

# Gemüse Pyramide

so schmeckt  
NIEDERÖSTERREICH 

Säen,  
ernten,  
essen!



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

 Landwirtschaftskammer  
Niederösterreich

 OKO  
SOZIALES  
FORUM

 NATUR  
of  
GARTEN

Eine Initiative der [dorf-stadterneuerung.at](http://dorf-stadterneuerung.at)

 DORF & STADT  
ERNEUERUNG  
DIE GEMEINDEAGENTUR

# Setzen wir gemeinsam ein Zeichen für regionale Lebensmittel!

“ Eigenes Gemüse bringt ein Stück Landwirtschaft in den Garten und macht erlebbar, was unsere Bäuerinnen und Bauern das ganze Jahr über leisten, um uns täglich mit den besten Lebensmitteln zu versorgen. ”



**Stephan Pernkopf,**  
LH-Stellvertreter



**Christiane Teschl-Hofmeister,**  
Landesrätin

“ Gärtnern ist ein Erlebnis für die ganze Familie. Das gemeinsame Bepflanzen der Gemüsepyramide schafft Bewusstsein für die Umwelt und hilft dabei, einen verantwortungsvollen Umgang mit den Schätzen unserer Natur zu vermitteln. ”

“ Die Gemüsepyramide ist eine lehrreiche Erfahrung für Groß und Klein. Der Eigenanbau von Gemüse schafft Bewusstsein für regionale Lebensmittel und für die wertvolle Arbeit der Bäuerinnen und Bauern. ”



**Johannes Schmuckenschlager,**  
Präsident der Landwirtschaftskammer NÖ

“ Gemüse selber anbauen, ernten und genießen: Der Bau einer Gemüsepyramide schafft ein Bewusstsein für gesunde Ernährung, für regionale und saisonale Lebensmittel und Freude an Lebensmitteln aus dem eigenen Garten. Zudem ist das Jahresmotto von „Natur im Garten“ - Speisekammer Garten, Balkon und Terrasse - perfekt passend zum Trend der Eigenversorgung. ”



**Johanna Miki-Leitner,**  
Landeshauptfrau

“ Mit der Gemüsepyramide kann jede und jeder bei sich zu Hause Lebensmittel produzieren. So wird im Kleinen greifbar, was unsere Bäuerinnen und Bauern im ganzen Land leisten. ”



**Anja Bauer,**  
Landesleiterin  
der Landjugend

“ Das ist Gemüseanbau mit Erfolgsgarantie. Eine ertragreiche Ernte aus einem Quadratmeter Boden - die Gemüsepyramide macht's möglich! ”

“ Mit der Gemüsepyramide wird ein Zeichen für regionale Herkunft unserer Lebensmittel gesetzt und das Bewusstsein und Wertschätzung unserer heimischen Produkte gefördert. ”

