

Volksschulkindern die Landwirtschaft näherbringen

Seit zehn Jahren bringen die „Aktionstage der Bäuerinnen“ Volksschulkindern die Landwirtschaft nahe: Von der Karotte bis zur Milch erfahren sie spielerisch, wie Lebensmittel entstehen – heuer unter dem Motto „Vom Samenkorn zur Karotte“.

Seit zehn Jahren stehen rund um den Welternährungstag am 16. Oktober die ersten beiden Volksschulklassen am Besuchsprogramm der Ortsbäuerinnen: Zehntausende Schulfänger hören dann Geschichten vom Bauernhof, vom Leben und der Arbeit einer Bäuerin und eines Bauern, erfahren, wie die Milch von der Kuh in den Supermarkt kommt, wie aus Getreide Mehl für Brot und Kuchen gemacht wird und was alles auf den Feldern wächst. Die „Aktionstage der Bäuerinnen“ sind mittlerweile eine Erfolgsgeschichte, die heuer mit dem Thema „Vom Samenkorn zur Karotte“ fortgesetzt wird. „Bei derzeit rund 150.000 bäu-

erlichen Betrieben in Österreich, das sind um elf Prozent weniger als noch 2010, ist das Wissen über die bäuerliche Arbeit und Lebensmittelerzeugung leider überschaubar“, erklärte Bundesbäuerin Irene Neumann-Hartberger bei einer Pressekonferenz mit Landwirtschaftsminister Norbert Totschnig, Niederösterreichs LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf und Andrea Wagner, Vizepräsidentin der LK NÖ, in der Volksschule Neuhofen/Ybbs.

Mit den Aktionstagen im Oktober legen die Bäuerinnen und Bauern den Grundstein für eine wertschätzende Verbindung zu den künftigen Konsumentinnen und Konsumenten: „Die

Neugierde der Kinder zu wecken und sie zu begeistern, das ist unser Ziel.“

Landwirtschaft mit allen Sinnen (be)greifen

In den vergangenen zehn Jahren (2015 bis 2024) haben sich mehr als 16.600 Bäuerinnen Themen wie „Vom Küken zum Ei“, „Vom Korn zum Brot“, „Vom Gras zur Milch“, „Vom Apfel zum Saft“ oder „Über Kartoffel, Erdäpfel und Grundbirnen“ sowie „Kürbis: Vom Kern zu Öl und Suppe“ gewidmet und diese mit altersgerecht pädagogisch aufbereiteten Materialien in fast 18.000 Klassen an rund 328.000 Kinder ver-

mittelt. „Landwirtschaft mit allen Sinnen“ bezieht die Kinder aktiv in die Materie mit ein, zeigt ihnen aber auch, wie sie beim Einkauf heimische Qualitätsprodukte erkennen, wie Lebensmittel richtig gelagert werden und Bioabfall geringgehalten wird. Als Höhepunkt der Unterrichtseinheit wird gemeinsam mit der Bäuerin eine Jause zubereitet und verkostet. „Die Aktionstage kommen auf beiden Seiten sehr gut an, wie die steigenden Zahlen der teilnehmenden Klassen und Bäuerinnen zeigen“, freut sich Neumann-Hartberger über den Erfolg. Dieses Jahr gehen die Bäuerinnen mit einem neuen Thema in die Schulen: „Vom



Hüttauer Bäuerinnen lernten Einlegen und Kranzbinden

Die Hüttauer Bäuerinnen organisierten gemeinsam mit Christiane Schaidreiter vom Höllgrub-Hof einen spannenden und lehrreichen Kurs rund ums Einlegen und Haltbarmachen. Dabei lernten wir, wie man von den Blättern bis zu den Wurzeln alles verwerten kann – und das ganz ohne großen Aufwand oder künstliche Konservierungsstoffe. So lassen sich Lebensmittel nicht nur nachhaltig, sondern auch schmackhaft haltbar machen. Am Wochenende trafen sich die Bäuerinnen außerdem zum gemeinsamen Herbstkranzbinden. Alles, was uns im Wald und in der Natur besonders gefallen hat, wurde gesammelt und – frisch oder getrocknet – zu einzigartigen, stimmungsvollen Kränzen verarbeitet.

Foto: Privat



Foto: Sophie Nagl-Balber

Samenkorn zur Karotte“. Um allen Kindern in Österreich den authentischen Einblick in die Landwirtschaft zu ermöglichen und sie mit dem nötigen Bewusstsein für regionale Lebensmittel und ein gesundes, nachhaltiges Konsumverhalten auszustatten, müsse jedem Kind im Verlauf seiner Pflichtschulzeit mindestens einmal der Besuch eines zertifizierten „Schule am Bauernhof“-Betriebes und ein Workshop mit einer Seminarbäuerin oder einem Seminarbauern ermöglicht werden, bekräftigen die Bäuerinnen Österreichs ihre langjährige Forderung.

