

Erdäpfel *Setzen, ernten, essen!* Pyramide

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



so schmeckt
NIEDERÖSTERREICH



Setzen wir gemeinsam ein Zeichen für regionale Lebensmittel!

Erdäpfel bringen ein Stück Landwirtschaft in den eigenen Garten und machen 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 Groß und Klein. Das gemeinsame Bepflanzen der Erdäpfelpyramide schafft Bewusstsein für die Umwelt und hilft dabei einen verantwortungsvollen Umgang mit den Schätzen unserer Natur zu vermitteln.

Die Erdäpfelpyramide ermöglicht auch in den kleinsten Gärten ertragreiche Ernten. Das gemeinsame Anbauen und Ernten fördert die Gemeinschaft und ist eine Einladung für Kinder sowie Erwachsene miteinander Zeit zu verbringen.



Martin Eichtinger,
Landesrat



2

Die Erdäpfelpyramide macht den Weg von Lebensmitteln erlebbar und gibt einen wertvollen Einblick in die Arbeit unserer Bäuerinnen und Bauern.



Johannes Schmuckenschlager,
Präsident der Landwirtschaftskammer NÖ



Kerstin Lechner,
Landesleiterin der Landjugend

Mit der Erdäpfelpyramide wird erlebbar, wie gesunde Lebensmittel dem Boden entwachsen. Und das mit Herkunftsgarantie!

Das ist Erdäpfelanbau mit Erfolgsgarantie. Bis zu 20 kg Ernte aus einem Quadratmeter Boden, die Erdäpfelpyramide macht's möglich!