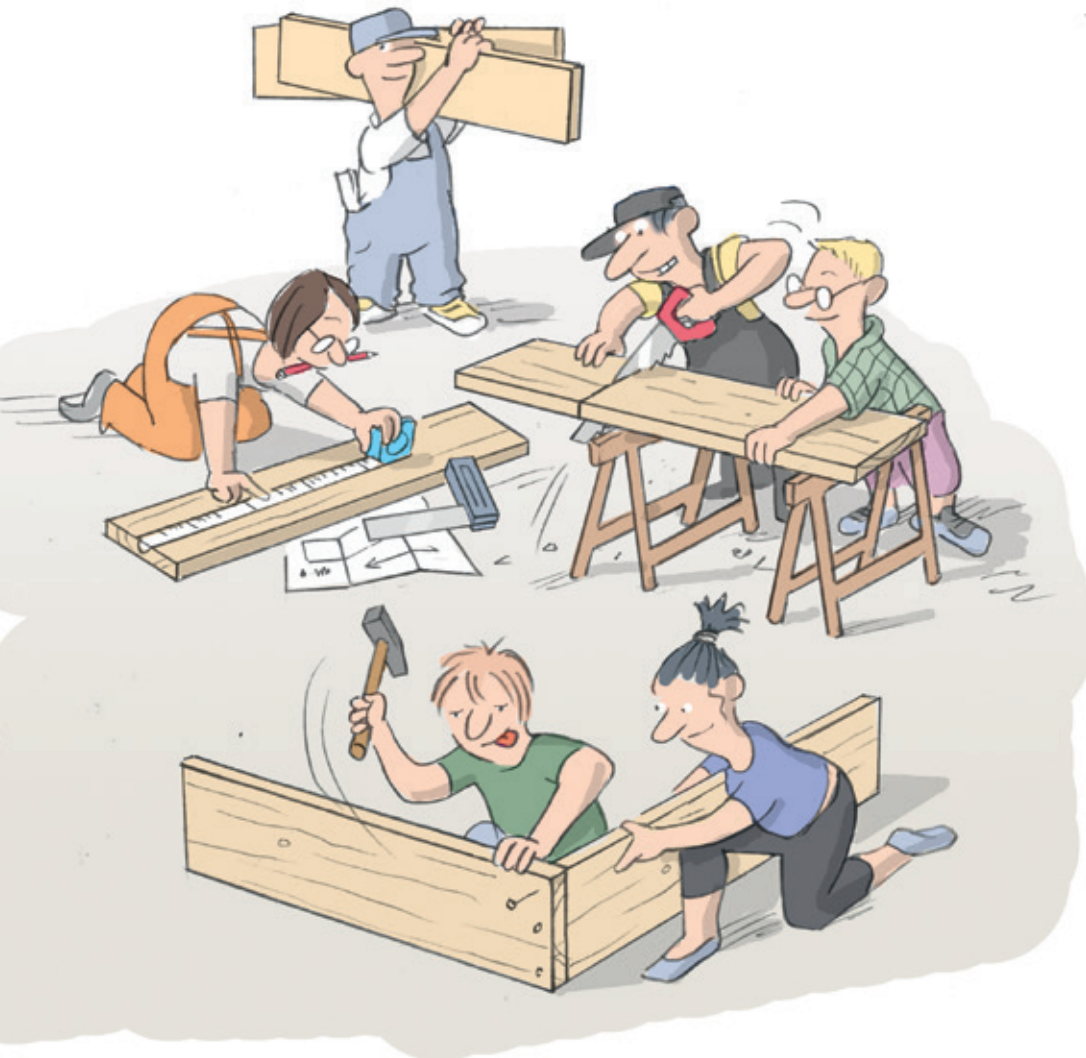


**Irene Neumann-Hartberger,**  
Landesbäuerin



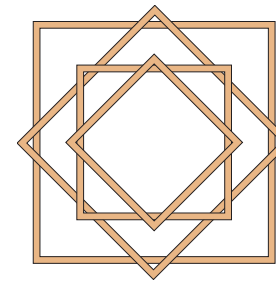
**Johannes Käfer,**  
Radio NÖ Gärtner

# 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 säen wir Gemüse!








“ Wir freuen uns auf Fotos von Ihnen und Ihrer Pyramide! ”

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

✉ [gemueseypyramide@dorf-stadterneuerung.at](mailto:gemueseypyramide@dorf-stadterneuerung.at)  
f [facebook.com/soschmecktnoe](https://facebook.com/soschmecktnoe)  
i [instagram.com/soschmecktnoe](https://instagram.com/soschmecktnoe)



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

-  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 jede Ecke eine Knolle. Infos dazu unter [www.soschmecktnoe.at/erdaepfelpyramide](http://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)



## 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, leuchtend gelbe Blütenkrone zwischen Juni und August



## 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



## Schnittlauch:

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



Komm & koch-Seminare und Kurse  
für Kinder machen Lust aufs Kochen:  
[www.seminarbaeuerinnen-noe.at](http://www.seminarbaeuerinnen-noe.at)

## Schnittlauchknöderl

einfach - schnell - selbstgemacht - Komm & koch mit der Bäuerin



### Zutaten:

100 g Blattsalate der Saison  
**Schnittlauchknöderl:**  
4 Eier, hart gekocht  
200 g Käse, z.B. Emmentaler  
100 g Butter  
250 g Topfen  
3 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer  
2 Bund Schnittlauch  
**Marinade:**  
Essig  
3 EL Öl  
1/2 TL Salz  
1 TL Zucker oder Honig  
nach Geschmack etwas Senf

### Zubereitung:

Salatblätter waschen und gut abtropfen lassen.

