

Die Landwirtschaft

Die Junior-Zeitung der
Landwirtschaftskammer Niederösterreich

JUNIOR

TOPSTORY

Wundertüte Bauernhof

Seite 4

Wow!
Das alles ist
Landwirtschaft?

**So wird ein Kalb
zur Milchkuh**

Seite 6

**Microgreens
Klein aber OH0**

Seite 20

**DO IT
YOURSELF**

SEITE 22

Text: Eva Lechner, Illustration: Eva Kail

Zwischen Stall, Feld und Seminarraum: Diese Frauen zeigen, dass Landwirtschaft alles andere als langweilig ist. Hier wird angepackt, erklärt und ausprobiert – und das mit voller Leidenschaft. Das Redaktionsteam der "Landwirtschaft Junior" hat es tatsächlich in sich.

Stell dir vor, dein Klassenzimmer wird plötzlich zum Stall, das Whiteboard zum Gemüsegarten und du lernst nicht aus Büchern, sondern direkt von echten Bäuerinnen. Genau das machen Seminarbäuerinnen. Sie bringen Jugendlichen Landwirtschaft nä-

her, zeigen, wie Kühe gemolken werden, Pflanzen wachsen oder nachhaltige Lebensmittel entstehen – und das auf eine Art, die richtig Spaß macht. Ihr Job? Wissen vermitteln, zeigen, anpacken – und dabei selbst für jede Menge Action und Aha-Momente

sorgen. Sieben dieser Seminarbäuerinnen haben es sich seit einem Jahr zur Aufgabe gemacht im Magazin "Landwirtschaft JUNIOR" Einblicke, Tipps und Geschichten direkt aus ihrem Alltag zum Besten zu geben. Doch wer sind diese Personen überhaupt?



MARGIT KITZWEGER-GALL aus Velm

Margit Kitzweger-Gall ist 58 Jahre alt, hat vier Kinder und drei Enkelkinder. Sie bewirtschaftet mit ihrem Mann Franz einen Ackerbaubetrieb samt Hühnerhaltung. Ihre besondere Leidenschaft gilt dem Projekt "Schule am Bauernhof". Unermüdlich zeigt sie, woher regionale Lebensmittel kommen, wie Rohstoffe wachsen und was daraus entsteht.



CLAUDIA EBERSPERGER aus Herzogenburg

Auch Claudia Ebersperger schwingt im Junior-Redaktionsteam eifrig die Schreibfeder. Sie ist 44 Jahre alt und Mutter von drei Burschen. Als Ackerbäuerin und Schweinehalterin gibt sie auf ihrem Betrieb den Ton an. Sie ist leidenschaftliche Traktorfahrerin und zeigt liebend gerne, was Landwirtschaft für die Gesellschaft, die Umwelt und den Planeten leistet.



CHRISTINA SCHARINGER aus Platt

Christina Scharinger wird von ihren Freunden auch Tini genannt. Mit ihren Hühnern, einem Hahn und einem Hund namens Hera lebt die dreifache Mutter auf einem Wein- und Ackerbaubetrieb. Von Getreide über Kürbisse bis hin zu Gemüse findet auf dem Betrieb der 49-jährigen alles seinen Platz. Sie liebt es, anderen Einblicke in ihre vielfältigen Arbeitsabläufe zu geben und regionale Lebensmittel ins Rampenlicht zu stellen.

Schule. Redaktion.

**Sieben Frauen, sieben Lebenswege
– und doch eine gemeinsame Mission:
Landwirtschaft greifbar, ehrlich
und lebendig zu machen.**



Seminarbäuerinnen bringen Landwirtschaft ins Klassenzimmer. Insgesamt 180 Seminarbäuerinnen sind in NÖ im Einsatz.

Foto: Franz Gleiß/LK NÖ



MONIKA GFATTER aus Neulengbach

Für Monika Gfatter ist Landwirtschaft nicht nur Beruf, sondern Berufung. Ob Tierhaltung oder Ackerbau: Ihre Aufgaben zaubern der 46-Jährigen stets ein Lächeln auf die Lippen. Das will sie auch weitergeben und vor allem Kinder und Jugendliche an ihrer Begeisterung teilhaben lassen.



NADINE KORNFELD aus Krumbach

Nadine Kornfeld lebt mit ihrem Mann, ihren Schwiegereltern, rund 50 Rindern und einigen anderen Tieren auf einem Bauernhof. Als Quereinsteigerin lernt sie das landwirtschaftliche Leben Schritt für Schritt kennen. Die 30-Jährige weiß aus eigener Erfahrung, wie wenig Menschen über Landwirtschaft wissen.



MARIA RESCH aus Purgstall

Maria Resch ist der Neuzugang im Redaktionsteam. Mit ihrem ersten Artikel "Deine neue Foodreality" feiert sie ihr Schreiberinnen-Debüt. Ihre Familie bewirtschaftet einen Milchviehbetrieb mit Rindermast. Sie selbst unterrichtet in der Landwirtschaftlichen Fachschule Gießhübl.



KATHI PFAFFENEDER aus Haag

Katharina Pfaffeneders Herz schlägt für Schweinehaltung und Ackerbau. Besonders zur Erntezeit ist die vierfache Mutter in ihrem Element. Neben ihrem Beruf als Bäuerin unterrichtet die 41-Jährige als Hauswirtschaftslehrerin in einer Mittelschule. Ihr Ziel: Verständnis schaffen und zeigen, wie wichtig der Beruf "Bauer" ist.

Impressum

Herausgeber, Medieninhaber und Verleger: NÖ Landes-Landwirtschaftskammer, Wiener Straße 64, 3100 St. Pölten, Tel.: 05 0259 28000
Verlagsort: 3100 St. Pölten
Redaktion: Eva Lechner mit Claudia Ebersperger, Monika Gfatter, Katharina Pfaffeneder, Christina Scharinger, Margit Kitzweger-Gall, Nadine Kornfeld, Maria Resch.
Layout und Illustrationen: Eva Kail
Druck: SANDLER Gesellschaft m.b.H. & Co. KG., Druckereiweg 1, 3671 Marbach/Donau

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe - auch auszugsweise - nur mit Genehmigung des Verlages, veröffentlichte Texte und Bilder gehen in das Eigentum des Verlages über. Es kann daraus kein wie immer gearteter Anspruch, ausgenommen allfällige Honorare, abgeleitet werden. Alle Angaben erfolgen mit größter Sorgfalt, Gewähr und Haftung müssen wir leider ausschließen. Satz- und Druckfehler vorbehalten.

St. Pölten, Februar 2026



WUNDERTÜTE BAUERNHOF

So bunt ist Landwirtschaft

Ein Bauernhof ist eine Wundertüte, in der jede Menge Ideen, Kreativität und Überraschungen stecken. Neben Kühen, Schweinen, Traktoren und Feldern gibt es noch ganz viel mehr.

Insektenfarmen

züchten Mehlwürmer oder Heuschrecken als nachhaltige Eiweißquelle.

Regenwurmhof

produziert Humus für Privathaushalte. Die wichtigsten Mitarbeiter sind die Regenwürmer, die den Humus herstellen.

Kräuterhöfe

stellen Tees, Gewürze oder Salben her.

Text: Seminarbäuerin Nadine Kornfeld

Farmfluencer

Wenn der Traktor zum Content wird

Von Praktikerinnen und Praktikern für alle – unter diesem Motto zeigen Bäuerinnen und Bauern, was Landwirtschaft tatsächlich ist. Sie nehmen dich mit auf ihre Höfe und machen dich zu einem Teil des bäuerlichen Arbeitsalltags. Aber klick dich doch einfach selbst mal durch.



Was heißt es heutzutage Bäuerin oder Bauer zu sein? Ganz sicher nicht mehr das, was es früher einmal geheißen hat. In der modernen Landwirtschaft sind echte Allroundtalente gefragt. So sind Bäuerinnen und Bauern mittlerweile auch Werbeprofis, Handwerker:innen, Techniker:innen, Sekretär:innen, Vertriebsmitarbeiter:innen und manchmal sogar Influencer:innen. Das Berufsprofil könnte vielfältiger kaum sein und dabei hat auch der Tag auf einem Bauernhof lediglich 24 Stunden. Als moderne Unternehmerinnen und Unternehmer bringen sie viele Rollenbilder unter einen Hut. So individuell sie diese Rollen ausleben, so vielfältig sind auch ihre Höfe.

