

Gemüse Pyramide

säen – ernten – essen
Gemüse erleben

Das Folgeprojekt der
Erdäpfelpyramide
für Kindergärten und Schulen,
für Gemeinden und Vereine:
für alle Menschen, die sinnlicher
leben wollen!



Setzen wir gemeinsam ein Zeichen für regionale Lebensmittel!

Frisches Gemüse aus dem eigenen Garten krönt als gesundes Geschmackserlebnis unser gärtnerisches und kulinarisches Wirken.



**Karl Wilfing,
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.



**Barbara Schwarz,
Landesrätin**

Tägliches Pflegen der Pflänzchen und Beobachten ihres Wachstums unterstützt die Entwicklung von Verantwortungsgefühl und Geduldserprobung bei unseren Kleinsten in den Kindergärten.

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

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



**Johannes Käfer,
Radio NÖ Gärtner**



**Irene
Neumann-Hartberger,
Landesbäuerin**

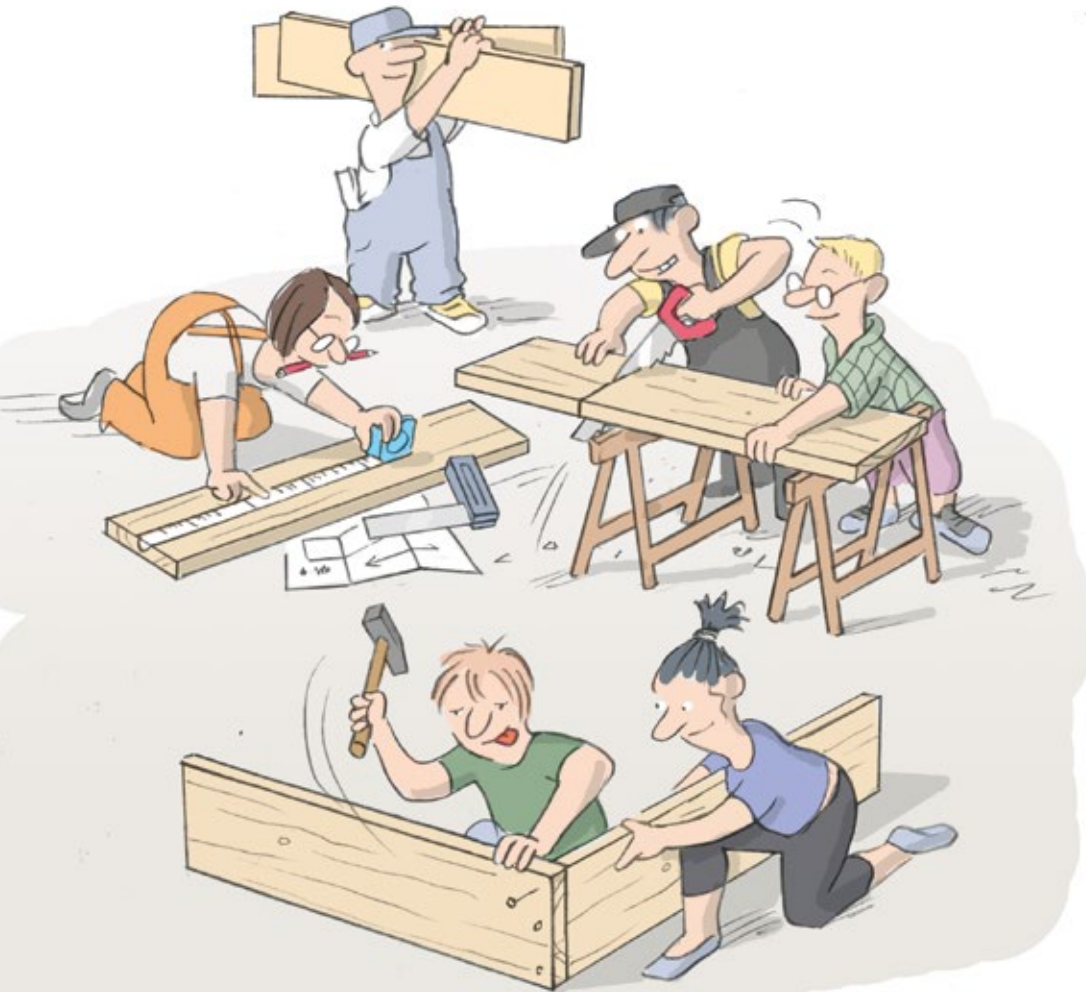
Etagenweise wachsen auf kleiner Fläche Radieschen, Spinat, Karotten und Salat und jeden Tag neue Erkenntnisse über Natur und Gemüse.



