern ist nicht nur für Kinder ein Erlebnis. Mit der Gemüsepyramide wird Gemüse fassbar und man lernt heimische Lebensmittel zu schätzen.



Martin Eichtinger,
Landesrat



Stephan Pernkopf,
LH-Stellvertreter

Die Gemüsepyramide macht im eigenen Garten erlebbar, was unsere Bäuerinnen und Bauern das ganze Jahr über leisten, um uns täglich mit den besten Lebensmitteln zu versorgen.



Christiane Teschl-Hofmeister,
Landesrätin

Projekte wie die Gemüsepyramide helfen, bereits in den ersten Bildungsjahren Bewusstsein für unsere Umwelt und verantwortungsvollen Umgang mit den Schätzen unserer Natur zu schaffen.

Als Gärtner habe ich natürlich die Pyramide in meinem Garten probiert. Sie bietet selbst auf wenig Fläche Platz für reichlich Gemüse, ist funktionell und witzig!

Auf der Gemüsepyramide wachsen nicht nur Karotte & Co., sondern auch Bewusstsein und Wertschätzung für unsere Lebensmittel.

Die Gemüsepyramide gibt Einblick, welche wunderbaren Früchte unsere Schöpfung durch die richtige Saat und Pflege hervorbringt.



Johannes Baumgartner,
Landesleiter
der Landjugend



Johannes Käfer,
Radio NÖ Gärtner



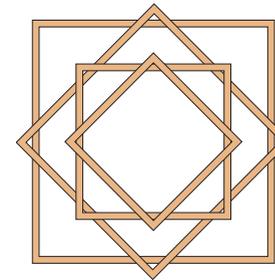
Irene Neumann-Hartberger,
Landesbäuerin

Wie bauen wir die Gemüsepyramide?



Bauanleitung

Viel Platz für Gemüse auf 4 Stockwerken.



4 Bretter 100 x 20 cm
4 Bretter 72 x 20 cm
4 Bretter 52 x 20 cm
4 Bretter 38 x 20 cm

ca. 0,6 m² Erde
ca. 50 Nägel, Länge abhängig
von Stärke der Bretter

**Auf mehreren
Ebenen Gemüse
ernten.**

Tipps für den Bau

-  Gemüsepyramide auf der grünen Wiese aufsetzen, Grasnarbe nicht abheben.
-  Pyramide in Südrichtung aufstellen, möglichst sonnig.
-  Die Erde gibt nach, also üppig einfüllen. Torffreie Erde und Kompost verwenden.
-  Die Bretterstärke sollte zumindest 2 cm betragen.

So säen wir Gemüse!

Wir freuen uns auf
Fotos von Ihnen und
Ihrer Pyramide!

Pyramide
nach Belieben
dekoriern, z.B.
bemalen oder
beschriften!

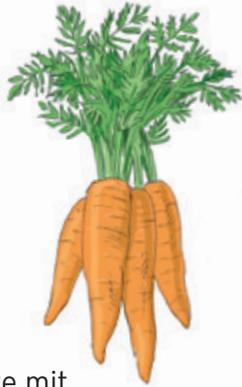


Bei Fragen hilft das
„Natur im Garten“ Telefon
+43 2742 74333

✉ gemueseypyramide@enu.at
f facebook.com/soschmecktnoe
i instagram.com/soschmecktnoe

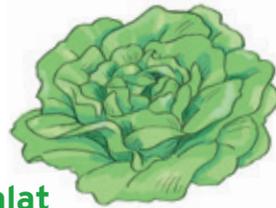
-  Wichtige Hinweise auf Rückseite der Saatgutpackungen zum Säen, Pflegen und Ernten beachten.
-  Karotten, Salat und Schnittlauch können ab April direkt in die Pyramide gesät werden. Erde dazu oberflächlich lockern, flache Rillen ziehen, Saatgut aussäen und mit Erde bedecken.
-  Beim Kürbis 2–3 Samen pro Saatstelle einlegen. Nach dem Keimen nur die stärkste Pflanze belassen. In der Gemüsepyramide eignet sich die unterste Etage des Hochbeets am besten für den Anbau.
-  Für frostige Nächte Erde mit Folie oder alter Decke abdecken.
-  An heißen Tagen erwärmt sich die Gemüsepyramide rasch, morgens oder abends gießen.
-  Fruchtfolge bringt Abwechslung! Wer jedes Jahr anderes Gemüse anbaut, beugt Bodenmüdigkeit und Pflanzenkrankheiten vor und hat einen höheren Ernteerfolg.
-  In Gemüsepyramiden können auch Erdäpfel gesetzt werden: in jedes Eck einen. Infos dazu unter www.soschmecktnoe.at/erdaepfelpyramide