Ideenschmiede "Bauernhof"

Fakt ist: Auf vielen Höfen findest du keine Kühe oder Schweine mehr und trotzdem sind sie echte Bauernhöfe. Stattdessen wachsen dort zum Beispiel Champignons in großen Pilzhallen oder Algen, aus denen nachhaltige Produkte hergestellt werden. Fische tummeln sich in eigens dafür vorgesehenen Anlagen oder Alpakas grasen auf der Weide. Landwirtschaft gibt Talent und Vorliebe eine Bühne. Egal ob man Maschinen mag, gerne mit Menschen arbeitet oder einfach in der Natur sein will – ein Bauernhof schafft Raum für Kreativität.

Geht nicht, gibt's nicht

Heute kann eine Bäuerin im Büro sitzen und die Buchhaltung

Biohöfe

produzieren ohne chemische Wirkstoffe und mit mehr Tierwohl.

GreenCare-Höfe

kombinieren Landwirtschaft mit einer sozialen Komponente. Seniorenheim am Bauernhof, Bauernhofkindergarten, Arbeitsort für Menschen mit Behinderung....

Alpakahöfe

verarbeiten die Wolle und bieten Freizeit-events an.

Kürbishöfe

produzieren Kürbisse und pressen daraus Öl oder machen kreative Produkte.

... und vieles andere mehr

Champignonzucht, Schneckenfarmen, Safranbau, Tofu-produktion, Krebs- und Garnelenhöfe, Bisonhöfe, Wagyuhöfe

erledigen. Am nächsten Tag ist sie Tierärztin und kümmert sich um ein krankes Lamm. Manche Landwirtinnen und Landwirte sind echte Technik-Profis und verkaufen ihre Produkte im Internet oder per App. Und manchmal profilieren sich Bäuerinnen und Bauern sogar im Eventmanagement. Dabei sorgen sie dafür, dass ihr Hof zum Erlebnis wird und laden zu Hoffesten oder anderen Events.

Wo geht die Reise hin?

Die Landwirtschaft in Österreich verändert sich – und zwar rasant! Durch Klimawandel und den Wunsch nach mehr Nachhaltigkeit probieren viele Landwirt:innen neue Wege aus. Neben dem Schutz von Boden

und Umwelt entstehen so auch spannende Trends: Wer hätte gedacht, dass bei uns inzwischen Kiwis, Ingwer, Erdnüsse, Safran oder Süßkartoffeln wachsen können? Doch das wärmere Klima hat nicht nur Vorteile. Neue Schädlinge und Pflanzenkrankheiten breiten sich aus und setzen unseren heimischen Kulturen ordentlich zu. Für viele Betriebe ist das eine echte Herausforderung – sie müssen sich ständig anpassen, um Ernten zu sichern und nachhaltiger zu wirtschaften. Trotz allem bleibt die Landwirtschaft kreativ: Von innovativen Anbaumethoden bis zu neuen Kulturpflanzen – auf Österreichs Feldern tut sich viel. Wohin die Reise geht? Das bleibt spannend.

Jetzt bist du dran – finde dein Talent und mache daraus ein Standbein für deinen Bauernhof

Talent

Was macht dir richtig Spaß?

Landwirtschaft

Wie würde deine Landwirtschaft aussehen?

Tofu, Reis, und Co. aus Österreich

Tofu & Soja – Heimischer Sojaanbau boomt! Aus österreichischen Sojabohnen werden Tofu und Milchersatzprodukte gemacht.

Süßkartoffeln – Früher nur aus den Tropen bekannt, wachsen sie jetzt auch in Niederösterreich oder im Burgenland.

Reis – Ja, auch in Österreich gibt's Reisfelder! Aber hierzulande setzt man sie nicht unter Wasser, sondern die Pflanze wächst wie jedes andere Getreide auch.

Safran – Das teuerste Gewürz der Welt wird wieder heimisch. In der Wachau oder in Kärnten setzen Landwirt:innen auf die violett blühende Krokuspflanze.

Hier erfährst du mehr darüber, was noch in der Wundertüte Bauernhof stecken kann.



Milchviehhaltung

SO WIRD EIN KALB ZUR MILCHKUH

Seit über 8.000 Jahren hält der Mensch Tiere zur Milchgewinnung. Auch in Österreich hat Milchviehhaltung lange Tradition. 3.590 Milchbauernfamilien kümmern sich in NÖ das ganze Jahr um ihre Tiere. Doch wie wünschen sich Kühe ihren Arbeitsplatz und was braucht es, damit aus einem Kalb eine Milchkuh wird?

Text: Seminarbäuerin Monika Gfatter

So leben Milchkühe

Laufstall: Hier haben Kühe Bewegungsfreiheit, können fressen, chillen oder herumspazieren.

Kombihaltung: Fester Platz im Stall, aber mindestens 90 Tage im Jahr Auslauf. Oft erhöhen Bäuerinnen und Bauern auf 120 Tage.

Weidehaltung: Hier haben Kühe Zugang zu Wiese oder Weide. Wichtig ist, dass sie dort genug Wasser haben. An heißen

Tagen trinken sie bis zu 150 Liter Wasser – das ist eine ganze Badewanne!

Bio-Stall: Extra streng geregelt – nahezu alle Rinder müssen zwischen April und Oktober Zugang zu einer Weide haben, und das Futter ist 100 % Bio. 13% der Milch in NÖ stammt von Bio-Bauernhöfen.

Was Kühe wollen

Hast du dich schon einmal gefragt, was Komfort für Kühe ist?

Für Tierhalterinnen und Tierhalter ist diese Frage entscheidend, denn nur wenn das Umfeld für die Kuh passt, kann die Zusammenarbeit gelingen. Ob die Kuh ihren Arbeitstag stressfrei absolvieren kann, entscheiden **sechs**

Faktoren:

Ruhe

Raum

Futter

Wasser

Licht

Luft

WUSSTEST DU, DASS ...

... Kühe sich, in erster Linie zum Wiederkäuen der Nahrung, für mindestens zehn Stunden niederlegen? (**Wiederkäuen** = das wiederholte „hochwürgen“ und kauen von Futter, damit es verdaubar wird). Mehr Kuhfakten findest du hier



Rinder werden **bis zum Alter von 6 Monaten als Kälber** bezeichnet.



Foto: clara/stock.adobe.com

Die Tragezeit

bei Kühen beträgt wie beim Menschen etwa 9 Monate. Zwei Monate vor der Geburt des nächsten Kalbes wird eine Milchkuh nicht mehr gemolken, also trocken gestellt.



Foto: Georg Pomass/LK NÖ



Foto: Eva Lechner/LK NÖ

In Rinderherden herrscht eine **strenge Hierarchie**. Es gibt Kühe, zwischen denen sich Freundschaften entwickeln, aber auch Kühe, die sich aus dem Weg gehen. Engstellen und Sackgassen sind besonders für rangniedrige Kühe Risikoorte. Breite Gänge sind für Bäuerinnen und Bauern deshalb wichtig.



Foto: countrypixel/stock.adobe.com

HÖRNER

Bei den meisten Rassen haben sowohl männliche als auch weibliche Tiere Hörner. Nur wenige Rassen, wie das Angus- und das Galloway-Rind, sind genetisch hornlos beziehungsweise gibt es heutzutage hornlose Züchtungen!

Das Alter des Stalls und die Stallform spielen dabei nur eine untergeordnete Rolle. In jedem Stall gibt es Schrauben, die man drehen kann, um den Kuhkomfort nachhaltig zu verbessern.

Gründe dafür sind einerseits wirtschaftlicher Natur (eine Milchkuh, die keine Milch gibt, kostet Geld) und andererseits aufgrund baulicher Gegebenheiten der meisten Höfe.

Was passiert, wenn ein Kalb geboren wird?