Johannes Käfer,
Radio NÖ Gärtner



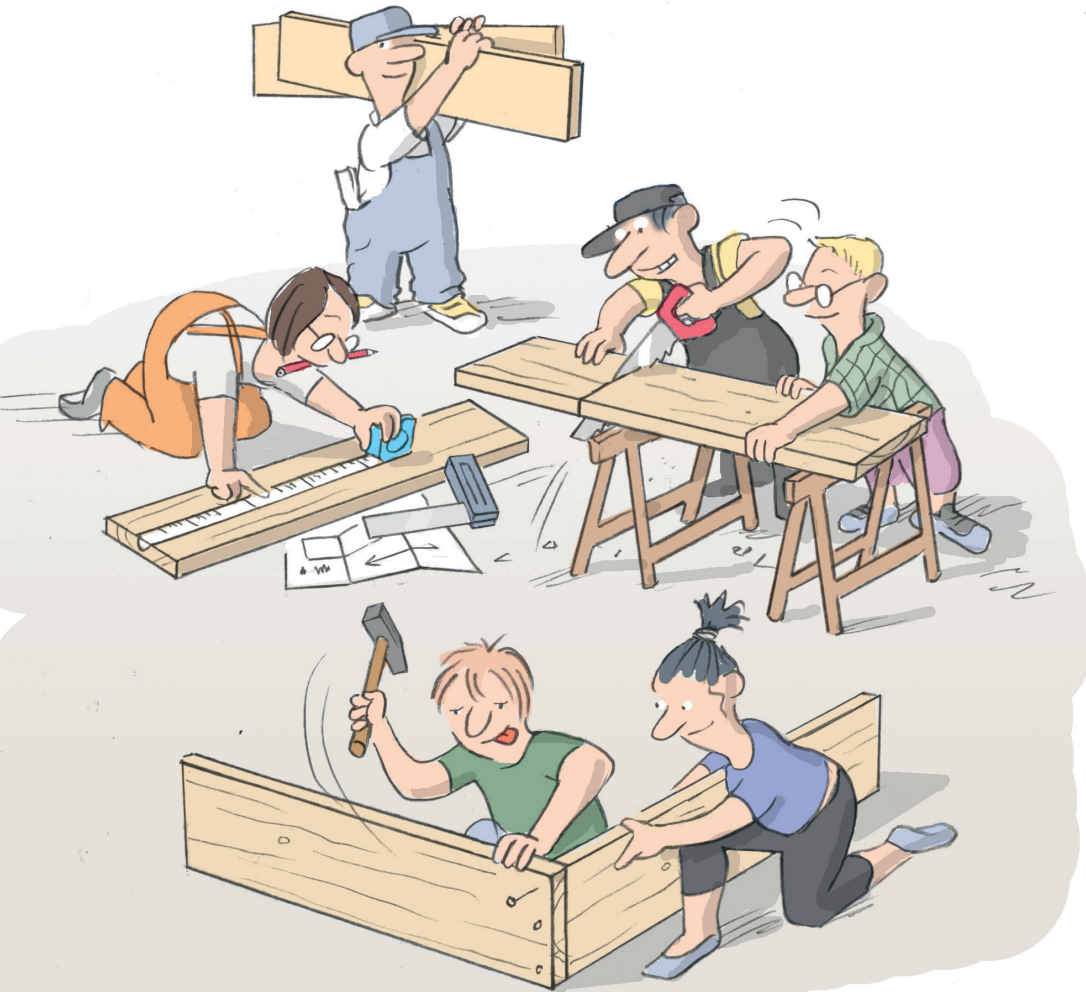
Irene Neumann-Hartberger,
Landesbäuerin

Mit der Erdäpfelpyramide erfahren schon unsere Jüngsten, was es heißt, Pflanzen zu säen, pflegen und ernten und Lebensmittel zu erzeugen.



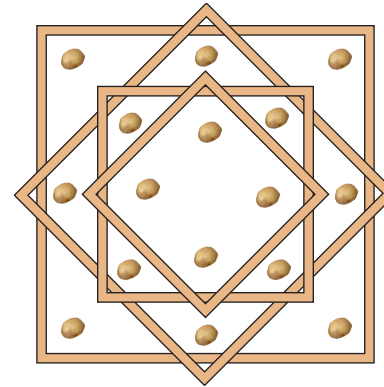
3

Wie bauen wir die Erdäpfelpyramide?



