

so schmeckt
NIEDERÖSTERREICH



SETZEN,
ERNTEN &
ESSEN

Erdäpfel 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.



STEPHAN PERNKOPF
LH-STELLVERTRETER

Erdäpfel bringen ein Stück Landwirtschaft in den Garten und machen erlebbar, was unsere Bäuerinnen und Bauern das ganze Jahr über leisten, um uns täglich mit den besten Lebensmitteln zu versorgen.



JOHANNA MIKL-LEITNER
LANDESHAUPTFRAU

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.



CHRISTIANE TESCHL-HOFMEISTER
LANDESRÄTIN

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



JOHANNES SCHMUCKENSCHLAGER
PRÄSIDENT DER
LANDWIRTSCHAFTSKAMMER NÖ

Die Erdäpfelpyramide 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.



IRENE NEUMANN-HARTBERGER
LANDESBÄUERIN

Die Erdäpfelpyramide zeigt bereits unseren Jüngsten, wie viel Arbeit und Geduld es braucht, um Lebensmittel – vom Anbau bis zur Ernte – zu erzeugen.



SABINE PFEISINGER
LANDESLEITERIN
DER LANDJUGEND

Mit der Erdäpfelpyramide kann man von klein auf zu Hause miterleben, wie kostbare Lebensmittel produziert werden.



JOHANNES KÄFER
RADIO NÖ GÄRTNER

Selbst gezogenes Gemüse ist für unsere Ernährung besonders wertvoll, mit der Erdäpfelpyramide ist eine reiche Ernte gesichert.

So wird die Erdäpfelpyramide gebaut.

BAUANLEITUNG

16 Erdäpfel in 4 Stockwerken setzen



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

ca. 0,6 m³ Erde
ca. 50 Nägel, Länge abhängig
von der Stärke der Bretter

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 Brettstärke sollte zumindest 2 cm betragen.

**PRO M² KÖNNEN
MEHRERE KILOGRAMM
ERDÄPFEL GEERNTET
WERDEN!**

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



 erdapfelpyramide@dorf-stadterneuerung.at

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

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

Wie wir die Erdäpfel setzen:

- Für mehr Ertrag die Saaterdäpfel vorkieimen lassen. Knollen 2 bis 3 Wochen vor dem Setzen in eine Kiste legen – an einem 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 mindestens einen Erdapfel in ein 10 cm tiefes Loch legen. Pyramide gut mit Wasser eingießen.
- An frostigen Nächten Erde mit Fließ 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 Erdäpfelkäfer und rötliche „wurmformige“ Larven entfernen.
- Erdäpfel brauchen zumindest 90 Tage zum Wachsen. Sie sind reif sobald die Blätter vergilben.
- Werden Erdäpfel nicht sofort gekocht, sondern gelagert, sollten die geernteten Knollen für ein paar Stunden an der frischen Luft trocknen.



Die tolle Knolle: Spannendes über Erdäpfel.



80 % DER ÖSTERREICHISCHEN ERDÄPFEL WERDEN IN NIEDERÖSTERREICH ANGEBAUT.

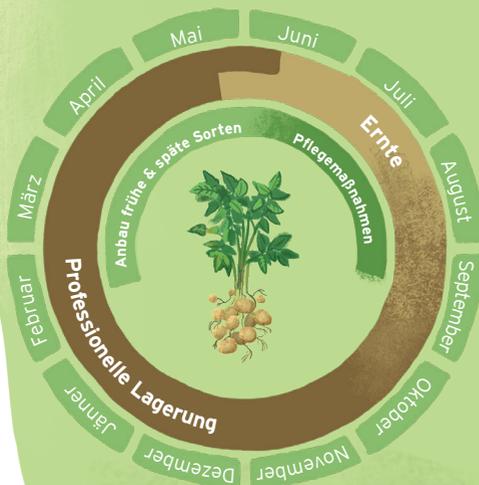
...SCHMECKEN UNS!

Der Pro-Kopf-Verbrauch pro Jahr liegt bei 55 kg.

... HABEN VIELE VITAMINE!

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

DAS BÄUERLICHE ERDÄPFELJAHR



ERDÄPFELLEGEN

Für die Bäuerinnen und Bauern 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.

PFLEGE MASSNAHMEN

Pflegetmaßnahmen 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.

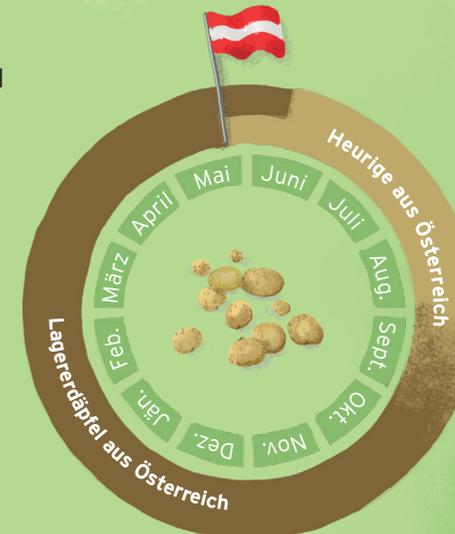
DAS GANZE JAHR HEIMISCHE QUALITÄT

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 Erdäpfel sorten 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.