Wenn ein Kalb geboren wird, bekommt es Muttermilch, die sogenannte Biestmilch. Für zirka 10 Wochen steht dann Milch auf dem Speiseplan. Zusätzlich bekommt es gleich oder ab der 2. Lebenswoche Heu und ein Art Müsli sowie Wasser angeboten. Das ist für die Pansenentwicklung der Kälber wichtig. In der Regel werden Kuh und Kalb nach der Geburt getrennt. Die

Eine Ausnahme bildet die Mutterkuhhaltung. Ziel sind mindestens sechs Kälber je Kuh bzw. 80.000 bis 100.000 kg Milch im Laufe ihres Lebens. Das entspricht einer Milchleistung von 27 Litern pro Tag, während Länder wie Dänemark Leistungen von rund 30 Litern pro Tag forcieren.

WOZU HABEN KÜHE 4 MÄGEN?

Es heißt immer, dass ein Rind **vier Mägen** hat. Im Grunde ist es aber nur ein Magen mit vier Bereichen:

- **Pansen** (Gärkammer),
- **Netzmagen** (trennt vergärtes von unvergärtem Futter),
- **Blättermagen** (Pressen/Verdicken des Futters) und
- **Labmagen** (eigentlicher Magen). Diese braucht das Tier, um das schwer verdauliche Gras zu „verarbeiten“.



Mit der **Geburt des Kalbs** wird die Kalbin zur **Milchkuh**.



DIE KUH

Wieviele weißt du über ihre Anatomie und ihren Körperbau? Hier geht's zum Arbeitsblatt



DER KÜRBIS

EIN BLUZA EROBERT DIE WELT

Text: Seminarbäuerin Christina Scharinger

Hast du gewusst, dass der Kürbis auf der ganzen Welt zu finden und eigentlich gar kein Gemüse, sondern eine Riesenbeere ist?

40 Jahre ist es her, dass der Kürbis meine Heimat – das Retzer Land – erobert hat. Seitdem ernten wir Bäuerinnen und Bauern Kürbiskerne für das steirische Kürbiskernöl. Hier kommt der „schalenlose“, steirische Ölkür-

bis zum Einsatz. Es ist die einzige Kürbissorte, die in Österreich großflächig angebaut wird. 2022 wurden österreichweit 37.000 ha angebaut. Doch auch die Speisekürbisse erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Und hier haben Kürbisfans tatsächlich die Qual der Wahl: Sie können aus 200 essbaren Sorten wählen. Doch woher kommt Österreichs Kürbis Nummer Eins – der steirische Ölkürbis – überhaupt?

wurden als Gemüse, die Früchte roh, gekocht oder getrocknet genutzt. Die Kerne wurden geknabbert und die Blüten als Nachspeise verspeist. Christoph Kolumbus brachte schließlich die Kürbisse nach Europa.

HALLOWEEN

Hast du gewusst, dass Halloween eigentlich aus Irland kommt und mit den Auswanderern nach Amerika gebracht wurde? Auch bei uns wird dieses Fest immer beliebter und es werden viele Kürbisse ausgehöhlt und beleuchtet.

Schon Ureinwohner waren Team „Pumpkin“

Er dürfte seinen Ursprung in Texas haben. Bereits die amerikanischen Ureinwohner erfreuten sich an den Knabberkernen. Damals waren die Kürbisse noch bitterer als heute. Der Kürbis lieferte den Menschen schon früher wertvolle Nahrung. Die Blätter

Vom Anbau bis zur Ernte

Kürbisse sind sehr anspruchsvolle Pflanzen. Sie lieben es sonnig, windgeschützt und nicht zu trocken. Mitte April bis Mitte Mai werden die Kürbissamen mit einer Sämaschine in Reihen angebaut.

Die Pflanze beginnt zu keimen und zu wachsen. In dieser Zeit machen andere Pflanzen dem Kürbis seinen Platz streitig. Sie müssen mit der Unkrauthacke und per Hand entfernt werden. Etwa Mitte Juni bedecken die Kürbispflanzen das ganze Feld,

Foto: Sonja Hießberger/LK NÖ





Foto: Elisabeth Verschauer/LK NO



Der Ölkürbis wird mit dem Kürbisschieber in Bahnen geschoben und mit der Erntemaschine geerntet. Beim Speisekürbis ist bei der Ernte Handarbeit gefragt.

Ein kleiner Tipp: den beliebten Hokkaido Kürbis kann man mit der Schale verarbeiten und er wird besonders gern für die Kürbis-cremesuppe verwendet.

KÜRBISKERNAUFSTRICH

Zutaten:

- 250 g Topfen
- 2 EL Sauerrahm
- 3-4 EL Kürbiskernöl
- Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- evtl. fein gehackte Kürbiskerne



Foto: Elisabeth Heftberger/LK NO

Für dieses Rezept Topfen & Sauerrahm vermischen. Mit dem Kernöl cremig rühren und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Der Aufstrich wird durch den Sauerrahm besonders streichfähig.

Um aus dem Kürbiskernölaufstrich einen Kürbiskernaufstrich zu machen, einfach fein gehackte Kürbiskerne unter den Aufstrich heben. Gutes Gelingen!

Mehr köstliche Rezepte findest du hier



man nennt das auch ranken. In dieser Zeit beginnen die Pflanzen zu blühen. Bei optimalem Wetter können nun unsere Bienen und Wildbienen mit ihrer Arbeit beginnen. Sie bestäuben unsere Pflanzen und sorgen dafür, dass grüne Kürbisse wachsen. Im Herbst sind sie reif und werden orange. Erst dann werden sie mit dem Kürbisschieber in Bahnen geschoben und mit der Erntemaschine geerntet. Beim Ölkürbis werden nur die Kerne verwendet. Diese werden gewaschen und getrocknet. Der Großteil der Kerne wird zu Kürbiskernöl weiterverarbeitet.

Handarbeit beim Speisekürbis

Anders als beim Ölkürbis werden beim Speisekürbis nicht nur die Kerne verwendet. Während Anbau und Pflege bei beiden gleich ablaufen, sieht die Ernte des Speisekü-

bisses etwas anders aus. Da beim Speisekürbis die ganze Frucht verwendet wird, können sie nur mit der Hand geerntet werden. Der Geschmack rechtfertigt diesen Aufwand. Denn unzählige köstliche Kürbisspeisen versüßen uns die Herbst- und Wintermonate.

WUSSTEST DU, ...

- ... dass unsere Speisekürbisse aus Amerika kommen?
- ... dass der Kürbis sehr gesund ist? Er ist vitamin- und mineralstoffreich, fett- und kalorienarm und leicht verdaulich.
- ... dass zur Familie der Kürbisgewächse 90 Mitglieder gehören? Außer den richtigen Kürbissen (ca. 800 Arten) zählen auch Gurken und Melonen dazu.
- ... dass man für 1 Liter Kürbiskernöl ca. 2,3 kg Kerne von rund 20 Ölkürbissen braucht?
- ... dass die ersten wild wachsenden Kürbisse sehr klein und bitter waren?
- ... dass die Indianer alles vom Kürbis verwendeten? Früchte aßen sie als Gemüse, die Blätter wie Spinat, die Blüten wurden getrocknet oder gebraten, die Kerne geröstet oder zerstampft und das Fruchtfleisch wurde für den Winter getrocknet.
- ... dass man früher die Schalen der Kürbiskerne als Juckpulver verwendete?
- ... dass man früher meinte, die Kürbisse werden besonders groß, wenn man beim Setzen der Kerne Lügengeschichten erzählt?

Vitaminbomben

KARTOFFEL ODER ERDAPFEL

Wie sagst du dazu?

Es gibt sie in den unterschiedlichsten Farben, Formen und Geschmacksrichtungen – gemeint sind die Erdäpfel. Rund 5.000 Sorten können weltweit verzeichnet werden. Alleine in unseren Breiten sorgen hunderte unterschiedliche Arten für einen bunten Beilagen-Mix auf unseren Tellern.

Text: Seminarbäuerin Margit Kitzweger-Gall

Wie ist das in der Biologischen Landwirtschaft?