Bauanleitung

16 Erdäpfel setzen in 4 Stockwerken



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

ca. 1 m³ Erde
ca. 50 Nägel, Länge abhängig
von Stärke der Bretter

**Pro m² können
mehrere kg Erdäpfel
geerntet werden!**

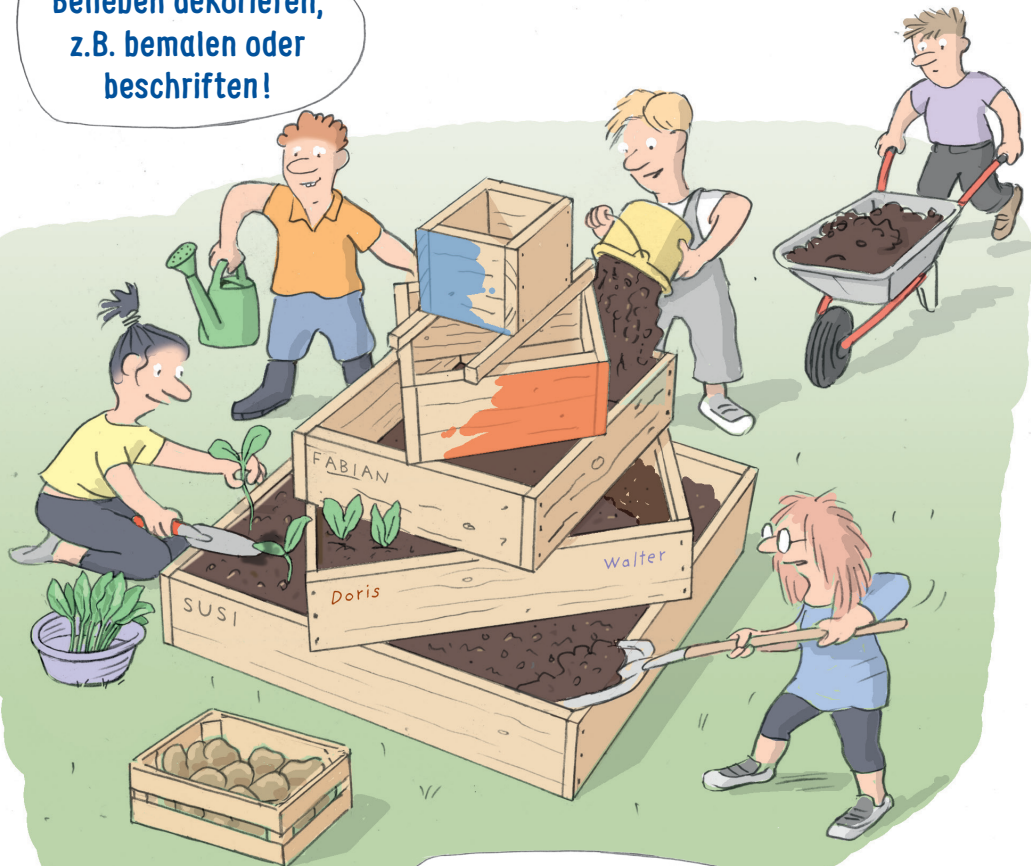
Tipps für den Bau

- Erdäpfelpyramide 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.

Wie wir die Erdäpfel setzen!

Und nicht vergessen:
Bitte ein Foto schicken!

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



Bei Fragen hilft das „Natur im Garten“ Telefon 0 27 42 / 743 33.

- Für mehr Ertrag Saaterdäpfel vorkieimen lassen. Knollen 2–3 Wochen vorm Setzen in Kiste legen – an hellem Ort, nicht aber in die Sonne. Keime sollen 1–2 cm lang werden.
- Vorgekeimte Erdäpfel ab Ende März ab 8–10 °C Bodentemperatur setzen. In jede Ecke der Pyramide einen Erdapfel in 10 cm tiefes Loch legen. Pyramide gut mit Wasser eingießen.
- Für frostige Nächte Erde mit Folie oder alter Decke abdecken.
- Wenn die Pflanzen 15–20 cm groß sind mit Erde anhäufen, aber nicht ganz damit zudecken.
- Bei Bedarf die Erde kräftig gießen, dabei nicht die Pflanzen benetzen!
- Gelb-schwarz-gestreifte Erdapfelkäfer und rötliche „wurmformige“ Larven „verhaften“ und entfernen.
- Erdäpfel brauchen zumindest 90 Tage zum Wachsen. Sie sind reif sobald Blätter vergilben. Jetzt mit der Ernte beginnen!
- Wenn Erdäpfel nicht sofort gekocht, sondern gelagert werden sollen, dann geerntete Knollen ein paar Stunden im Freien abtrocknen lassen.
- Tipp für den Unterricht: Wachstum der Pflanzen beobachten und im Wachstumsprotokoll vermerken. Kostenloser Download unter www.soschmecktnoe.at/erdaepfelpyramide

... 81% der Österreichischen Erdäpfel werden in Niederösterreich angebaut.

... machen lange satt!

Kalte Erdäpfel haben weniger Kohlenhydrate als heiße, da sich beim Abkühlen die Struktur der Stärke verändert.

... tun uns gut!

Senken den Blutdruck, bekämpfen Erkältungsanzeichen. Der basisch wirkende Erdäpfelsaft ist ein Hausmittel gegen Magenbeschwerden und Sodbrennen.

Erdäpfel ...



... schmecken uns!

Der Pro-Kopf-Verbrauch pro Jahr liegt bei 50 kg.

... haben wenig Fett!

Gekochte Erdäpfel enthalten weniger Kalorien als Nudeln oder Reis.

