

Gemüseanbau 2025

EIN ERFAHRUNGSBERICHT AUS DEM
NATURPARK SÖLKTÄLER



Das Land
Steiermark

→ Regionen



SÖLKTÄLER
NATURPARK

Die Autorinnen

MARTHA ZACH

Langjährige Leiterin des Jesuitengartens und zertifizierte FNL-Kräuterpädagogin. Sie leitet mit Leidenschaft Kräuterführungen und Gartenstammtische im Jesuitengarten, wobei ihr Fokus auf „alten Sorten“ und dem wertvollen Wissen der Volksheilkunde liegt.

EVA HUBER

Naturvermittlerin im Naturpark Sölk-täler und Mitarbeiterin von Martha Zach im Jesuitengarten, Hobbygärtnerin.

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber:
Naturpark Sölk-täler GmbH
Stein an der Enns 107, A-8961 Sölk

SATZ UND DRUCK:

HAND+FUSS Werbe- und Konzeptagentur GmbH
MERCANDO Werbemittel & Werbetechnik GmbH
Erscheinungsort: A-8961 Sölk

Auflage: 1, November 2025

Recherche, Satz- und Druckfehler sowie Änderungen vorbehalten.

Diese Broschüre wird aus Mitteln des Regionalressorts
des Landes Steiermark finanziert.



Inhaltsverzeichnis

VORWORT	4
GEMÜSEANBAU IM SÖLKER JESUITENGARTEN	5
WAS BRAUCHT EIN MENSCH ZUM LEBEN?	6
GEMÜSEANBAU IN DER REGION LIEZEN	7
DIE REGIONALEN ANBAUVERSUCHE	8
DIE KÄFERBOHNE / FEUERBOHNE	9
DIE EDAMAME	11
KOPFSALATE	13
ERDAPFELANBAU MIT MULCH	15
SCHULPROJEKT „DIE KARTOFFEL – GOLD AUS DER ERDE“	17
QUELLENVERZEICHNIS	27

Vorwort



Foto: © Michaela Lorber

Liebe Leserinnen und Leser,
mit dem Projekt Gemüseanbau 2025 im Naturpark Sölk-täler wird ein starkes Zeichen für Regionalität, Saisonalität und Bildung im Bewusstsein für unsere Lebensmittel gesetzt. Durch den bewussten Anbau alter und bewährter Pflanzensorten wird nicht nur ökologische Vielfalt geschaffen, sondern auch wertvolles Wissen um Heilkräuter, deren Einsatz und Wirkung bewahrt. Das Projekt zeigt auch, wie Regionen durch Regionalität, Saisonalität und eine bewusste Auseinandersetzung mit unseren Lebensmitteln gestärkt werden können.

Durch den Anbau alter und bewährter Pflanzensorten bleibt Wissen lebendig und wird an kommende Generationen weitergegeben. Die Bedeutung von Heilkräutern und ihrer Anwendung wird sichtbar gemacht, sodass Tradition im Hier und Jetzt wirksam wird und Zukunft schafft.

Die Gartenversuchsfläche steht für einen lebendigen Ort von Forschung und Vorführung. Dort erfahren Besucherinnen und Besucher, wie Gemüse angebaut, veredelt und zubereitet wird – immer mit Blick auf Qualität, Frische und Nachhaltigkeit. Besonders wichtig ist die Sensibilisierung für den Wert und die Bedeutung von regionalen und saisonalen Lebensmitteln.

Ich danke allen Beteiligten von Herzen für ihr Engagement und wünsche mir, dass dieses Projekt weiterhin Freude weckt, Orientierung bietet und die Begeisterung für regionale und saisonale Lebensmittel steigert.

Mit freundlichen Grüßen
Simone Schmiedtbauer

Gemüseanbau im Sölker Jesuitengarten

Im Naturpark Sölk-täler werden im Schaugarten beim Schloss Großsölk schon seit vielen Jahren alte und bewährte Gemüsearten in Form eines traditionellen Bauerngartens kultiviert. Hier können sich die Besucher während der Gartensaison bei Gartenführungen inspirieren lassen. Der Schaugarten ist aber auch jederzeit begehbar und entsprechende Beschilderungen informieren über diverse alte, in Vergessenheit geratene Gemüsespezialitäten.

Beim alljährlichen Gartentag Anfang Mai können nicht nur verschiedene Kräuter und Gemüse-Jungpflanzen für den eigenen Hausgarten erworben werden, man erhält auch Wissen zum erfolgreichen Anbau und zur Verwendung mit auf den Weg.