Landwirtinnen und Landwirte, die sich für **biologische Wirtschaftsweise (BIO)** entschieden haben, verwenden natürliche Pflanzenschutzmittel. Diese werden mit Stoffen aus der Natur hergestellt und halten Erdäpfelkäfer fern. Insekten werden mit Seifenlauge ferngehalten oder es werden Nützlinge wie Marienkäfer eingesetzt, welche die Blattläuse fressen. Die Unkräuter oder Beikräuter werden händisch entfernt oder mittels Traktor und Häufel mit Erde zugeschüttet.

Eine Pflanze, viele Namen

Der Name „Erdäpfel“ verrät bereits, worum es sich handelt: eine essbare Knolle, die unter der Erde wächst. Aufgrund ihres hohen Gehalts an Vitamin C, Kalzium, B-Vitaminen, Magnesium und Eisen wird sie auch gerne die „Zitrone des Nordens“ genannt. Erdäpfel gehören zur Gruppe der Nachtschattengewächse – und genießbar ist nur, was unter der

Erde gedeiht. Sie werden im Frühjahr (Anfang April) angebaut. Man sagt, sie werden gesetzt. Die Setzkartoffel wird unter die Erde gebracht und alles zu Dämmen angehäufelt. Die Dämme haben auch einen Grund: Wenn der Erdäpfel aus dem Boden ragt und die Sonne oder der Mond auf ihn scheint, wird er grün. Grüne Stellen enthalten Solanin und sind für uns Menschen ungenießbar. Sie müssen entsorgt werden.

Was sind „Heurige“?

Heurige sind die Frühsorten der Erdäpfel. Sie reifen schnell, sind noch sehr wässrig und haben eine zarte Schale. Daher sind sie auch

"Heurige in der Schwad"

Die heurigen Erdäpfel liegen auf dem Feld und warten darauf, eingesammelt zu werden.



Foto: Eva Ledner/LKWO



Fotos: Kitzweger-Gall



WUSSTEST DU, ...

...dass gekochte Erdäpfel als **altes Hausmittel** gegen eine Erkältung wirken?

...dass Herr und Frau Österreicher im Durchschnitt **ca. 50 kg** an Erdäpfel pro Jahr essen?



SCHÄDLINGE

Der Kartoffelkäfer

Du erkennst ihn an seiner braunen Farbe und seinen schwarzen Streifen. Er legt die Eier auf die Unterseite der Blätter. Diese entwickeln sich in kurzer Zeit zu Larven. Diese sind sehr gefräßig und können die Pflanzen komplett abfressen. Die Larve selbst entwickelt sich dann wiederum in einen Kartoffelkäfer. Die Käfer verkriechen sich im Herbst unter der Erde. In dieser Zeit braucht er keine Nahrung. Im Frühjahr kommt er wieder an die Oberfläche und merkt, dass heuer keine Erdäpfel auf diesem Feld angebaut werden. Frühestens nach vier Jahren setzt der Bauer oder die Bäuerin hier wieder Erdäpfel. Der Käfer wandert zum nächsten Kartoffelfeld.

Der Drahtwurm.

Diesen finden wir auf Grund des trockenen Klimas immer häufiger. Wenn die Erde zu trocken ist, bohrt er sich in den Erdapfel hinein und sucht Feuchtigkeit. Dadurch beginnt er zu faulen. Bei der Ernte oder Lagerung haut der Drahtwurm ab und zurück bleibt nur seine Spur, die er im Erdapfel gezogen hat.



Finger weg von rohen und grünen Knollen!

Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Bauchkrämpfe und Atemprobleme: Der Verzehr roher Erdäpfel kann zu unterschiedlichsten Beschwerden führen. Erdäpfel sind in rohem Zustand giftig. Wie andere Nachtschattengewächse auch, zum Beispiel Auberginen, enthalten sie giftige Alkaloide. Bei Erdäpfeln handelt es sich um Solanin. Das Gift ist ein natürliches Schutzmittel für Pflanzen. Es soll verhindern, dass Schädlinge, Pilze und andere natürliche Feinde die Knollen angreifen.

Worauf kannst du achten?

- Erdäpfel mit grünen Stellen entsorgen. Sie enthalten zu viel Solanin.
- Keimende Erdäpfel enthalten ebenfalls höhere Mengen an Solanin – deshalb Keime immer entfernen.

Tipps

Immer feste, unbeschädigt und nicht grün glänzende Erdäpfel auswählen!

Kannst du Erdäpfel
roh essen?

Nein!

Du musst sie kochen,
backen oder frittieren!

GIFTIG!

FESTKOCHEND ODER MEHLIG?

Wir unterscheiden festkochende (speckige) Erdäpfel und mehligke Erdäpfel

Die "festkochenden" Erdäpfel haben einen niedrigen Stärkegehalt und eignen sich sehr gut zum "Spalteln" für Erdäpfelsalat, Rösti, Braterdäpfel...

Die "mehligke" Erdäpfel haben mehr Stärke und zerfallen leicht beim Kochen. Sie eignen sich daher besonders gut für Knödel, Püree, Kroketten und Suppen.

MOTORSÄGE STATT COMPUTER

Bei Viktoria Hutter dreht sich alles um den Wald.

Foto: Michael Hutter

MEIN LIEBLINGSBAUM IST...

... **die Eiche**, weil sie tief wurzelt und daher im Boden fest verankert ist. Sie kann richtig groß werden und eine tolle große Krone bekommen. Aber ich liebe sie auch wegen ihrer "Kapperl" – den Eicheln. Die sind super zum Pfeifen.



Der Wald gehört dem Waldbesitzer. Er ist aber für Menschen offen, die ihre Freizeit dort verbringen wollen.

Text: Eva Lechner

Viktoria Hutter ist 34 Jahre alt, wohnt im Waldviertel und liebt ihre Motorsäge. Das Herz der Ackerbäuerin schlägt nämlich besonders für eines – ihren Wald.

Die Liebe zum Wald wurde Viktoria Hutter beinahe schon in die Wiege gelegt. Mit ihren Großeltern verbrachte sie unzählige Stunden genau dort, wo andere Erholung suchen. Bäume umschneiden, neue setzen oder schlicht und einfach Schwammerl suchen – all diese Erlebnisse prägen Viktoria bis heute.

Vom Schülerwettbewerb zur ersten NÖ Waldkönigin

Die endgültigen Weichen für ihren Weg in die Forstwirtschaft wurden bei Viktoria allerdings erst in der Schulzeit gestellt. Bei den Staatsmeisterschaften der Waldarbeit entdeckte sie ihre Leidenschaft für die Waldarbeit so richtig. „Da hat mich das Thema

gepackt“, erinnert sie sich. Die Arbeit mit Holz, Technik und Natur war genau das, was sie suchte – handfest, sinnvoll und mit Zukunft. Nach der Schule machte sie die Ausbildung zur Forstfacharbeiterin und wurde kurz darauf zur ersten Niederösterreichischen Waldkönigin gewählt. „Das war eine unglaublich spannende Zeit. Ich durfte viele Menschen treffen, über den Wald sprechen und zeigen, wie vielfältig und wichtig die Forstwirtschaft ist“, erzählt sie. Doch damit war ihr Wissensdurst noch lange nicht gestillt. Viktoria studierte Forstwirtschaft an der BOKU Wien und blieb ihrer Leidenschaft treu. Ob als Waldpädagogin mit Kindern, beim



Die 5 wichtigsten Dinge bei der Waldarbeit

1. persönliche Schutzausrüstung
2. nie alleine arbeiten und immer Bescheid sagen wo man arbeitet
3. ruhig und aufmerksam arbeiten
4. Gefahrenbereiche sichern und einhalten (2 Meter rund um die Säge und eineinhalb Baumrängen rund um den Baum der gefällt werden soll)
5. Erste Hilfe-Set

Foto: by-studio/stock

Bäumesetzen mit Unternehmen oder einfach im eigenen Wald zuhause: „Der Wald begleitet mich eigentlich überallhin.“

Und das merkt man, wenn man sie bei ihrer Arbeit im Wald beobachtet. Mit der Motorsäge in der Hand lässt sie so manch anderen Forstprofi alt aussehen.