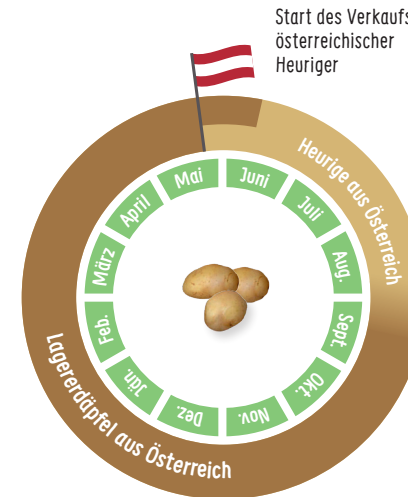
... haben viele Vitamine!

Sie enthalten etwa soviel Vitamin C wie Äpfel, und werden auch als Zitrone des Nordens genannt.



Speiseerdäpfel aus Österreich

Das ganze Jahr heimische Qualität



Heurige

sind die ersten frisch geernteten Erdäpfel des Jahres. Sie werden aus dem Boden geholt, bevor sie richtig reif sind – also bei noch grünem Kraut und mit loser Schale. Der Vorteil: sie brauchen nicht geschält werden, da die Schale noch sehr dünn ist und beim Waschen großteils weggeschrubbt werden kann.

Lagererdäpfel

Ab Mitte/Ende August sind die ersten Erdäpfelsorten richtig reif – das Kraut ist abgestorben und die Knollen sind schalenfest. Nach der Ernte kommen die Knollen ins Lager, wo sie belüftet und gekühlt werden, damit sie ihre Qualität erhalten, nicht frühzeitig austreiben und – je nach Sorte – nur kurze Zeit oder bis in den Frühsommer des nächsten Jahres hinein gelagert werden können.

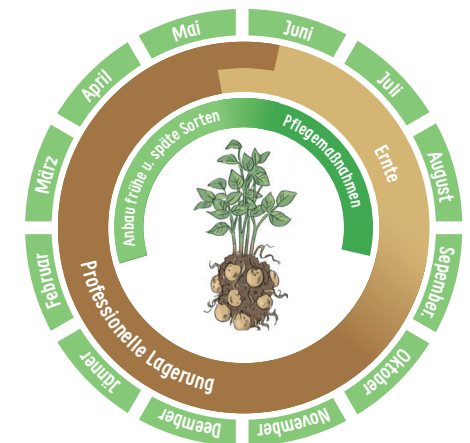
Das bäuerliche Erdäpfeljahr

Erdäpfellegen

Für die Bauern und Bäuerinnen beginnt das Erdäpfeljahr im Frühjahr mit dem Pflanzen der Mutterknollen. Damit schon ganz früh Heurige geerntet werden können, beginnt es in frühen Gebieten schon Ende Februar/Anfang März. Für die späteren Sorten und in späteren Regionen dauert es bis in den Mai hinein.

Pflegemaßnahmen

Pflegemaßnahmen erfolgen – integriert oder biologisch – über die gesamte Kulturführung am Feld hinweg. Unkrautbekämpfung, Schutz vor Schädlingen und Pilzkrankungen sowie Krautregulierung sind Voraussetzung für Erdäpfel in guter Qualität.



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: eine Wildblumenwiese neben der Erdäpfelpyramide anlegen, ein Nützlingshotel bauen oder am Balkon ein Bienenplatzerl einrichten.

Machen
Sie mit!
wir-fuer-bienen.at



**Wussten Sie,
dass...?**

...Niederösterreich ein Land der Bienen ist?

Hier leben über 600 Wildbienenarten wie Löcher- oder Blattschneiderbienen und viele fleißige Honigbienen.

...Wildbienen Schule machen?

Niederösterreichs Volksschulen können für dritte und vierte Klassen eine spannende Schulstunde über Biene Majas wilde Verwandte buchen. Inklusive toller Materialien, auch für zu Hause!

...Bienen über 80 Prozent aller Kultur- und Wild- pflanzen bestäuben?