**Anna Haghofer,
Landesleiterin
der Landjugend**

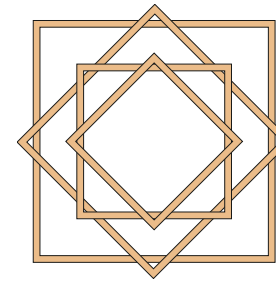


Wie bauen wir die Gemüsepyramide?



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 m³ 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 setzen wir Gemüse!

Und nicht vergessen:
Bitte ein Foto schicken!

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



Bei Fragen hilft das
„Natur im Garten“ Telefon
02742/74333.

-  Wichtige Hinweise auf Rückseite der Saatgutpackungen zum Säen, Pflegen und Ernten beachten.
-  Die Saat von Karotte, Radieschen, Spinat und Salat ab April direkt in die Gemüsepyramide säen: Erde oberflächlich lockern und flache Rillen ziehen. Saatgut in die Rillen geben und leicht mit Erde abdecken.
-  An frostigen Nächten Erde mit Folie oder alter Decke abdecken.
-  An heißen Tagen erwärmt sich die Gemüsepyramide rasch. Erde in der Früh oder am Abend gießen.
-  Nette Nachbarn: manche Gemüsearten unterstützen einander gegen Schädlinge oder bessern den Boden füreinander auf. Auf der Saatgutpackung findest du Informationen zur Mischkultur.
-  Fruchtfolge: Bring Abwechslung hinein! Wer jedes Jahr anderes Gemüse setzt, 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

Radieschen, Spinat, Kopfsalat und Karotten



Radieschen

- haben das ganze Gartenjahr über Saison.
- können nach wenigen Wochen geerntet und laufend nachgesät werden.
- werden immer schärfer je heißer es ist.
- frisch aus dem Garten verwenden! Sie sind im Kühlschrank nur kurz lagerfähig.



Spinat

- kann laufend frisch vom Beet geerntet werden, solange die Blätter zart sind.
- ist ein Flachwurzler, wie auch Erbsen, Salat und Radieschen.
- enthält viel Vitamin C, A, Carotin, Mineralstoffe und Fruchtsäuren.
- ist eine sehr gute Mischkulturart. Er fördert das Wachstum benachbarter Pflanzen.



Kopfsalat

- nach 8–10 Wochen, wenn sich der Kopf fest anfühlt, ernten.
- enthält Vitalstoffe und ergänzt knackig viele Gerichte.
- bringt mit bunter Sortenvielfalt Abwechslung auf den Teller.
- nach 2 Wochen wieder aussäen, dann hat man immer frischen Salat.



Karotten

- sind anspruchslos und leicht zu kultivieren.
- sind Tiefwurzler. Wenn die Erde nicht locker ist, verzweigen sich die Wurzeln zu lustigen Männchen.
- mögen in der Mischkultur Radieschen, Zwiebeln, Kohlrabi, Knoblauch und Salat.
- brauchen Zeit, es dauert bis sie sich aus der Erde trauen.

Rezepte für junges Gemüse

Radieschensalat mit Käse

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

Zutaten:

2 Bund Radieschen	2 EL Weizenkeimöl
100 g Käse, z.B. Gouda	1 EL Sauerrahm
1 Bund Jungzwiebeln	Salz, Zucker
2 EL Essig	Zum Garnieren: Kresse

Die Bäuerinnen.

Zubereitung:

Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Käse fein würfelig schneiden. Jungzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen und mit der Marinade aus Essig, Öl, Sauerrahm, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker übergießen. Salat mit Kresse bestreuen und mit frischem Gebäck genießen.

Tipp: Mit den Blättern der Radieschen kann man ein Pesto machen: Blätter gründlich waschen. Mit Petersilie, 1 EL gemahlene Nüssen, einigen Spritzern Zitronensaft und hochwertigem Pflanzenöl zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt gut zu Pasta oder frisch gekochten Erdäpfeln.