Klimawandel: Die Wälder verändern sich

Viktorias Fachwissen und Können ist derzeit auch gefragt denn je. Klimawandel, Borkenkäfer und Co. setzen den heimischen Wäldern zu und Viktoria weiß: „Den Wald wie wir ihn jetzt kennen wird es in Zukunft nicht mehr geben. Er wird ganz anders aussehen. Bei uns im Waldviertel wird der reine Nadelwald durch einen Mischwald ersetzt werden. Damit müssen wir in Zukunft ganz anders arbeiten.“ Nur so lassen sich Österreichs Wälder auch für künftige Generationen

fit erhalten. Dabei kann auch jeder einzelne von uns seinen ganz persönlichen Beitrag leisten.

Was kann ich für unsere Wälder tun?

Wer sorgsam mit unseren Wäldern umgeht, hat schon viel getan. Müll und Lagerfeuer abseits ausgewiesener Stellen haben dort nichts verloren. Im Wald gilt vor allem eines: Rücksicht nehmen. Dazu gehört, auf den Wegen zu bleiben, Warn- und Verbotsschilder ernst zu nehmen und Pflanzen oder junge Bäume nicht zu beschädigen. Auch Hunde sollten – je nach Beschilderung – an der Leine geführt werden, damit Wildtiere nicht aufgeschreckt werden. Wer sich an diese einfachen Regeln hält, schützt nicht nur die Natur, sondern sorgt auch dafür, dass der Wald ein Ort bleibt, an dem sich alle wohlfühlen. Und dann heißt es: Augen auf, Handy weg – und die Zeit im Wald genießen.

Ein Tag mit Viktoria im Wald

Bevor es in den Wald geht heißt es für Viktoria Schutzausrüstung anziehen, Werkzeug einladen und dann ab mit Auto oder Traktor in den Wald. Sie setzt ihren Helm auf und sucht den ersten Baum, der gefällt werden soll. Nach dem Fällen entastet sie den Baum. Danach muss er abgelängt werden. Das heißt, er wird in handliche oder transportfähige Stücke geschnitten. Das alles wiederholt Viktoria bis es Mittag ist. Dann endlich – Mittagspause. Am Nachmittag wird das Holz mit dem Traktor und dem Kranwagen aufgeladen. Das Holz wird zum Holzlagerplatz gebracht, wo es gestapelt oder weitergeschnitten wird. Erst wenn es dämmt fährt Viktoria nach Hause. Dort bringt sie das Werkzeug wieder auf Vordermann, damit sie am nächsten Tag wieder schnell starten kann. Mehr Waldgeschichten findest du hier



BEGRÜNUNG, BIODIVERSITÄT

Das Mehl fürs Brot, das Öl im Salat oder die Kartoffeln für die Pommes – sie alle stammen von Pflanzen, die auf unseren Feldern wachsen. Doch dort wächst und tummelt sich noch viel mehr: blühende Pflanzen, summende Insekten und unzählige Bodenlebewesen. Eines haben sie gemeinsam – sie machen unsere Felder lebendig und helfen sogar dem Klima!

Text: Seminarbäuerin Claudia Ebersperger

Grün statt braun – Pflanzenpower fürs Klima

Nach der Ernte im Sommer bleibt der Boden nicht kahl zurück. Viele Bäuerinnen und Bauern säen Begrünungspflanzen. Also Pflanzen, die zwischen zwei Hauptkulturen (Getreide, Mais, Zuckerrüben usw.) wachsen. Sie werden meist im Sommer gesät und bleiben bis in den Herbst oder sogar über den Winter auf den Feldern stehen. Der Boden bleibt bedeckt, gesund und kann mehr Wasser speichern. Ihre Wurzeln halten den Boden fest und verhindern, dass durch Wind oder Regen wertvolle Erde verloren geht. Außerdem bleibt ein bewachsener Boden im Sommer kühler, während sich ein kahler Acker auf über 40 °C aufheizen kann! Das ist wichtig, denn in zu heißem Boden sterben viele Bodenlebewesen ab. Pflanzenreste werden nicht mehr zersetzt. Neue Nährstoffe für die nächste Ernte gehen damit verloren. **Begrünungspflanzen helfen auch beim Klimaschutz:** Sie speichern Kohlenstoff und fördern den Aufbau von Humus, einer dunklen fruchtbaren Bodenschicht, die Wasser wie ein Schwamm aufnehmen kann. Auch in der Bio-Landwirtschaft spielen sie eine große Rolle, weil dort keine chemisch-synthetischen Dünger eingesetzt werden.

Stattdessen sorgen Pflanzenvielfalt und Begrünung für einen natürlichen Kreislauf.

Begrünte Flächen
sind im Sommer bis zu

10 °C

kühler als nackter
Boden?

WUSSTEST DU, DASS ...

- ... Insekten über 70 % aller heimischen Tierarten ausmachen?
- ... begrünte Flächen im Sommer bis zu 10 °C kühler sind als nackter Boden?
- ... Humus im Boden fünfmal mehr Wasser speichern kann als Sand?
- ... in Niederösterreich auf 230.000 Hektar Feldern blühende Kulturen wachsen?

& KLIMA

Unsere Felder leben!

Blühende Vielfalt – Buffet für Insekten

Von Juli bis September, wenn Wiesen und Wälder schon verblüht sind, wird es für viele Insekten schwierig, Nahrung zu finden. In dieser Zeit wachsen auf den Feldern der Bäuerinnen und Bauern viele Begrünungspflanzen, die bunt blühen und voller Nektar sind. Dazu gehören zum Beispiel Buchweizen, Klee, Senf, Phacelia oder Sonnenblumen. Sie sind wie ein riesiges Buffet für Bienen, Hummeln und Schmetterlinge.

Auch im Winter bleiben viele Flächen stehen: Sie bieten Schutz und Nahrung für Rehe, Feldhasen, Fasane und Vögel – ein echtes Naturhotel mitten im Acker!



Der Boden – unser stiller Klimaschützer

In einem Teelöffel gesunder Erde leben mehr Lebewesen, als Menschen auf der Erde existieren! Diese kleinen Helfer zersetzen Pflanzenreste, bilden Humus und speichern Wasser sowie Nährstoffe. Humusreiche Böden binden Kohlenstoff und helfen so, das Klima zu schützen.

Je besser wir unsere Böden pflegen, desto widerstandsfähiger bleibt unsere Landwirtschaft gegen Trockenheit, Starkregen und Hitze.



Biodiversität – buntes Leben am Acker

Biodiversität bedeutet Vielfalt – an Pflanzen, Tieren und Lebensräumen.

Unser Landwirtinnen und Landwirte fördern sie mit Blühstreifen, Hecken, Feldrainen und wechseln jedes Jahr, was sie anbauen (= Fruchtfolge), damit der Boden gesund bleibt. So entstehen Lebensräume für Insekten, Vögel und kleine Tiere wie den Feldhamster oder das Rebhuhn. In Niederösterreich stellen

Bäuerinnen und Bauern in NÖ stellen

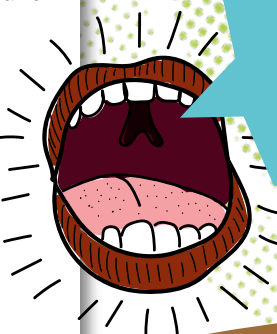
10 %

ihrer Acker- und Grünlandflächen für Tiere und Pflanzen bereit!

Bäuerinnen und Bauern rund 10 % ihrer Acker- und Grünlandflächen für Tiere und Pflanzen bereit. Ganze 80.000 Hektar kommen dabei der Natur zugute. Das entspricht etwa der Fläche von Berlin. Sowohl konventionell wirtschaftende als auch Bio-Landwirtinnen und -Landwirte achten darauf, eine harmonische Balance zwischen Produktion und Natur zu halten. Denn gesunde Böden und Artenvielfalt sind die Basis für gute Ernten und eine lebenswerte Umwelt.



Und auch du kannst mithelfen!
Ob im Garten, auf dem Balkon oder im Schulgarten, überall, wo es blüht, summt und wächst, gewinnt die Natur ein Stück zurück.