Doch bei uns ist man stets auch offen für Innovationen. So haben wir unseren Schaugarten kontinuierlich weiterentwickelt und an das sich verändernde Klima angepasst. Das milder werdende Wetter ermöglicht es uns, inzwischen auch „neue“ Gemüsearten zu kultivieren. Wir experimentieren mit verschiedenen Sorten und beobachten, was sich in Höhenlagen rund um 1.000 Meter Seehöhe bewährt. Unsere gewonnenen Erkenntnisse teilen wir gerne mit allen Interessierten, um gemeinsam den Anbau von Gemüse und Kräutern zu fördern.

So hat sich die Möglichkeit ergeben, an den Anbauversuchen des RML Regionalmanagement Bezirk Liezen teilzunehmen. 2024 starteten wir mit den Salatanbauversuchen im Jesuitengarten beim Schloss. In der Saison 2025 konnten wir eine zusätzliche Gartenfläche in Stein an der Enns für Versuchszwecke nutzen.

Angesichts der globalen Herausforderungen und der zunehmenden Belastung unserer Anbauflächen ist es umso wichtiger, auch in unserer Region ein Bewusstsein für den nachhaltigen Umgang mit Ackerland und die regionale Versorgung zu entwickeln – genau hier setzt auch der STEIRER: ACKER:GRAZ an.¹ Dazu ein paar Gedanken und Impulse, die Inspiration und Motivation für unser Gartenteam sind:

Was braucht ein Mensch zum Leben?

Weltweit stehen jedem Menschen rein rechnerisch 2.000 m² Ackerfläche zur Verfügung. Auf dieser Fläche muss alles wachsen, was wir täglich verbrauchen: Obst und Gemüse, Getreide für Brot, Futtermittel für die Tierhaltung, Faserpflanzen für Kleidung und Pflanzen für Genussmittel. Ob diese Fläche ausreicht, hängt stark von unseren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ab. In Europa leben wir auf großem Fuß und benötigen deutlich mehr als diese 2.000 m² – dadurch bleibt für andere Menschen weniger übrig.

TIPP: Der weltweite Anbau wird auf STEIRER: ACKER: GRAZ¹ maßstabgetreu nachgebildet. Der frei zugängliche Acker befindet sich an der Landwirtschaftlichen Fachschule Grottenhof.

www.wasserschutzbauern.at/steirer-acker-graz

WO LIEGEN „MEINE“ ANBAUGEBIETE?

Viele Produkte des täglichen Bedarfs wachsen nicht bei uns: Ölpalmen, Bananen, Orangen, Cashews, Kaffee, Kakao, aber auch Kautschuk und Baumwolle sind klimatisch in anderen Ländern zuhause. Mit dem Konsum dieser Produkte nehmen wir Flächen in anderen Ländern in Anspruch. Besonders der große Bedarf an Tierfuttermitteln wie Soja führt zu massiven Importen, da die EU-Ackerflächen nicht ausreichen. Oft ist auch die billigere Produktion im Ausland ausschlaggebend für Importe.

ACKERFLÄCHEN IN DER STEIERMARK

In der Steiermark stehen 129.000 Hektar Ackerfläche zur Verfügung – das sind knapp 1.000 m² pro Steirer:in. Österreichweit sind es 1.500 m² pro Person. Durch steigende Einwohnerzahlen und Bauaktivitäten sinkt die verfügbare Fläche pro Kopf laufend.

Die steirische Kulturlandschaft mit grünen Weiden und Almen, vielfältigen Ackerflächen, Obstgärten und Weinbergen ist das Ergebnis bäuerlicher Arbeit. Jede:r von uns kann durch bewusstes Konsumverhalten dazu beitragen, diese einzigartige Landschaft zu erhalten.

STEIRISCHES GEMÜSE

Steirisches Gemüse ist sonnengereift, frisch und enthält ein Maximum an Geschmack und wertvollen Inhaltsstoffen. Die große Vielfalt punktet mit ressourcenschonendem Anbau, Nützlingseinsatz, kurzen Transportwegen sowie maximaler Frische und Qualität.

Heimisches Gemüse tut auch unserem Klima gut: Wir schützen das Klima, wenn wir mehr Gemüse essen und saisonalem Gemüse aus der Region den Vorzug geben! In der Steiermark wird auf über 1.500 Hektar Gemüse angebaut, vor allem im Grazer Becken bis in die Südoststeiermark herrschen günstige klimatische Bedingungen.

¹ Quelle: Flyer und Schautafeln STEIRER: ACKER: GRAZ

Gemüseanbau in der Region Liezen

Ein Projekt des RML Regionalmanagement Bezirk Liezen zur Förderung der Regionalversorgung²

Der Klimawandel eröffnet neue Möglichkeiten für den Gemüseanbau in unserer Region. Ein Projekt zur Förderung der Regionalversorgung testet vielversprechende Gemüsekulturen für die Region Liezen und engagiert sich für den Aufbau von Marktgärtnereien.

