

# 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!

*Gemüse aus eigenem natur-nahen Anbau schmeckt besonders gut! Es ist spannend zu beobachten, wie mit etwas Pflege aus kleinen Pflanzen wertvolle Nahrungsmittel entstehen.*



**Martin Eichinger,**  
Landesrat

*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.*



**Stephan Pernkopf,**  
LH-Stellvertreter

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



**Christiane Teschl-Hofmeister**  
Landesrätin

*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, Karotte & Co., sondern auch Bewusstsein und Wertschätzung für unsere Lebensmittel.*



**Irene Neumann-Hartberger,**  
Landesbäuerin

*Die Gemüsepyramide bietet Personen jeder Altersgruppe die perfekte Gelegenheit das Phänomen Natur hautnah mitzuerleben.*

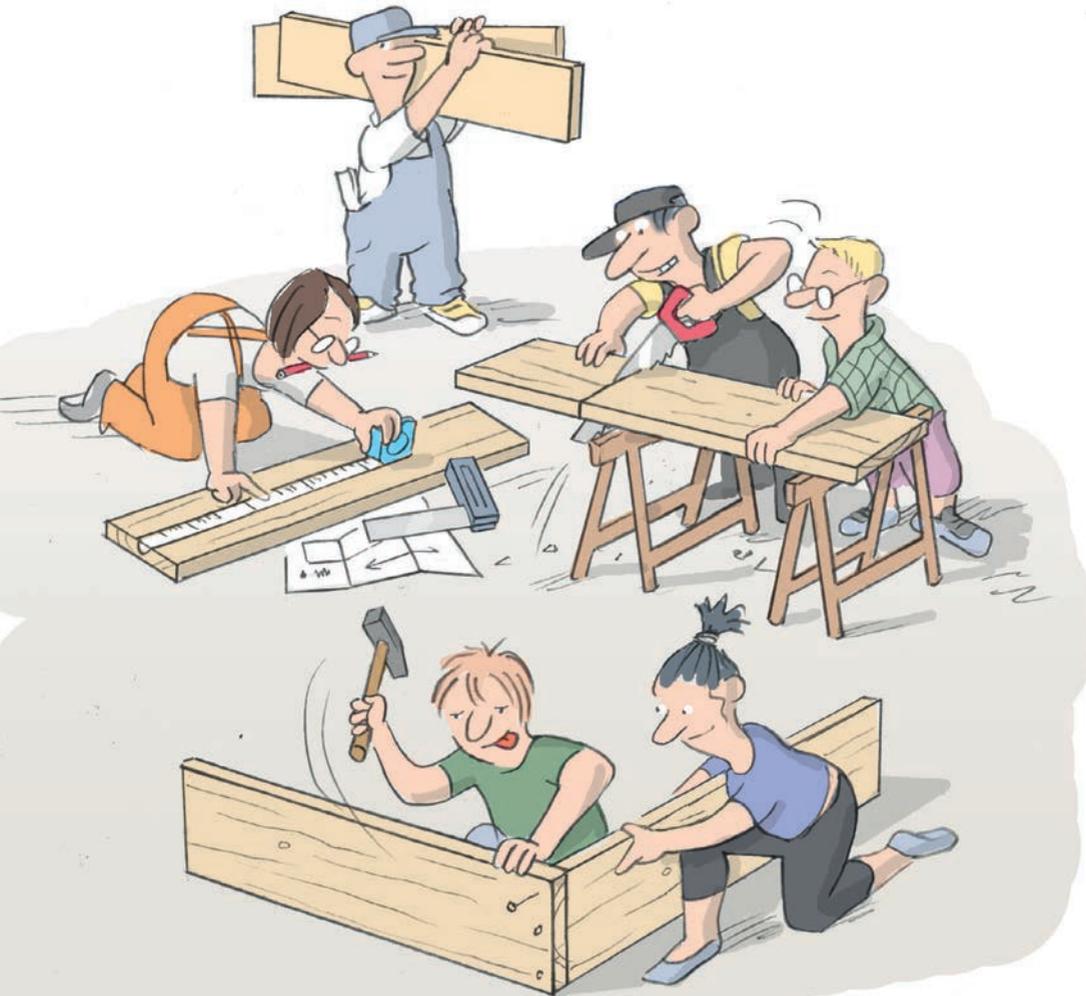


**Kerstin Lechner,**  
Landesleiterin  
der Landjugend



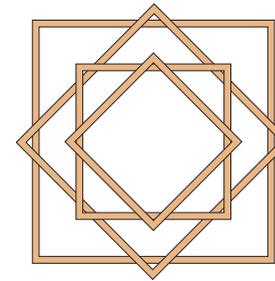
**Johannes Käfer,**  
Radio NÖ Gärtner

# 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 m<sup>3</sup> 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 +43 2742 743 33



Wichtige Hinweise auf Rückseite der Saatgutpackungen zum Säen, Pflegen und Ernten beachten.



Die Saat von Karotte, Radieschen, 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.



Bei der Kürbisaussaat 2–3 Korn pro Saatstelle einlegen. Nur stärkste Pflanze belassen. In der Gemüsepyramide eignet sich die oberste Etage des Hochbeets am besten für den Anbau.



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.

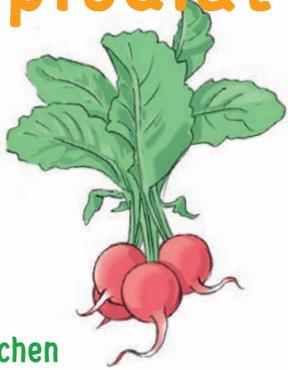


Fruchtfolge: Bring Abwechslung hinein! Wer jedes Jahr anderes Gemüse setzt, beugt Bodenmüdigkeit und Pflanzenkrankheiten vor und hat einen höheren Ernteerfolg.