Karotte, Kopfsalat, Kürbis und Schnittlauch



Karotte

- ist anspruchslos und leicht zu kultivieren
- sehr zarte Sorte mit ausgezeichnetem Geschmack
- feststellbarer Wachstumsprozess, gut ersichtlich durchs Karottengrün
- vielseitig verwendbar (Gemüse, Säfte, Rohkost)



Kopfsalat

- ein wahrer Klassiker unter den Salaten
- der Kopfsalat bildet ein knackiges, gelbgrünes Herz mit butterzarten Blättern
- alle 2 Wochen aussäen, dann hat man immer frischen Salat
- nach 8–10 Wochen, wenn sich der Kopf fest anfühlt, ernten



Hokkaido Kürbis

- Direktsaat ab Mitte Mai möglich
- liebt humose, lockere und warme Böden in Sonnenlage
- wächst gerne über das Beet hinaus. Kürbis in der untersten Pyramiden-Etage anbauen!
- glockige, leuchtendgelbe Blütenkrone zwischen Juni und August



Schnittlauch:

- Schnittlauch-Sorte mit tiefgrünen Röhrchen und feinwürzigem Zwiebelgeschmack
- kann frisch, getrocknet oder tiefgefroren verwendet werden
- vielseitig genießbar und daher unentbehrlich in jeder Küche
- in einem Topf am Küchenfenster überwintern

Saatgut säen Wildbienen schützen!

Mit der Kampagne „Wir für Bienen“ des Landes NÖ und der Landwirtschaftskammer NÖ wird der Fokus auf die Biodiversität in unserem Bundesland gelegt.

Tipps für glückliche Bienen



Mit unseren zehn Tipps helfen Sie den Bienen ein Schlaraffenland zu bieten.

- Mit dem Anbau des beigelegten Saatguts, wird Ihre Gemüsepyramide auch Futterquelle für nützliche Wildbienen!
- Schaffung von Biotopen: bauen Sie Wildblumen auf freien Flächen im Garten an, um dort Insekten durch hohe Bienenwiesen länger Heimat zu bieten.
- Bienen sind an heimische Nahrungspflanzen angepasst. Sie zu pflanzen ist ein wichtiger Beitrag zur Artenvielfalt und zur Klimawandelanpassung.
- Pflanzen mit unterschiedlicher Blütezeit auf Flächen und in Rabatten versorgen Bienen, Schmetterlinge, Käfer und andere Bestäuber länger mit ausreichend Nahrung.
- Blühende Flächen nur abschnittsweise mähen, dann gibt es immer Blüten. Gute Zeitpunkte sind entweder sehr früh oder spät am Tag, da Bienen meist um die Mittagszeit aktiv sind.
- Wasserstellen, wie ein Teich oder ein Brunnen, helfen Bienen an heißen Tagen.
- Sandige oder lehmige sowie windgeschützte Flächen in der Sonne bieten Wildbienen Nistmöglichkeiten.



Rezepte für junges Gemüse

Kinderleicht,
köstlich & gesund!
Mehr Rezepte unter
www.soschmecktnoe.at

UrGut-Seminare und Kurse für Kinder
machen Lust aufs Kochen:
www.seminarbaeuerinnen-noe.at

Karotten-Spinat-Smoothie

Ein Rezept von „Die Bäuerinnen“ aus den „UrGut Kochseminaren“

Zutaten:

1 Karotte, ca. 100 g	Honig, Vanillezucker
50 g Spinat	und kaltgepresstes
1 Apfel, ca. 200 g	Öl nach Geschmack
250 ml Apfelsaft	ergänzen
Saft einer 1/2 Zitrone	

Zubereitung:

Karotten und Äpfel waschen, wenn nötig schälen. Spinat waschen. Alle Zutaten in einen Smoothiemaker oder einen Standmixer geben und fein mixen. Nach Geschmack mit etwas Wasser oder Saft auffüllen und sofort frisch genießen.