Digitalisierung in der Landwirtschaft

Warum sitzt Landwirt Johannes im Stall vorm Computer? Warum geht Landwirtin Kerstin mit dem Tablet in den Schweinestall? Digitalisierung in der Tierhaltung, dass sehen wir uns genauer an!

Text: Seminarbäuerin Katharina Pfaffeneder

Stell dir einen modernen Bauernhof in Österreich vor: Kühe tragen Halsbänder mit Sensoren, Hühner bekommen automatisch frisches Futter, und ein Tablet zeigt an, wie es den Tieren geht. Klingt wie Zukunft? Ist aber schon heute Realität!

tät! Die Digitalisierung verändert die Tierhaltung – und macht sie oft einfacher, genauer und tierfreundlicher.

Aber was bedeutet Digitalisierung eigentlich?

Digitalisierung bedeutet, dass Computer, Sensoren oder Roboter Aufgaben übernehmen. Sie unterstützen Bäuerinnen und Bauern bei ihrer täglichen Arbeit, nehmen ihnen Sachen ab und

vereinfachen so manche Arbeitsschritte. Aber was bringen dabei Sensoren? Grundsätzlich ist ein Sensor ein kleines Gerät, das etwas misst – zum Beispiel Temperatur, Bewegung oder Herzschlag der Tiere. Wie hilft jetzt diese Technik im Stall? Was ist alles möglich?

Fitnesstracker für Kühe

Viele Kühe tragen Halsbänder oder Ohrmarken, die wie ein Fitnessarmband funktionieren. Sie messen, wie viel sich die Kuh bewegt, wie oft sie frisst und wiederkaut, ob sie laht, ob sie brünstig ist oder ob sie krank wird. Der Landwirt sieht die Daten am Handy

Roboter

Putzroboter kennst du vielleicht schon von Zuhause, aber auch im Stall kommen sie zum Einsatz! Es gibt welche, die fahren den ganzen Tag im Stall umher und beseitigen den Kot der Tiere und reinigen so die Böden. Fütterungsroboter unterstützen bei der Fütterung der Tiere. Sie verteilen zum Beispiel das Futter portionsgerecht an die Tiere und schieben immer wieder das Futter (zum Beispiel Grassilage oder Heu) zu den Tieren, damit diese es besser erreichen können und nach Lust und Laune fressen können. Das hat viele Vorteile:

- bessere Hygiene, weil der Mist ständig weggeräumt wird!
- weniger Stress für die Tiere, da sie immer frisches Futter zur Verfügung haben!
- weniger schwere körperliche Arbeit für die Bauern



Der Putzroboter macht den Stall sauber, während der Bauer sich um andere Aufgaben kümmern kann.

Automatische Fütterungssysteme für Schweine und Kühe

Moderne Fütterungssysteme mischen Futter genau nach dem, was die Tiere brauchen. Ein Computer berechnet anhand von der Größe und dem Alter der Tiere die perfekte Menge für jedes Tier – nicht zu viel und nicht zu wenig. Das spart Futter und verbessert die Gesundheit der Tiere. Es wird gemessen, wie viel ein Tier frisst und die Futtermenge wird laufend angepasst.



oder Tablet und kann schnell reagieren, wenn etwas nicht passt. Das hilft, Krankheiten früher zu erkennen und die Tiere besser zu versorgen.

Sensoren im Stall

Sensoren in den Ställen überwachen die Temperatur und die Luftfeuchtigkeit im Stall, damit die Tiere stets ein angenehmes Stallklima haben und sich wohlfühlen.

Kameras

Auch Kameras kommen in den Ställen zum Einsatz. So kann der Landwirt zum Beispiel in der Nacht vom Schlafzimmer aus sehen, ob eine Kuh ein Kalb bekommt oder die Ferkel geboren werden. Bei Bedarf kann er dann in den Stall gehen und die Tiere versorgen, wenn nicht, spart er sich den nächtlichen Weg hinaus. In manchen Schweineställen lassen sich auch Kameras über den Buchten finden. Diese schätzen

mit einer speziellen Software das Gewicht der Schweine, ohne dass diese auf eine Waage getrieben werden müssen.

Gibt es Herausforderungen?

Die Technik bringt viele Vorteile für Mensch und Tier mit sich. Aber wie bei allem Neuen gibt es auch hier einige Hürden, die es zu überwinden gilt. Technik kostet Geld, und nicht jeder Hof kann sofort alles kaufen. Außerdem müssen Bauern lernen, die neuen Geräte zu bedienen und oft sind erstmal Umbauarbeiten notwendig. Damit der Bauer alle Daten gut auswerten kann und die Technik funktioniert, braucht es gutes Internet – am Land keine Selbstverständlichkeit. Viele Projekte und Weiterbildungsmöglichkeiten in Österreich setzen sich dafür ein, gewisse Hürden zu überwinden. Das Ziel: Digitale Tools sollen noch besser auf unseren Höfen eingesetzt werden können.



Foto: Paula Böchlauer-Kozel/LK NÖ

Melkroboter im Kuhstall

Auf vielen österreichischen Milchviehbetrieben gibt es bereits **Melkroboter**. Die Kühe gehen freiwillig hinein, werden automatisch gemolken, und der Roboter erkennt jede Kuh ganz genau. Während des Melkvorgangs sammelt der Roboter Daten zur Milchmenge, Eutergesundheit und dem Fressverhalten der Kuh. Am Tablet oder Computer kann der Landwirt die Daten in Ruhe ansehen und beurteilen.

Die Vorteile

- Die Kühe können selbst entscheiden, wann sie gemolken werden wollen
- Der Roboter misst auch gleich die Milchqualität
- Der Bauer hat mehr Zeit für andere Arbeiten, denn die zweimal tägliche händische Melkarbeit entfällt

Der Bauernhof der Zukunft

Auf österreichischen Höfen wird auch in Zukunft mehr Technik einziehen.

Aber eines bleibt sicher gleich: Die Tiere werden weiterhin von Menschen betreut, die sich gut um sie kümmern. Die Digitalisierung ist also kein Ersatz, sondern eine Hilfe – ein Werkzeug, das die Tierhaltung moderner, nachhaltiger und tierfreundlicher macht. Wenn du das nächste Mal an einem Bauernhof vorbeifährst, denk daran: Vielleicht arbeitet dort gerade ein Roboter oder ein Sensor – und sorgt dafür, dass es den Tieren richtig gut geht!

Weitere Vorteile für Mensch, Tier und Umwelt findest du hier



Extreme Bauchschmerzen, Übelkeit und dann die Diagnose "Unverträglichkeit". Das kann erst mal richtig stressen. Aber keine Panik: Viele regionale Produkte und Alternativen machen den Umstieg viel leichter, als du vielleicht denkst.

Hafer ist, wenn er nicht durch anderes Getreide verunreinigt ist, ein guter Ersatz!

Text: Seminarbäuerin Maria Resch

Glutenfrei? Laktosefrei? Klingt erstmal nach komplizierten Trends aus dem Internet. Aber für viele Jugendliche ist das längst Alltag – nicht aus Lifestyle-Gründen, sondern weil ihr Körper bestimmte Sachen nicht verträgt. Plötzlich steht man vor der Frage: Was darf man überhaupt noch essen? Und wie schafft man es, dass der Alltag normal bleibt?

Genuss mit regionalen glutenfreie Alternativen

Die gute Nachricht: Eine glutenfreie oder milchfreie Ernährung ist heutzutage keine Hexerei. Viele regionale Alternativen

erleichtern den Umstieg, schmecken hervor-

ragend und lassen uns so manch neues Lieblingsprodukt für uns entdecken.

Was ist möglich?