Dabei werden interessierte Personen beim Einstieg in die gewerbliche Gemüsegärtnerei fachlich unterstützt und begleitet. Zusätzlich werden Anbauversuche mit Hilfe der Bevölkerung durchgeführt, um die am besten für die Region geeigneten Sorten herauszufinden. Dabei wird auch eng mit bestehenden und neuen Gemüseproduzent:innen zusammengearbeitet – zum Beispiel mit:

Garten am Berg:

Michael Windberger,
8973 Pichl-Vorberg
www.gartenamberg.at

Gartendrang

Anna Lindtner & Lukas Zefferer,
Roseggerstraße 244, 8960
Gröbming

Villmannsdorfgarten:

Michaela Schweiger-Pfarrsbacher
und Martin Pfarrsbacher,
Villmannsdorf 38/1, 8786 Rottenmann

„Gemüse vom Gunglitzer“

Simone Reiter
Raumberg 15,
8952 Irdning

Gartenbau Lebenshilfe Ennstal - Jungpflanzen: Altirdning 11, 8952 Irdning

Die regionalen Anbauversuche



An der Versuchsreihe von Mitte Mai bis November 2025 konnten sich sowohl Hobbygärtner:innen als auch Erwerbsbetriebe beteiligen. Bereits im März wurden in einem Online-seminar die verschiedenen Versuche und Anbausysteme vorgestellt und erklärt, welche Dokumentationen von Seiten der Teilnehmer:innen für eine erfolgreiche Auswertung erforderlich sind.

So galt es während der Anbauphase die Regenmengen zu messen, besondere Wetterereignisse, das Auftreten von Schädlingen oder Pflanzenkrankheiten sowie sonstige interessante Beobachtungen aufzuzeichnen. In Boniturbältern wurden Pflanz- und Erntetermine sowie die Erntemenge und Qualität festgehalten.

Mitte Mai erhielten die ca. 30 Teilnehmer:innen die RML-Versuchspakete mit einer genauen Anbauanleitung, Boniturbältern, Saatgut bzw. Jungpflanzen und diverse Materialien für den jeweiligen Versuch. Im weiteren Verlauf konnten sie sich untereinander und mit den Versuchsleiter:innen in einer Whatsapp-Gruppe austauschen, um Erfahrungen zu teilen oder um Hilfe bei Problemen zu fragen.

Im Naturpark Sölktaier nahmen wir an den Anbauversuchen mit Käferbohne, Edamame, Kopfsalaten und dem Erdapfelanbau mit Mulch teil. Nachfolgend berichten wir von unseren Erfahrungen und geben Tipps für den Anbau.



Die Käferbohne / Feuerbohne

Die **Feuerbohne** (*Phaseolus coccineus*) ist bei uns als **Käferbohne** bekannt und geschätzt.

Sie gedeiht in unseren Breiten einjährig, im gemäßigten Klima auch mehrjährig und gehört innerhalb der Familie der Hülsenfrüchte zu den „Schmetterlingsblütenartigen“.

Ursprünglich stammt diese Gattung aus Südamerika und trat mit den Seefahrern bereits im 17. Jahrhundert den Weg nach Mitteleuropa an.



Käferbohne „Bonela“ im Anbauversuch

Die Käferbohne enthält alles was für eine ausgewogene Ernährung wichtig ist: Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiße, Mineralstoffe und Vitamine. Bohnen sind im Allgemeinen für Vegetarier eine gute Alternative zum Fleischkonsum. Sie enthalten aber auch das giftige Phasin. Dieses wird beim Kochvorgang zerstört, sodass diese danach unbedenklich verspeist werden können.

Standort: Käferbohnen benötigen einen sonnigen, warmen und windgeschützten Standort sowie lockere, humose und nährstoffreiche Böden.

Anbau: Die Samen kommen Mitte Mai in die Erde. Es ist ratsam die Stöcke (mind. 2 m lang) vor dem Auslegen dieser zu platzieren und rundum mehrere Samen ca. 2 cm tief zu legen. Der Stangenabstand sollte mind. 60 cm betragen. Wenn man die Bohnen vorher in Kamillentee badet, sprießen sie schneller. Nach dem Auflaufen werden die 5 stärksten Schösslinge zur Weiterkultur belassen. In den ersten Wochen (insbesondere nach der Aussaat) ist auf eine ausreichende Wasserversorgung und einen Schutz vor Schnecken zu achten. Die Pflanzen wachsen recht üppig und bilden aus den roten Blüten bis zu 20 cm lange Hülsen. In längeren Trockenperioden und während der Blüte ist es ratsam, ausgiebig zu gießen. In Hitzeperioden kann es vorkommen, dass die Pflanze die Blüten abwirft.