Niederösterreichs Bauern bewirtschaften 230.000 Hektar blühende, landwirtschaftliche Flächen. Da gibt es viel zu tun!

...einige Wildbienen bereits ab vier Grad Celsius ausfliegen?

In kühlen Frühjahren ist das sehr wichtig für die Bestäubung vieler Kulturpflanzen. Schmetterlinge, Hummeln und Käfer helfen mit!



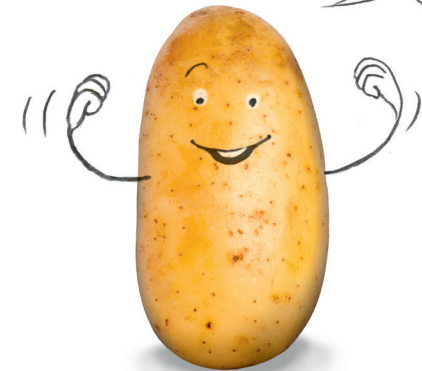
wir-fuer-bienen.at

Wir kochen Erdäpfel!



Wir kochen Erdäpfel!

Gestatten, Erika!
Ich bin ein frühreifer,
festkochender
Erdapfel!



Es gibt über 5.000 Erdäpfelsorten, 120 verschiedene werden in Österreich von Bäuerinnen und Bauern angebaut. Unterscheiden kann man sie nach Farbe, Geschmack, Lagerfähigkeit ... und Kocheigenschaft:

Festkochende Erdäpfel haben wenig Stärke. Sie bleiben beim Kochen „ganz“ und eignen sich gut für Erdäpfelsalat und Aufläufe.

Vorwiegend Festkochende sind universell einsetzbar: von Suppen bis zu Erdäpfelpuffern.

Mehlige haben am meisten Stärke. Die Erdäpfel zerfallen leichter, perfekt für Püree, Erdäpfelnudeln und -knödel.

Schon gewusst? Niederösterreichs Bäuerinnen geben ihr Wissen über heimische Lebensmittel in „UrGut Kochseminaren“ und Kinderkochkursen weiter: www.seminarbauerinnen-noe.at

Erdäpfel-Rezepte

Viel Spaß beim Nachkochen, gutes Gelingen wünscht euch die Ernährungsberaterin der LK NÖ Elisabeth Heidegger!
Es schmeckt einfach UrGut! Verlass di drauf!

Erdäpfeltopf mit Würstel

Zutaten:

700 g Erdäpfel, festkochend, 2 Zwiebeln, 4 EL Öl, 1 EL Paprikapulver, edelsüß, 1 EL Tomatenmark, 400 ml Gemüsefond oder Wasser, 2 Knoblauchzehen, Kümmel, gemahlen, Salz, Majoran, Thymian, 1 Lorbeerblatt, ½ Bund Petersilie gehackt, 300 g Wurst, z. B. Frankfurter, Braunschweiger, Dürre.
Zum Binden: 1 TL Erdäpfelstärke

Zubereitung:

Erdäpfel waschen, mit einem Sparschäler schälen und in gleich große Stücke schneiden oder kleine Erdäpfel vierteln.

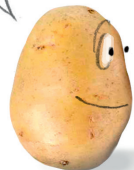
Zwiebeln schälen, würfelig schneiden und in einem Topf in heißem Öl braun rösten. Das Paprikapulver und das Tomatenmark dazugeben, kurz durchrühren und sofort mit der Suppe aufgießen.

Die Erdäpfelstücke, gepressten Knoblauch und Gewürze und gehackte Petersilie dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann die Wurststücke hinzufügen und weitere 10 bis 15 Minuten köcheln lassen und öfters umrühren, bis die Erdäpfel weich sind. Das Lorbeerblatt entfernen.

Erdäpfelstärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren und kurz aufkochen lassen.
So wird das Gericht cremig.

UrGut-Kochseminare und Workshops
für Kinder machen Lust aufs Kochen:
www.seminarbaeuerinnen-noe.at

Und was
willst du werden,
wenn du groß
bist?



