

so schmeckt  
NIEDERÖSTERREICH



SÄEN,  
ERNTEN,  
ESSEN!

# Gemüse Pyramide

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

# Setzen wir gemeinsam ein Zeichen für regionale Lebensmittel.



**JOHANNA MIKL-LEITNER**  
LANDESHAUPTFRAU

Gemüse selbst anzubauen, zu ernten und zu genießen, stärkt das Bewusstsein für gesunde Ernährung und für regionale, saisonale Lebensmittel. Eine Gemüsepyramide bietet dafür einen idealen Einstieg. Mit dem neuen Jahresmotto „Kräuter“ greift auch unsere NÖ-Umweltbewegung „Natur im Garten“ den wachsenden Wunsch nach Eigenversorgung auf und zeigt, wie einfach es ist, die persönliche Speisekammer – Garten, Balkon oder Terrasse – zu erweitern.

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



**STEPHAN PERNKOPF**  
LH-STELLVERTRETER



**JOHANNES SCHMUCKENSCHLAGER**  
PRÄSIDENT DER  
LANDWIRTSCHAFTSKAMMER NÖ

Mit der Gemüsepyramide wird Gemüseanbau zu einem Erlebnis für Kinder und Erwachsene. Durch den eigenen Anbau entsteht ein stärkeres Bewusstsein für regionale Lebensmittel und für die wertvolle Arbeit unserer Bäuerinnen und Bauern.



**IRENE NEUMANN-HARTBERGER**  
LANDESBÄUERIN

Die Gemüsepyramide setzt ein starkes Zeichen für regionale Lebensmittel – und stärkt das Bewusstsein und die Wertschätzung für unsere heimischen Produkte.



**MATTHIAS LUGER**  
LANDESLEITER  
DER LANDJUGEND

Mit der Gemüsepyramide kann Kindern von klein auf der Wert der heimischen Landwirtschaft be(greifbar) gemacht werden.



**JOHANNES KÄFER**  
RADIO NÖ GÄRTNER

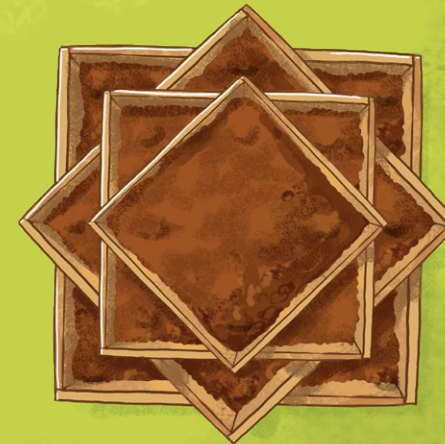
Immer wenn ich im Winter mein eingekochtes oder tiefgefrorenes Gemüse verwende, weiß ich, dass ich im Sommer mit der Gemüsepyramide alles richtig gemacht habe.



# So wird die Gemüsepyramide gebaut.

## BAUANLEITUNG

Viel Platz für Gemüse auf 4 Stockwerken.







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

ca. 0,6 m<sup>3</sup> Erde  
ca. 50 Nägel, Länge abhängig  
von der Stärke der Bretter

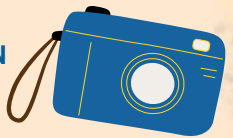
**AUF MEHREREN  
EBENEN GEMÜSE  
ERNTEN.**


## 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 Brettstärke sollte zumindest 2 cm betragen.



**NICHT VERGESSEN  
UNS EIN FOTO ZU  
SCHICKEN!**










 [gemuesepyramide@dorf-stadterneuerung.at](mailto:gemuesepyramide@dorf-stadterneuerung.at)

 [facebook.com/soschmecktnoe](https://facebook.com/soschmecktnoe)

 [instagram.com/soschmecktnoe](https://instagram.com/soschmecktnoe)