Nicht alle Getreidesorten enthalten Gluten. Regionales Pseudogetreide oder regionale glutenfreie Getreidesorten bieten einen hervorragenden Ersatz. In Österreich werden Reis, Mais, Hirse oder Buchweizen, Amaranth oder Quinoa kultiviert. Aber auch **Kartoffeln** bieten sich als Ersatz an. Wer zu **Hafer** als Alternative greift sollte darauf achten, dass er mit keinem anderen Getreide verunreinigt wurde. Heutzutage kann auch **Reis** eine regionale Alternative sein. Während er früher gänzlich aus dem Ausland importiert



ZÖLIAKIE ODER GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT

Bei der Krankheit Zöliakie oder bei Glutenunverträglichkeit, reagiert der Körper sensibel auf das Klebereiweiß, das auch Gluten genannt wird. Es kommt in verschiedenen Getreidesorten beispielsweise Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Grünkern, Emmer oder Einkorn vor. Die betroffenen Personen klagen beim Konsum dieser Produkte über Verdauungsprobleme, Blähungen, Bauchschmerzen aber auch über Müdigkeit und Konzentrationsprobleme. In weiterer Folge kann durch die geschädigte Darmschleimhaut ein Nährstoffmangel auftreten. Es kann zu Eisen-, Vitamin D- oder der Vitamin B-Mangel kommen.



Nicht alle Getreidesorten enthalten Gluten.

FOODREALITY

Glutenfrei. Milchfrei. Regional.



Buchweizen,
Quinoa, Amaranth,
Hirse ...
werden auch als
Pseudogetreide
bezeichnet!

wurde, hat dieses Getreide auch bei uns auf den Feldern Einzug gehalten. Eine ebenso gute Option ist **Mais**. Ob Popcorn, Polenta, Maiskeimöl oder Stärkemehl: Mais peppt die glutenfreie Küche auf. Die steirische Niederl Mühle hat sich auf die Vermahlung von glutenfreiem Getreide spezialisiert. Sie ist nicht zertifiziert, worauf Zöliakie-Patienten achten sollten. Die Niederl Mühle bietet neben

Buchweizen und Hirse auch Mais in veredelter Form an.

In Aufläufen, Brei oder in Brot und Backwaren feiert **die Hirse** ihren großen Auftritt. Sie ist eine sehr alte Getreidesorte welche seit mehreren Tausend Jahren kultiviert wird. Die Hälfte der in Österreich kultivierten Fläche ist in Niederösterreich. **Buchweizen** wird vor allem in der Steiermark und in Kärnten angebaut.

Glutenfrei-Symbol als Sicherheit



Man sieht, gerade wer Gluten meiden muss, entdeckt oft neue Lebensmittel. Besondere Vorsicht ist bei Zöliakie-Betroffenen geboten. Sie sollten auf das Glutenfrei-Symbol achten. Damit erkennt man, ob das Produkt wirklich geeignet ist. So steht einem Genuss ohne Bauchweh und Co. nichts mehr im Wege.

LAKTOSEINTOLERANZ—MILCHUNVERTRÄGLICHKEIT—MILCHEIWEIßALLERGIE

Bei einer Laktoseintoleranz kann die betroffene Person den Milchezucker aufgrund einer verminderten Laktaseproduktion im Dünndarm nicht vollständig verdauen. Laktosefreie Kuhmilch, lange gereifte Käse wie zum Beispiel Hartkäse oder Joghurt können gut vertragen werden.

Liegt eine Milcheiweißallergie vor, wird oft auf **pflanzliche**

Alternativen zurückgegriffen.

Dazu zählen **Hafer-, Mandel-, Soja-, Hanfprodukte**.

Haferdrinks sind in den österreichischen Supermarktreagen aus heimischen Rohstoffen verfügbar. Auch Hanf bietet hier eine Alternative. Während er schon seit vielen Jahren in der Industrie zum Einsatz kommt, hält er neuerdings auch als Hanfdrink in unseren Kühlschränken Einzug.

Laktose

steckt nicht nur in Milch, Joghurt und Käse, sondern auch in vielen Fertigprodukten wie Fertigsaucen, Schokolade oder Brotaufstrichen.

Dein Körper produziert das Enzym Laktase, um Milchezucker zu verdauen – aber bei Laktoseintoleranz reicht die Menge nicht aus.



MICROGREENS

KLEIN ABER OHO

Klein, bunt und voller Power – das sind Microgreens. Die Sprossen wachsen aus Gemüse-, Kräuter- oder Getreidesamen und sind richtige Nährstoffbomben.

Text: Seminarbäuerin Claudia Ebersperger

WIE WACHSEN MICROGREENS?

Das Beste: Sie wachsen ganz ohne Garten!

Microgreens gedeihen in kleinen Schalen auf einem Vlies, einer Hanfmatte oder etwas Erde. Auf einer Fensterbank, im Wintergarten oder sogar in der Küche wachsen sie echt gut. Alles, was sie brauchen, sind Wasser, Licht und ein bisschen Pflege. Dünger oder Spritzmittel sind nicht nötig, denn die kleinen Pflänzchen leben am Anfang nur von der Energie, die im Samen steckt. Deshalb sind Microgreens ein tolles Beispiel dafür, wie natürliches Wachstum funktioniert – im Mini-Format!

WAS SIND MICROGREENS ÜBERHAUPT?

Microgreens sind junge Pflänzchen, die nur wenige Tage bis Wochen wachsen, meist **7 bis 21 Tage**, je nach Sorte. Geerntet werden sie, wenn sie zwei kleine Blätter haben. Anders als bei Sprossen, die man mit Wurzeln isst, wird bei Microgreens nur der obere Teil geerntet. Also man isst nur den Stängel und die Blätter.

TYPISCHE SORTEN

Typische Sorten sind **Rucola, Radieschen, Brokkoli, Senf, Kresse oder Erbsengrün**. Sie schmecken intensiv und sehen mit ihren bunten Farben richtig schön aus, perfekt also für Brote, Salate oder Burger!



Obwohl sie nur wenige Zentimeter groß sind, enthalten sie oft mehr Vitamine und Mineralstoffe als ausgewachsenes Gemüse!



Foto: Olsana/stock.adobe.com

BUNTER MICROGREENS-SNACK

WARUM SIND MICROGREENS SO BELIEBT?

Microgreens sind super gesund – voller Vitamine und Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken und den Körper vor schädlichen Einflüssen schützen.

Microgreens brauchen kaum Platz und wenig Wasser – perfekt für Stadtgärten oder Schulküchen.

Microgreens wachsen das ganze Jahr über, auch drinnen.

Microgreens schmecken richtig lecker – von scharf (Radieschen) bis mild (Erbse)!

Kein Wunder, dass **Microgreens** inzwischen in vielen Restaurants, Schulküchen und sogar zu Hause verwendet werden. Egal ob im Garten oder auf der Fensterbank - wer Microgreens zieht, holt sich Frische und Vitaminkraft direkt ins Haus.

Microgreens sind klein, aber voller Energie.

Sie zeigen, wie spannend Pflanzenwachstum sein kann, und wie einfach nachhaltige Ernährung im Alltag funktioniert. Probier's doch selbst aus, du kannst sie auf deiner Fensterbank ziehen und schon nach einer Woche ernten!

Die Anleitung findest du auf Seite 22.

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Frischkäse oder Humus
- 2 Radieschen in Scheiben
- Eine Handvoll Microgreens
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung:

1. Brote mit Frischkäse oder Humus bestreichen.
2. Radieschen darauflegen.
3. Mit Microgreens bestreuen und leicht würzen.
4. Wer mag, gibt noch Sonnenblumenkerne oder Sprossen dazu

Fertig ist dein Vitamin-Snack, der frisch, gesund und richtig lecker schmeckt!