In Gemüsepyramiden können auch Erdäpfel gesetzt werden: in jedes Eck einen. Infos dazu unter [www.soschmecktnoe.at/erdaepfelpyramide](http://www.soschmecktnoe.at/erdaepfelpyramide)

# Radieschen, Kürbis, Kopfsalat und Karotten



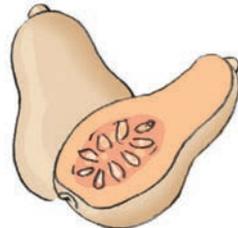
## Radieschen

- 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



## 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



## Butternuss Kürbis

- Kann von Juli – Sept. geerntet werden
- Bis zu 2,5 kg schwer, sehr gut lagerfähig
- Seinen Namen hat der Butternuss-Kürbis seiner weichen Konsistenz und seinem zart-buttrigen Geschmack zu verdanken
- Kürbisse bevorzugen humose, lockere, warme Böden in sonniger, geschützter Lage

## 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



## Wer anderen ein Saatgut sät, der hat für sich selbst und seine Wildbienen ein schmackhaftes Buffet!

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 mit, den Bienen ein Schlaraffenland zu bieten.

- Mit dem Anbau des beigelegten Saatguts z.B. nach dem Ernten der Radieschen, wird Ihre Gemüsepyramide auch Futterquelle für nützliche Wildbienen!
- Schaffen Sie Biotopverbundsysteme und nutzen Sie freie Flächen im Garten, um dort Insekten durch hohe Bienenwiesen länger Heimat zu bieten.
- Heimische Bäume, Sträucher, Hecken & Co.: Bienen sind an heimische Nahrungspflanzen angepasst. Sie zu pflanzen ist ein wichtiger Beitrag zur Artenvielfalt und zur Klimawandelanpassung.
- Ein Blütenmeer von März bis November: Pflanzen mit unterschiedlicher Blütezeit auf Flächen und in Rabatten versorgen Bienen, Schmetterlinge, Käfer und andere Bestäuber länger mit ausreichend Nahrung.
- Beim Mähen ist weniger mehr: 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.
- Durstlöcher für Insekten schaffen: Eine Wasserstelle, wie ein Teich oder ein Brunnen, hilft Bienen über die heiße Jahreszeit.
- Sandhaufen und Lehmflächen: Sandige oder lehmige, unbewachsene Flächen in der Sonne und windgeschützt sind für Wildbienen besonders interessant, weil die meisten Arten im Boden nisten. Nähere Infos unter [www.wir-fuer-bienen.at](http://www.wir-fuer-bienen.at)



## Radieschensalat mit Käse

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

### Zutaten:

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

### 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 gemahlener 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.

## Kürbisgulasch

### Zutaten:

2 Zwiebel	½ TL Kümmel	1 l Wasser
ca. 80 dag Butternuss	2 EL Paradeismark	1 Lorbeerblatt
2 speckige Erdäpfel	3 TL Paprikapulver edelsüß	½ Becher Sauerrahm
1 grüner Paprika	2 Knoblauchzehen	1 gehäufte TL Mehl
2 rote Pfefferoni	frischer Petersil	Essig, Öl, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Kürbis entkernen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Erdäpfel schälen, in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Zwiebel schälen, klein schneiden. In ca. 3 EL Öl Zwiebel- und Knoblauchstückchen langsam rösten. Paradeismark und Kümmel dazu geben, kurz mitrösten, Paprikapulver einrühren, mit einem Schuss Essig ablöschen. Kürbis- und Erdäpfelwürfel und das Lorbeerblatt zugeben, kurz mitrösten, mit Wasser aufgießen und ca. 10 min leise köcheln. Pfefferoni in dünne Ringe, Paprika in Würfel schneiden, zum Gulasch geben, mit Salz, Pfeffer würzen und weichkochen (10 min). Mehl mit Sauerrahm verrühren, ins Gulasch rühren und einmal aufkochen lassen. Gulasch vom Herd ziehen, zudecken und vor dem Anrichten einige Minuten ziehen lassen. Mit frisch gehacktem Petersil anrichten.

## 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	

### 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.

## Karotten-Nussbrot

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

### Zutaten:

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

### 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 200°C ca. 1 Stunde backen.

**Tipp:** 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](http://www.soschmecktnoe.at).



„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](http://www.naturimgarten.at).

**Samen Maier** stellt samenfestes Bio-Saatgut zur Verfügung. Auf [www.samen-maier.at](http://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 von Ihrer **Gemüsepyramide!** Sie erreichen „So schmeckt Niederösterreich“, auch bei Fragen, unter [gemuesepyramide@enu.at](mailto:gemuesepyramide@enu.at) oder telefonisch unter +43 2742 219 19. Rezepte und Infos zum Projekt finden Sie unter [www.soschmecktnoe.at/gemuesepyramide](http://www.soschmecktnoe.at/gemuesepyramide).

**Impressum:** Medieninhaber/Herausgeber: Energie- und Umweltagentur NÖ, Grenzgasse 10, 3100 St. Pölten; Basierend auf einer Idee von Mag. Helmut Eiselsberg; Grafikdesign/Illustrationen: Mag. Lois Jesner; Fotos: Land NÖ/Monihart, Landjugend NÖ/Balber, Weinfranz, LK NÖ Eva Lechner, [www.pov.at](http://www.pov.at); Druck: Henzl Media GmbH, Ochsenburger Straße 2, 3151 St. Pölten. Bei Abweichungen von geschlechtergetrennten Formulierungen gilt die gewählte Form für Männer und Frauen gleichermaßen.



12