## So säen wir Gemüse!

-  Wichtige Hinweise auf der Rückseite der Saatgutpackungen zum Säen, Pflegen und Ernten beachten.
-  Karotten, Kopfsalat und Schnittlauch können ab April direkt in die Pyramide gesät werden. Dafür die Erde oberflächlich leicht lockern, flache Rillen ziehen, Saatgut aussäen und mit Erde bedecken.
-  Zitronenmelisse erst aussäen, wenn keine Frosträchte mehr zu erwarten sind. Dazu das Saatgut auf die Erdoberfläche streuen, leicht andrücken und nur hauchdünn mit Erde bedecken, da sie ein Lichtkeimer ist. Anschließend vorsichtig angießen, damit die Samen guten Bodenkontakt haben.
-  Für frostige Nächte die Erde mit Vlies oder einer alten Decke abdecken.
-  An heißen Tagen erwärmt sich die Gemüsepyramide rasch, deshalb morgens und abends gießen.
-  Fruchtfolge sorgt für gesunden Boden! Wer jedes Jahr anderes Gemüse anbaut, beugt Bodenmüdigkeit und Pflanzenkrankheiten vor und hat einen höheren Ernteerfolg.
-  In Gemüsepyramiden können auch Erdäpfel gelegt werden: einfach in jede Ecke eine Knolle setzen. Informationen dazu unter [www.soschmecktnoe.at/erdaepfelpyramide](http://www.soschmecktnoe.at/erdaepfelpyramide)



# Die Superkräfte des Gartens.



## KAROTTE

- Ist anspruchslos und leicht zu kultivieren
- Sehr zarte Sorte mit ausgezeichnetem Geschmack
- Wachstumsprozess gut am Karottengrün erkennbar
- Vielseitig verwendbar (Gemüse, Säfte, Rohkost)
- Karottengrün ist essbar: ideal für Pestos, Suppen oder Kräutersalz
- Lagerung: ungewaschen und ohne Karottengrün in feuchten Sand einschlagen und im kühlen Keller lagern



## KOPFSALAT

- Ein wahrer Klassiker unter den Salaten
- Mild im Geschmack, knackige Textur und vielseitig kombinierbar
- Bildet ein festes, gelbgrünes Herz mit butterzarten Blättern
- Nach 8 - 10 Wochen, wenn sich der Kopf fest anfühlt, ernten
- Lagerung: am besten frisch genießen, kurze Lagerung im Kühlschrank möglich
- Zerreißen statt Schneiden - vermeidet Nährstoffverlust und Braunfärbung



## ZITRONENMELISSE

- Mehrjähriges, aromatisches Kraut mit frischem Zitronenduft
- Wächst buschig, bildet dichte Blattpolster und erreicht 40 bis 80 cm Höhe
- Winterhart, treibt nach einem Rückschnitt im Herbst im Frühling wieder aus
- Frisch oder getrocknet genießbar
- Wirkt beruhigend, fördert Entspannung und Konzentration
- Blüten sind essbar, sie schmecken leicht süßlich und intensiv zitronig



## SCHNITTLAUCH

- Schnittlauch-Sorte mit tiefgrünen Röhrchen und feinwürzigem Zwiebelgeschmack
- Mehrjährig und winterhart - kann in einem Topf am Küchenfenster überwintern
- Regelmäßiger Schnitt fördert den Neuaustrieb
- Frisch, getrocknet oder tiefgefroren verwendbar
- Vielseitig genießbar und daher unentbehrlich in jeder Küche
- Unterstützt die Verdauung und wirkt entzündungshemmend



## SIE SCHWÄRMEN FÜR ARTENVIELFALT?

Wir auch! „Wir für Bienen“ ist die Kampagne für alle, die zur Artenvielfalt in Niederösterreich beitragen und Bienen und anderen nützlichen Insekten eine Heimat geben wollen. Das geht ganz einfach: Mit dem beigelegten Saatgut eine Wildblumenwiese neben der Gemüsepyramide anlegen, ein Nützlingshotel bauen oder am Balkon ein Bienenplatzerl einrichten.

## TIPPS FÜR GLÜCKLICHE BIENEN



### **Bienenbuffets anlegen.**

Pflanzen Sie Wildblumenwiesen und blühende Hecken im Garten, um Insekten Nahrung zu bieten.



### **Heimische Arten pflanzen.**

Wildbienen sind an heimische Pflanzen angepasst. Sie erhalten die Artenvielfalt und kommen besser mit dem Klimawandel zurecht.