Setze Microgreens als Topping für deine Bowl in Szene. Wie das funktioniert? Hier erfährst du mehr:

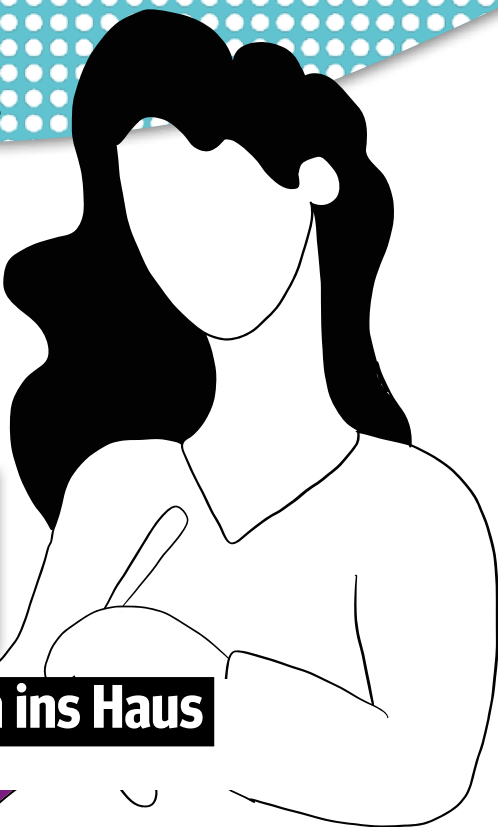


Selber machen

DO IT

YOURSELF

So holst du dir den Garten ins Haus



Fotos: yanadjan/stock.adobe.com



Microgreens: Zieh dir deine Sprossen selbst

1. Nimm eine flache Schale, eine alte Auflaufform oder sogar Deckel einer Frischhaltedose
2. Lege ein Stück Küchenpapier, Vlies oder eine dünne Schicht Erde hinein und befeuchte sie leicht.
3. Streue Samen (z. B. Kresse, Radieschen, Brokkoli oder Erbsen) dicht auf die Fläche.
4. Bedecke die Samen locker mit einem feuchten Tuch oder Frischhaltefolie und stelle sie an einen hellen, warmen Ort.
5. Halte die Unterlage feucht, aber nicht nass.
6. Nach etwa 7 bis 10 Tagen sind sie erntereif!

TIPP

Am besten jeden Tag eine kleine Menge aussäen, so hast du laufend frische Microgreens zum Ernten!

Text: Eva Lechner

Es ist nicht immer ein großer Acker notwendig, um etwas wachsen zu lassen. Oft reicht eine simple Fensterbank. Also Ärmel hochkrempeln, Erde schnappen und losgärtnern – dein Indoor-Garten wartet schon!

Mini-Gewächshäuser aus alten PET-Flaschen, Kräuterregale aus Holzkisten oder Microgreens auf der Fensterbank: Indoor Gardening liegt im Trend und kann richtig stylisch sein. Sogar alte Marmeladengläser und leere Konservendosen bekommen damit die Chance auf einen weiteren großen Auftritt. Doch was braucht es, damit das Projekt für den grünen Daumen reiche Ern-

te bringt? Tatsächlich braucht es nicht viel. Erde, Licht, Wasser – und ein bisschen Geduld. Mehr ist oft nicht nötig, um aus kleinen Samen etwas Großes wachsen zu lassen. Wichtig ist, dass deine Pflanzen genug Helligkeit bekommen – ein Platz am Fensterbrett ist ideal. Gieße regelmäßig, aber nicht zu viel, denn zu nasse Erde mögen die meisten Pflanzen gar nicht.

PILZE SELBST ANBAUEN? JA DAS GEHT!

Pilzmyzel kann man im Fachhandel kaufen und als Substrat eignet sich zum Beispiel Kaffeesatz oder Stroh. Es gibt aber auch fertige Pilzzucht-Boxen. Die Pilze brauchen nicht viel Licht, sollten aber feucht und eher kühl stehen. Nach wenigen Wochen können die ersten Pilze geerntet werden.





Mini-Gewächshaus aus PET-Flaschen

Sprossen, Salate, Zwiebeln, ...

Beim ersten Mal sollte man zu einfacheren Sorten greifen. Kresse, Basilikum oder auch Radieschen sind pflegeleicht, keimen schnell und machen richtig Spaß beim Beobachten. Doch auch Salate eignen sich gut für den Anbau auf dem Fensterbrett. Allerdings sind nicht alle Arten dafür gemacht. Hier sollten Hobbygärtner Pflücksalate und Ruccola wählen. Aber Vorsicht: Ruccola möchte regelmäßig gegessen werden, sonst wird er immer schärfer. Sogar Frühlingszwiebeln bringen Pepp auf das Fensterbrett. Dafür einfach die Reste der Frühlingszwiebeln aus dem Supermarkt einpflanzen. Ein großer, tiefer Topf gibt den kleinen Zwiebeln genug Platz zum Wachsen.

Material

- 1 leere, saubere PET-Flasche (1,5 l oder größer)
- 1 scharfes Messer oder Cutter
- Blumenerde oder Erde aus dem Garten
- Samen (z. B. Basilikum, Kresse, Tomaten oder Radieschen)
- Gießkanne oder Sprühflasche mit Wasser

optional: Klebeband oder Klammern, Stift für Beschriftung

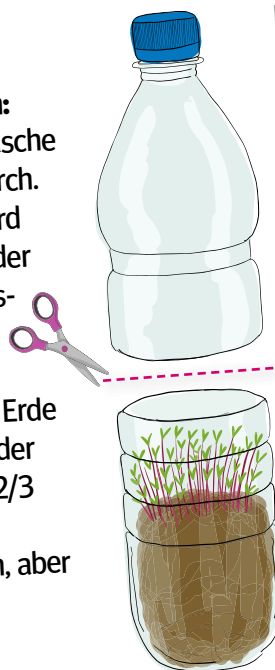
Anleitung

Flasche vorbereiten:

Schneide die PET-Flasche etwa in der Mitte durch.
→ Der untere Teil wird der Topf, der obere der Deckel des Gewächshauses.

Erde einfüllen: Gib Erde in den unteren Teil der Flasche – etwa zu 2/3 voll.

Drücke sie leicht an, aber nicht zu fest.



Samen säen: Streue deine Samen auf die Erde und bedecke sie mit einer dünnen Schicht Erde. Leicht mit Wasser besprühen.

Gewächshaus zusammensetzen: Setze den oberen Flaschenteil über den unteren – die Öffnung zeigt nach oben. Du kannst die beiden Teile mit Klebeband fixieren, falls sie nicht gut halten. → Durch den Deckel entsteht ein Mini-Treibhauseffekt, die Luftfeuchtigkeit bleibt drinnen.

Lüften nicht vergessen: Lass den Verschlussdeckel leicht offen, damit etwas Luft zirkulieren kann – sonst kann's zu feucht werden.

Standort & Pflege: Stell dein Mini-Gewächshaus an einen hellen, warmen Ort, aber nicht in die pralle Sonne. Wenn die ersten Pflanzen wachsen, kannst du den oberen Teil zeitweise abnehmen, damit sie sich an die Luft gewöhnen.

Tipps

Was interessiert dich?

Wie wird Soja geerntet und wächst Reis auch bei uns im Land? Wie wird man Tierhalter und welche Maschinen sind ein Must-Have in jeder Landwirtschaft? Landwirtschaftliche Themen gibt es wie Sand am Meer. Die Fragen sind so vielfältig, wie die Branche selbst. Doch was interessiert dich?

Jetzt Wunschthema schicken

Schicke uns doch einfach ein Thema, dem wir auf den Grund gehen sollen und bereits in der nächsten Ausgabe werden wir Antworten auf deine Fragen veröffentlichen. Schreibe uns unter **agrarkommunikation@lk-noe.at** mit dem Betreff: Landwirtschaft JUNIOR – Wunschthema.

LINK IT UP:
DEIN WEG ZU NOCH MEHR INFOS



Illustration: Eva Kal/LK NO



So werden Sie Teil von Erlebnis Bauernhof: Der jeweilige Zertifikatslehrgang bereitet Sie auf die Wissensvermittlung vor, damit Sie danach sofort starten können.

Nähere Informationen: Referat Gesellschaftsdialog, gesellschaftsdialog@lk-noe.at, Tel. 05 0259 26113

Erlebnis Bauernhof

Exkursions- und Unterrichtsangebote für Schulen und Kindergärten

www.erlebnisbauernhof-noe.at



Erlebnis Bauernhof
Hier passiert Unterricht



Schule am Bauernhof: über 170 Betriebe können besucht werden



Landwirtschaft in der Schule: Seminarbauern bringen den Bauernhof ins Klassenzimmer



Agrar- und Waldwerkstatt: Themen rund um Landwirtschaft, Wald, Jagd und Imkerei werden an einer Landwirtschaftlichen Fachschule erforscht

lk Landwirtschaftskammer
Niederösterreich

Ländliches
Fortbildungsinstitut **LFI**

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