Fit für den Herbst

Wald und Superfoods stärken jetzt den Körper.

Resy Strasser

Jetzt, wenn die Tage wieder kürzer und dunkler werden, das Wetter kälter und nasser wird, drückt dies auch meist auf unsere Stimmung. Leider bewegen sich immer weniger Erwachsene und Kinder in der Natur. Viele leben in Städten, verbringen sehr viel Zeit in der Wohnung und vor dem Bildschirm. Durch Schlaf- und Bewegungsmangel, falsche Ernährung und zu viel Arbeit ist das Stresshormon Cortisol gestört. Durch den Aufenthalt in der Natur und vor allem im Wald wird der natürliche Anstieg der Killerzellen gefördert. Das Nerven-, Hormon- und Immunsystem wird gestärkt. Die Bäume geben Sauerstoff ab und nehmen unser Kohlendioxid auf. Wer achtsam und langsam mit allen Sinnen den Wald wahrnimmt, wird bald den Erfolg für seine Gesundheit wahrnehmen. Neben der Natur und dem Wald bieten sich auch unsere Superfoods an. Alle roten Beeren wie Holzer, Hagebutte, Aronia, Vogel-, Preisel-, Heidelbeere, Brom- und Himbeere sowie Johannisbeere enthalten viele Vi-

tamine und stärken unser Immunsystem. Sie können frisch, als Saft, Mus oder getrocknet verwendet werden. Auch die Brennnesselsamen leisten einen wertvollen Dienst und versorgen uns mit Vitaminen und Mineralstoffen. Sie können getrocknet im Winter gut verwendet werden. Dazu gibt man einfach ein paar Brennnesselsamen ins Müsli, ins Joghurt oder über den Salat.



Alle roten Beeren enthalten viele Vitamine und stärken zudem das Immunsystem – egal ob frisch oder verarbeitet.

Foto: Strasser

Johanniskraut als Tee oder Öl



Resy Strasser

Um unsere Nerven zu stärken, ist das Johanniskraut als Tee oder Öl hervorragend geeignet. Für das Öl einfach im Sommer Johanniskrautblüten sammeln, ein Glas 2/3 damit befüllen und mit einem guten Öl auffüllen. Eine Prise Natursteinsalz verhindert, dass sich Schlieren bilden. Das Glas verschließen, beschriften und drei Wochen in der Sonne ausziehen lassen. Täglich schütteln und nach drei Wochen abfiltrieren. Das fertige Johanniskrautöl in dunkle Flaschen oder in einen Roll-on füllen. Damit den Rücken einmassieren. Sollte einmal eine Erkältung im Anmarsch sein, ist eine Teemischung aus getrockneten Hollerblüten, Lindenblüten und Mädesüß empfehlenswert, auch ein pflanzliches Antibiotikum ist sehr hilfreich.

Wie kleine Schritte große Wirkung haben

Vortrag: Wie man sich selbst stärkt und die Herausforderungen des Alltags besser meistert.

Die Landwirtschaft ist eine erfüllende, aber auch anspruchsvolle Aufgabe – sie erfordert nicht nur körperlichen Einsatz und wirtschaftliches Geschick, sondern bringt oft auch soziale und psychische Herausforderungen mit sich.

Der enge Austausch innerhalb der Familie und im Betrieb, gepaart mit Generationenkonflikten und äußerem Druck, kann belastend sein. Dies kann dazu führen, dass

die seelische Gesundheit an ihre Grenzen stößt.

Vortrag und Seminar

In diesem Vortrag geht es darum, was psychische Gesundheit bedeutet und wie man erste Anzeichen von krankmachenden Belastungen erkennen kann. Anhand praktischer Beispiele aus der Landwirtschaft wird gezeigt, wie Stress und seelische Probleme entstehen und welche Mög-

lichkeiten es gibt, damit umzugehen. Es wird über Wege gesprochen, sich selbst zu stärken und wie man im Alltag gut für sich sorgen kann, um Herausforderungen besser zu meistern.

Ein Schwerpunkt liegt darauf, wie wir Angehörigen helfen können, wenn es jemandem in der Familie oder im Betrieb nicht gut geht. Es geht darum, schwierige Situationen zu erkennen, einfühlsam und sicher zu reagieren.

Aktuelle Termine:

- Fr, 17. Oktober, Tagesseminar in Amstetten/NÖ
- Mo, 20. Oktober, online (OÖ)
- Do, 30. Oktober, Vortrag in Klagenfurt/Ktn.
- Mo, 3. November, Tagesseminar in Linz/OÖ
- Do, 13. November, online (LFI Kärnten)
- Do, 29. Jänner, Tagesseminar in Graz/Stmk.