Feine Kürbiscremesuppe

Ein Rezept von „Die Bäuerinnen“ aus den „UrGut Kochseminaren“

Zutaten:

60 dag Kürbisfleisch (Hokkaido)	2 EL Butter
5 Zwiebeln, klein	2 EL Paradeiserpüree
2 Knoblauchzehen	2 Lorbeerblätter
1 Knollensellerie, klein	1 1/2 l Gemüsesuppe, klar
	1/8 l Schlagobers

Zubereitung:

Den Kürbis in Spalten schneiden, Kerne entfernen, mit einem scharfen Messer oder einem Sparschäler schälen und würfelig schneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehen sowie Knollensellerie schälen und fein würfelig schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, alles kurz dünsten, Paradeiserpüree, sowie Lorbeerblätter beifügen und mit der Gemüsesuppe aufgießen. Bei mittlerer Hitze alles weich kochen. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit dem Pürrierstab fein mixen. Zum Schluss mit Schlagobers verfeinern und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Topfen-Schnittlauch-Aufstrich

Zutaten:

150 g Topfen	1 Bund Schnittlauch
50 g Naturjoghurt	1 Knoblauchzehe
1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Topfen und das Naturjoghurt gut abtropfen lassen und mit einem Spritzer Zitronensaft in eine Schüssel geben. Eine gepresste Knoblauchzehe hinzufügen. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. 2/3 der Schnittlauchröllchen unter den Aufstrich heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren das übrig gebliebenen Drittel der Schnittlauchröllchen darüber streuen und kalt servieren. Nach Wahl Topfenaufstrich in einen Spritzbeutel füllen und auf eine Jausenplatte aufspritzen.

Karotten-Nussbrot

Ein Rezept von „Die Bäuerinnen“ aus den „UrGut Kochseminaren“

Zutaten:

450 g Weizenmehl	1 EL Honig	Brotgewürz-
550 g Roggenmehl	2 EL Walnüsse oder	Mischung
1 Pkg. Germ	Haselnüsse, grob gehackt	ca. 600–750 ml
30 g Trockensauerteig	2 Karotten, grob gerieben	Wasser, warm
1 EL Salz	Muskatnuss, gerieben	

Zubereitung:

Aus den Zutaten mit der Küchenmaschine und dem Knethacken einen Teig kneten. Den Teig ca. 1 Stunde gehen lassen. Das Brot in drei Wecken formen, in bemehlte Simperl (Gärkörbe) legen und nochmals 30 Minuten gehen lassen. Das Brot im vorgeheizten Backrohr bei 20°C Ober-Unterhitze ca. 1 Stunde backen.

Tip: Aus dem Teig können auch Weckerl geformt werden. Je nach Größe der Weckerl beträgt die Backzeit dann ca. 20–30 Minuten bei 180°C.

Aktiv werden!

Ob junges Gemüse oder traditionelle Spezialitäten - „So schmeckt Niederösterreich“-Partnerbetriebe stehen für regionale Lebensmittel. Finden Sie Partnerbetriebe in Ihrer Nähe mit der Online-Umkreissuche unter www.soschmecktnoe.at/partnerbetriebe.



„Natur im Garten“ arbeitet für die Ökologisierung von Gärten und Grünräumen in NÖ. Dazu zählen der Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide und Düngemittel sowie auf Torf. Großer Wert wird auf biologische Vielfalt, Gestaltung mit heimischen Pflanzen sowie das Arbeiten im Kreislauf der Natur gelegt. Tipps zum Gärtnern gibt's beim „Natur im Garten“ Telefon unter +43 2742 743 33 und auf www.naturimgarten.at.

Samen Maier stellt samenfestes Bio-Saatgut zur Verfügung. Auf www.samen-maier.at



gibt es detaillierte Informationen zu den verschiedenen Sorten sowie zahlreiche Tipps zum Gärtnern wie z.B. einen Ganzjahresplan für die Gartenarbeit. Samen Maier hat sich dem Umweltschutz und der Nachhaltigkeit verpflichtet. Dies garantiert, dass die Produkte von Samen Maier in puncto Qualität und Energieeffizienz einzigartig sind.

Schicken Sie uns ein Foto oder markieren Sie uns auf Facebook oder Instagram!

✉ gemueseypramide@enu.at  facebook.com/soschmecktnoe

 instagram.com/soschmecktnoe

Bei Fragen erreichen Sie uns auch telefonisch unter +43 2742 219 19.

Rezepte und Informationen zum Projekt finden Sie unter www.soschmecktnoe.at/gemueseypramide.

Impressum: Medieninhaber/Herausgeber: NÖ Energie- und Umweltagentur GmbH, 3100 St. Pölten; Nach einer Idee von Helmut Eiselsberg, Ökosoziales Forum Oberösterreich; Grafikdesign/Illustrationen: Mag. Lois Jesner; Fotos: Monihart, Landjugend NÖ/Balber, weinfranz.at, LK NÖ APA/Ludwig Schedl, www.stefanknittel.at, www.pov.at; Druck: Berger Print GmbH, 3950 Gmünd. Bei Abweichungen von geschlechtergetrennten Formulierungen gilt die gewählte Form für Männer und Frauen gleichermaßen.



lkprojekt>>>