... HABEN WENIG FETT!

Gekochte Erdäpfel enthalten weniger Kalorien als Nudeln oder Reis.

... MACHEN LANGE SATT!

Beim gekochten Erdäpfel verändert sich die Stärke durch das Abkühlen und erneute Aufwärmen. Es bildet sich „resistente Stärke“, die einen positiven Einfluss auf die Darmbakterien hat.

... TUN UNS GUT!

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

SIE SCHWÄRMEN FÜR ARTENVIELFALT?

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

WUSSTEN SIE, DASS ...?

...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!

...NIEDERÖSTERREICH EIN LAND DER BIENEN IST?

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

...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!

...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!

WIR-FUER-BIENEN.AT

MACHEN
SIE MIT!
wir-fuer-bienen.at



MEIN LIEBLING
IST ERIKA!
EIN FRÜHREIFER UND
FESTKOCHENDER
ERDAPFEL.

Wir kochen Erdäpfel.

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

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.

UNSER TIPP:

Nach dem Kochen die Erdäpfel kurz mit eiskaltem Wasser abschrecken - so lässt sich die Schale ganz leicht lösen!

Erdäpfel-Rezepte



ERDÄPFELSTANGERL

Zutaten:
300 g Erdäpfel, mehlig, gekocht
300 g Mehl
100 g Butter
1 Ei
Salz
Käse, gerieben
Kürbiskerne, gehackt
1 Ei

Zum Bestreuen:
Kürbiskerne, Salz, grob



Die gekochten Erdäpfel schälen und heiß durch die Erdäpfelpresse drücken.

Nach dem Auskühlen mit Mehl, Butter, Salz und Ei zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einem Rechteck ausrollen, mit Ei bestreichen, der Länge nach eine Hälfte mit geriebenem Käse und gehackten Kürbiskernen bestreuen.

Die zweite Teighälfte darüber schlagen und gut andrücken, nochmals mit Ei bestreichen. Mit einem Teigrad ca. zwei Zentimeter breite Streifen herunter schneiden und mehrmals drehen. Mit gehackten Kürbiskernen und mit wenig grobem Salz bestreuen.

Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Rohr bei 210 °C ca. 15 Minuten backen.

KOCHSEMINARE &
COOKINARE FÜR
ALLE GENIESSER:INNEN
IN NIEDERÖSTERREICH



ERDÄPFELKUCHEN MIT SCHOKOLADE

Zutaten:
120 g Butter
100 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
1 Prise Salz Zimt
4 Dotter
4 Eiklar
80 g Walnüsse
150 g Mehl
200 g mehlig Erdäpfel
1 TL Backpulver
50 g Schokolade, zartbitter

Für die Form:
Butter und Brösel, einige Walnüsse

Zum Bestreuen:
Staubzucker

Tipp: Dieser Kuchen schmeckt saftig und bleibt lange frisch.



Butter, Zucker, Vanillezucker, Gewürze und Salz sehr gut schaumig rühren. Dotter einzeln und nacheinander langsam unterrühren und lange in der Küchenmaschine rühren lassen.

Erdäpfel schälen und pressen. Fein geriebene Nüsse, Mehl, Erdäpfel und Backpulver miteinander vermischen und unter die Masse heben. Zum Schluss die grob geriebene Schokolade dazugeben. Ist die Masse zu fest, evtl. noch etwas Milch einrühren. Eiklar zu Schnee schlagen und untermengen.

Eine Form mit Butter befetten und mit Brösel ausstreuen. Grob gehackte Nüsse am Boden verteilen. Den Teig einfüllen und im Backrohr bei 180 °C ca. 60 Minuten backen. Kuchen abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form stürzen. Mit Staubzucker bestreut servieren.

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.

Natur im Garten arbeitet für die Ökologisierung von Gärten und Grünräumen in Niederösterreich. Dazu zählen der Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide und Düngemittel sowie 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 74333 und auf www.naturimgarten.at.



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.



NOCH FRAGEN?

Sollten Sie Fragen zur Erdäpfelpyramide haben, erreichen Sie „So schmeckt Niederösterreich“ unter erdaepfelpyramide@dorf-stadterneuerung.at.

Wissenswertes über Erdäpfel, Rezepte und das Projekt können Sie unter www.soschmecktnoe.at/erdaepfelpyramide nachlesen.

IMPRESSUM: Medieninhaber/Herausgeber: So schmeckt Niederösterreich – eine Initiative der NÖ Dorf- und Stadterneuerung GmbH DORN, Purkersdorfer Straße 6a, 3100 St. Pölten; Nach einer Idee von Helmut Eiselberg, Ökosoziales Forum Oberösterreich; Grafik/Illustrationen: SCHERZ Werbeagentur; Fotos: Philipp Monihart, Land NÖ, LK Niederösterreich, Markus Hintzen, Sophie Balber, Bäuerinnen NÖ/dielechnerei, AMA-Marketing, Elisabeth Heidegger/LK Niederösterreich; 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.