Hart gekochte, ausgekühlte Eier schälen und fein hacken. Emmentaler mit einer Vierkantreibe reiben.

Zimmerwarme Butter mit dem Topfen, fein gehackten Eiern und geriebenen Käse gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und gepresstem Knoblauch würzen.

Aus der Käsemasse gleichgroße Kugeln formen und im fein geschnittenen Schnittlauch rundum wälzen.

Für die Marinade alle Zutaten gut verrühren.

Den Blattsalat beträufeln, vorsichtig vermischen, auf Teller anrichten, mit den Käsekugeln belegen, frisch gehackte Kräuter darüber streuen und servieren.

**Tipp:** Mit frischem Bauernbrot oder Gebäck servieren.

## Schnelle Nudelpfanne mit Kürbis

einfach - schnell - selbstgemacht - Komm & koch mit der Bäuerin

### Zutaten:

400 g Nudeln, z.B. Spiralnudeln oder Spaghetti  
1 Zwiebel  
100 g Speck  
500 g Kürbis, z.B. Hokkaido oder Muskatkürbis  
Etwas Öl  
Kräutersalz, Pfeffer  
Kümmel, gemahlen  
1 Knoblauchzehe  
Kräuter der Saison  
z.B. Petersilie, Thymian,  
Schnittlauch

### Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser kochen und abseihen.

Zwiebel schälen und fein hacken. Speck feinkwürfelig schneiden. Den Kürbis schälen und würfelig schneiden.

In einer Pfanne im heißen Öl alle Zutaten gut anrösten.

Mit Kräutersalz, Pfeffer, Kümmel und Knoblauch gut abschmecken.

Mit den gekochten Nudeln und den gehackten Kräutern vermengen und anrichten.

### Tipps:

- Getrocknete Paradeiser in Öl schmecken köstlich zu diesem Gericht.
- Anstelle von Kürbis können auch Brokkoli, Karotten, bunte Erdäpfel, Porree, Spargel oder anderes Gemüse verwendet werden.
- Etwas Creme fraiche oder Schlagobers gibt dem Gericht noch etwas cremige Konsistenz.



# 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](http://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](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 oder markieren Sie uns auf Facebook oder Instagram!

- ✉ [gemueseypramide@dorf-stadterneuerung.at](mailto:gemueseypramide@dorf-stadterneuerung.at)
- f [facebook.com/soschmecktnoe](https://www.facebook.com/soschmecktnoe)
- 📷 [instagram.com/soschmecktnoe](https://www.instagram.com/soschmecktnoe)

Rezepte und Informationen zum Projekt finden Sie unter [www.soschmecktnoe.at/gemueseypramide](http://www.soschmecktnoe.at/gemueseypramide).

**Impressum:** Medieninhaber/Herausgeber: NÖ Dorf- und Stadterneuerung GmbH DORN, Purkersdorfer Straße 6a, 3100 St. Pölten; Nach einer Idee von Helmut Eiselsberg, Ökosoziales Forum Oberösterreich; Grafikdesign/Illustrationen: Mag. Lois Jesner; Fotos: Philipp Monihart, Philipp Monihart/LK Niederösterreich, Sophie Balber, Bäuerinnen NÖ/dielechnerei, Land NÖ, AMA-Marketing, Markus Hintzen, shutterstock; Druck: Land Niederösterreich, 3109 St. Pölten. Bei Abweichungen von geschlechtergetrennten Formulierungen gilt die gewählte Form für Männer und Frauen gleichermaßen.



lkprojekt>>>