### **Blütezeiten maximieren.**

Blumen und Sträucher mit unterschiedlichen Blütezeiten versorgen Insekten das ganze Jahr über mit ausreichend Nahrung.



### **Abschnittsweise mähen.**

Blühende Flächen nur abschnittsweise mähen, so gibt es immer genug Pollen und Nektar.



### **Nistmöglichkeiten schaffen.**

Sandige oder lehmige, offene Erdstellen an windgeschützten Flächen sowie Totholz und dicke Pflanzenstängel bieten Nistmöglichkeiten.

**WIR-FUER-BIENEN.AT**

**MACHEN SIE MIT!**





# Wusstest du, dass ...

## KAROTTE

... Karotten nicht nur orange sind?

Es gibt sie auch in lila, rot, gelb oder sogar weiß!

... Karotten Lichtkeimer sind und 2-3 Wochen zum Keimen brauchen?

Deshalb max. 1 cm tief säen und stets feucht halten, bis sich grüne, zarte Blättchen aus der Erde schieben.

... Karotten länger als 30 cm werden können?

Die Sorte Nantaise 2 zählt mit ca. 20 cm Länge zu den frühen Karotten und ist besonders zart und saftig.

... Karotten kalorienarm sind, dafür jedoch zahlreiche Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie Antioxidantien enthalten?

Sie stärken das Immunsystem und sollten immer mit etwas Öl genossen werden.

## KOPFSALAT

... Salat nicht tiefer eingepflanzt werden darf, als er im Töpfchen saß und keine Überkopfdusche mag?

Andernfalls beginnen die Blätter rasch zu faulen.

... Kopfsalat flach wurzelt und deshalb vor allem die oberste Bodenschicht gleichmäßig feucht bleiben sollte?

... Salat kühle Temperaturen bevorzugt?

Bei Hitze bildet er Blüten und wird ungenießbar. Leg im Sommer daher eine Anbaupause ein.

... Salat nur wenig Nährstoffe braucht?

Versorge den Boden vor dem Pflanzen mit ca. 2 Liter/m<sup>2</sup> reifem Kompost, das reicht ihm für die ganze Anbausaison.

## ZITRONENMELISSE

... ein regelmäßiger Rückschnitt den Wuchs kompakt hält und laufend neues, zartes Laub liefert?

... ihre Blüten ein Magnet für Bienen und andere Bestäuber sind?

... Melisse am aromatischsten ist, wenn du sie kurz vor der Blüte am Morgen erntest?

Ihre Blätter lassen sich in groben Stücken zu einem erfrischenden Kräuterwasser verarbeiten oder liefern frisch oder getrocknet köstlichen Tee.

... sich Melisse im Beet ganz schön ausbreiten kann?

Halte sie von anderen Pflanzen fern, indem du sie in großen Töpfen pflanzt oder sie damit ins Beet einsetzt.

## SCHNITTCLAUCH

... Schnittlauchblüten essbar sind und einen milden, zwiebelartigen Geschmack haben?

... sich Schnittlauch und Petersilie nicht vertragen?

Mit Basilikum, Ringelblume und Salbei fühlt er sich hingegen besonders wohl.

... sich Schnittlauch durch Teilen vermehren lässt?

Wurzelballen vorsichtig von Erde befreien, in der Mitte auseinanderbrechen und die Teile wieder einsetzen.

... seine röhrenförmigen, hohlen Blätter beim feinen Schneiden ihr Aroma besser behalten als beim Hacken?



# Gemüse-Rezepte



KOCHSEMINARE FÜR KIDS  
www.kommundkoch.at



KOCHSEMINARE FÜR  
ALLE GENIESSER:INNEN  
IN NIEDERÖSTERREICH



## KAROTTENKUCHEN

Zutaten:  
150 g Zucker  
2 Pkg. Vanillezucker  
Schale einer 1/2 Zitrone, unbehandelt  
4 Eier  
250 g Karotten  
250 g Nüsse,  
z.B. Walnüsse oder Haselnüsse  
120 g Weizenmehl, glatt  
1 Pkg. Backpulver

Zum Befetten etwas Butter.  
Zum Garnieren: Schlagobers

Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Eier mit dem Mixer einige Minuten gut schaumig rühren.