POMMES!



Knusprige Erdäpfelspalten »Wedges«

Zutaten

500 g Erdäpfel, festkochend, 2 EL Öl,
Gewürzmischung: Salz, Paprikapulver edelsüß
Kräuter nach Geschmack: Thymian, Rosmarin, Oregano, ...

Zubereitung

Die ungeschälten, gewaschenen Erdäpfel, je nach Größe, der Länge nach vierteln, sechsteln oder achtern. Es sollen gleich große, dünne Stücke geschnitten werden.

Für die Gewürzmischung alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Die Erdäpfelspalten mit etwas Öl beträufeln, in der Gewürzmischung wälzen oder mit den Gewürzen bestreuen.

Die Wedges auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech, nicht zu dicht auflegen. Das Blech in das vorgeheizte Backrohr bei 180 °C schieben und ca. 30–40 Minuten, je nach Größe der Stücke, garen bis sie eine schöne Farbe bekommen. Einmal wenden, damit sie gleichmäßig braun werden.

Flotter Erdäpfelaufstrich

Zutaten

200 g Erdäpfel, 1 Frühlingszwiebel, 250 g Topfen cremig,
3 EL Sauerrahm
Kräuter der Saison: z. B. 1 Bund Schnittlauch,
Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen, Majoran

Zubereitung

Erdäpfel in der Schale ca. 30 bis 40 Minuten je nach Größe kochen, schälen, durch eine Erdäpfelpresse drücken oder mit der Gabel fein zerdrücken und überkühlen lassen. Die Erdäpfel mit dem Topfen und dem Sauerrahm gut verrühren. Kräuter fein schneiden und mit den restlichen Zutaten mit dem Handmixer kurz cremig verrühren. Den Aufstrich mit frischem Brot genießen. Schmeckt urgut!

Tipp: Verschiedene Kräuter geben dem Erdäpfelaufstrich unterschiedliche Geschmacksrichtungen. Probiere es aus!

Aktiv werden!

Ob frisches Gemüse, typische Gerichte oder traditionelle Spezialitäten – „So schmeckt Niederösterreich“ – Partnerbetriebe stehen für regionale Lebensmittel von hoher Qualität. Finden Sie Partnerbetriebe in Ihrer Nähe mit der Umkreissuche unter www.soschmecktnoe.at.



„Natur im Garten“ setzt sich für die Ökologisierung von privaten Gärten und öffentlichen Grünräumen in Niederösterreich ein. Dazu zählen der Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide*, auf chemisch-synthetische Düngemittel und Torf. Großer Wert wird dabei 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 NÖ Saatbaugenossenschaft (NÖS) ist Österreichs einziger Erdäpfelzüchter. Die größte Vermehrerorganisation vermehrt 50 verschiedene Sorten, so auch Erika. Informationen über die vielseitige Knolle unter www.noes.at.



Sollten Sie Fragen zur **Erdäpfelpyramide** haben, erreichen Sie „So schmeckt Niederösterreich“ per E-Mail unter erdapfelpyramide@enu.at oder telefonisch unter +43 2742 / 21919. Wissenswertes über Erdäpfel, Rezepte und das Projekt können Sie unter www.soschmecktnoe.at/erdapfelpyramide nachlesen.

Impressum: Medieninhaber/Herausgeber: Energie- und Umweltagentur NÖ, Grenzgasse 10, 3100 St. Pölten; Nach einer Idee von Helmut Eiselsberg, Ökosoziales Forum Oberösterreich; Grafikdesign/Illustrationen: Mag. Lois Jesner; Fotos: www.pomassl-fotografie.at, Monihart, Moser, Weingartner, Landjugend NÖ, Druck: Berger Print GmbH, Stadtplatz 41, 3950 Gmünd. Bei Abweichungen von geschlechtergetrennten Formulierungen gilt die gewählte Form für Männer und Frauen gleichermaßen.