Blattspinat-Salat

mit Radieschen und knusprigem Speck

Zutaten:

100 g junger Blattspinat	1 EL Apfelessig
6 Radieschen	1 Msp. Honig
8 Scheiben Speck	2 EL Walnussöl
1 TL Sonnenblumenkerne	

Zubereitung:

Babyspinat gut waschen. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Für das Dressing Honig, Essig, Öl und ein paar Tropfen warmes Wasser gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backblech mit Backpapier auslegen und Speckscheiben bei 160°C ca. 13 Minuten knusprig braten. Radieschen, Sonnenblumenkerne und Spinat mit Dressing gut vermischen und in Schüsseln anrichten. Gebratenen Speck in kleine Stücke brechen und Salat damit garnieren.

Tipp: Statt dem Speck Schwarzbrotwürfel knusprig backen.

Joghurt-Kräuter-Dip

zum Gemüse Naschen

Zutaten:

250 g Joghurt (mit mindestens 3,5% Fettanteil)	2 EL gehackte frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dille, Kresse)
1 TL Dijon Senf	Salz, Pfeffer
1 Essiggurkerl oder Kapern	

Zubereitung:

Senf und Joghurt gut verrühren. Klein gehacktes Gurkerl und Kräuter untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack kann noch ein Schuss Essig bzw. Zitronensaft, oder auch Tabasco im Dip verrührt werden. Dip mit Rohkost genießen: Karotten und Radieschen gut waschen und in Scheiben oder Stifte schneiden. Auch Kohlrabi, Gurken und Paradeiser schmecken roh sehr gut.

Fruchtiges Salatdressing

für beerigen Salatgenuss

Zutaten:

3 EL Himbeeressig	1 TL Senf
50 g Himbeeren	6 EL Walnuss- oder Sonnenblumenöl
1 TL Honig	

Zubereitung:

Öle, Himbeeressig und Senf in einem hochwandigen Gefäß gut miteinander vermischen. Die Himbeeren zerdrücken und zu dem Essig-Öl-Gemisch geben. Alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Das Dressing kann man gut vorbereiten: je länger es zieht, desto mehr Aromen entfalten sich. Den Salat frisch damit abmachen.

Tipp: Wer keine Kernchen will, kann das Dressing durch ein Sieb passieren. Natürlich können auch andere Obstsorten wie Marillen, Erdbeeren oder Stachelbeeren verwendet werden.

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.



„**Natur im Garten**“ arbeitet für die Ökologisierung von Gärten und Grünräumen in NÖ. Dazu zählen der Verzicht auf Pestizide*, auf chemisch-synthetische Düngemittel und 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 02742/74333 und auf www.naturimgarten.at.

* die nicht der EU-Bioverordnung in der letztgültigen Fassung und den Kriterien des „Natur im Garten“ Gütesiegels entsprechen

Die Firma **AUSTROSAAT** stellt ausgewähltes Qualitätssaatgut zur Verfügung. Auf www.austroaat.at gibt es detaillierte Informationen zu den verschiedenen Sorten sowie zahlreiche Tipps zum Gärtnern wie z.B. Fruchtfolge und Mischkultur.



Schicken Sie uns ein Foto von Ihrer **Gemüsepyramide!** Sie erreichen „So schmeckt Niederösterreich“, auch bei Fragen, unter gemuesepyramide@enu.at oder telefonisch unter 02742/21919.

Rezepte und Infos zum Projekt finden Sie unter www.soschmecktnoe.at/gemuesepyramide.

Impressum: Medieninhaber/Herausgeber: Energie- und Umweltagentur NÖ, Grenzgasse 10, 3100 St. Pölten; Konzept und Mitarbeit: Mag. Christina Mutenthaler, DI Caroline Stiglbauer, Mag. Helmut Eiselsberg; Grafikdesign/Illustrationen: Mag. Lois Jesner; Fotos: Land NÖ/Monihart, LR Schwarz NÖFAM, Landjugend NÖ/Snapify.com, Weinfanz, LR NÖ Eva Lechner, AMA.; Druck: Niederösterreichisches Pressehaus Druck- und Verlagsgesellschaft m.b.H., Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten, Bei Abweichungen von geschlechtergetrennten Formulierungen gilt die gewählte Form für Männer und Frauen gleichermaßen.