Karotten säubern und fein reiben. Die Karotten und geriebenen Nüsse in die schaumige Masse mit dem Schneebesen vorsichtig einrühren.



Zum Schluss Mehl und Backpulver vermischen und in die Karotten-Nuss Masse einrühren.

6 bis 8 Sturzgläser (je nach Größe der Gläser) mit einem Pinsel und etwas weicher Butter befetten. Die Gläser ca. die Hälfte bis maximal 2/3 mit dem Teig befüllen und bei 160 °C im vorgeheizten Backrohr ca. 35-45 Minuten backen. Mit Staubzucker bestreut servieren.

## SIRUP MIT ZITRONENMELISSE

Zutaten:  
2 l Wasser  
2 kg Zucker  
50 g Zitronensäure  
2 Zitronen, unbehandelt  
2 Orangen, unbehandelt  
200 g Zitronenmelisseblätter



Wasser mit Zucker aufkochen bis sich die Kristalle aufgelöst haben und überkühlen lassen.

Zitronen und Orangen in Scheiben schneiden und mit der Zitronensäure und den Zitronenmelisseblättern in ein hohes Gefäß geben. Mit dem überkühlten Zuckerwasser übergießen.

2 Tage an einem kühlen Ort stehen lassen und einmal am Tag umrühren.

Die Blätter abseihen, den Saft nochmals kurz aufkochen lassen und heiß in saubere Flaschen abfüllen.

So bleibt der Saft für lange Zeit haltbar.

Mit Wasser nach Geschmack verdünnen und genießen.



# Aktiv werden!



Ob frisches 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“ fördert die ökologische Gestaltung und Pflege von Gärten und öffentlichen Grünräumen ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel sowie Torf. Die NÖ Umweltbewegung vermittelt Wissen und Fertigkeiten bei Hobbygärtnerinnen und -gärtnern, in Gemeinden, Schulen, Kindergärten und Betrieben. 170 Partnerbetriebe und 100 „Natur im Garten“-Schaugärten sind Teil des Netzwerks. Alle Fragen zum ökologischen Gärtnern beantwortet das „Natur im Garten“-Telefon unter +43 2742/74 333 sowie [www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at).



Samen Maier bietet Ihnen eine bunte Vielfalt an samenfestem Bio-Saatgut – von Gemüse über Kräuter bis hin zu heimischen Wildblumen. Auf [www.samen-maier.at](http://www.samen-maier.at) finden Sie eine große Auswahl an Sorten sowie praktische Tipps für jede Gartensaison – vom Aussaatkalender bis zu Ideen für mehr Artenvielfalt im Garten. Als Klimabündnis-Betrieb arbeitet das Unternehmen seit Jahren mit den höchsten Standards: biologisch, transparent und nachhaltig.



## NOCH FRAGEN?

Sollten Sie Fragen zur Gemüsepyramide haben, erreichen Sie „So schmeckt Niederösterreich“ unter [gemuese.pyramide@dorf-stadterneuerung.at](mailto:gemuese.pyramide@dorf-stadterneuerung.at).

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

**IMPRESSUM:** Medieninhaber/Herausgeber: So schmeckt Niederösterreich – eine Initiative der NÖ Dorf- und Stadterneuerung GmbH DORN, Purkersdorfer Straße 6a, 3100 St. Pölten; Grafik/Illustrationen: SCHERZ Werbeagentur; Fotos: Markus Hintzen, Anna Schuecker, Imre Antal/LK Niederösterreich, Bäuerinnen NÖ/dieLechnerei, Sophie Nagl-Balber, Johannes Käfer, Franz Gleiß LK NÖ; Druck: Amt der NÖ Landesregierung, Landesamtsdirektion, Abt. Gebäude- und Liegenschaftsmanagement, Amtsdruckerei, 3100 St. Pölten. Bei Abweichungen von geschlechtergetrennten Formulierungen gilt die gewählte Form für Männer und Frauen gleichermaßen. Quelle: Die Inhalte dieser Broschüre basieren auf öffentlich zugänglichen Online-Informationen.