Spinat und Häuptelsalat sind gute Nachbarn, sie bedecken bald den Boden und fördern so ein gesundes Bodenleben. Bohnen sind in der Lage, Luftstickstoff zu binden

und für sich selbst zu verwerten bzw. im Boden zu speichern. Auch Knollenfenchel und Sellerie fühlen sich in dem von Stickstoff angereicherten Boden wohl.

Geerntet werden die Bohnen sobald die Schoten braun und dürr aussehen. Trocken und luftig gelagert sind sie lange haltbar.

Tipp: Wenn im Herbst nicht alle Bohnen wegen Frostgefahr an der Pflanze ausreifen können, werden die Bohnen aus den unreifen Schoten ausgelöst und sofort verkocht. Die gekochten Bohnen lassen sich gut tiefkühlen. Alternativ kann man die ganze Pflanze mitsamt der Stange aus der Erde ziehen und z.B. in die Gartenhütte stellen. Dort können die Schoten nachreifen.

Unsere Erfahrungen aus dem Anbauversuch 2025

Die Sorte „Bonela“ überzeugte uns durch kräftiges und vitales Wachstum sowie den unkomplizierten Anbau. Bereits Anfang Juli bildeten sich die ersten Blüten, aus denen sich viele, bis zu 20 cm lange Schoten entwickelten. Ende September konnten wir mit der Ernte beginnen, die sich bis Ende Oktober erstreckte. Aus nur 45 Saatkörnern haben wir beeindruckende knapp 9 kg Käferbohnen geerntet.



Käferbohne „Bonela“

Rezept-Tipp: Steirischer Käferbohnen Salat

Zutaten:

- Käferbohnen (am Vortag einweichen)
- Zwiebel, fein gehackt
- Steirischer Apfelessig
- Steirisches Kürbiskernöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die eingeweichten Bohnen mit frischem Wasser weichkochen und auskühlen lassen. Mit der gehackten Zwiebel vermischen und mit Apfelessig und Kürbiskernöl – beide idealerweise aus der Steiermark – abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und genießen!

Die Edamame

Edamame, (*Glycine max*), eine großkörnige Speisesorte der Sojabohne gehört zur Familie der Hülsenfrüchte (Fabaceae). Sojabohnen beinhalten: pflanzliche Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe sowie gesunde Fette.

Edamame wird in der sogenannten Teigreife, also nicht vollständig ausgereift, geerntet. Die leuchtend grünen Bohnen haben ein erbsenähnliches, nussiges Aroma und können vielfältig verwendet werden.

Die eiweißreichen Bohnen stammen ursprünglich aus dem asiatischen Raum und zählen zu den wichtigsten Foodtrends der letzten Jahre. Sie gelten als vielversprechende neue Kulturart und könnten auch in der Region Liezen als regionale Gemüsespezialität etabliert werden.

Die von uns getesteten Sorten sind „Hokkai Green“ und „Chiba Green“.

Standort: Edamame bevorzugt einen humosen, warmen Boden. Die Aussaat soll deshalb erst vorgenommen werden, sobald die Bodentemperatur mindestens 10 Grad beträgt.

Anbau: Die Bohnen werden 2-3 cm tief ausgelegt und mit Erde bedeckt. Der Abstand von Bohne zu Bohne soll 8-10 cm betragen, bei einem Reihenabstand von 40 bis 50 cm.

Das Beet sollte von Beikräutern freigehalten werden. Ansonsten stellt die Edamame keine besonderen Ansprüche! In Trockenperioden tragen Wassergaben zu guter Bewurzelung bei.

Geerntet wird in der Regel nach 90 Tagen, sobald die Hülsen prall gefüllt sind und sich langsam gelb färben. Zwei Minuten blanchieren hilft, um die Bohnen gut aus den Hülsen zu lösen.



Unsere Erfahrungen zum Anbauversuch

Im ersten Jahr zogen wir einige Pflanzen der Sorte „Hokkai Green“ im Hochbeet an – mit sehr gutem Erfolg. Sowohl das Wachstum als auch die Ernte verliefen zufriedenstellend; die Hülsen waren gut gefüllt, wozu auch das warme Wetter im Mai beitrug.

Im darauffolgenden Jahr keimte jedoch weniger als die Hälfte der Samen, sowohl bei der Sorte „Hokkai Green“ als auch bei „Chiba Green“. Im dritten Versuchsjahr kam es schließlich nur noch zu vereinzelt Keimungen. Diese schwachen Ergebnisse sind vermutlich auf die ungünstigen Witterungsbedingungen – ein kühles, nasses Wetter von der zweiten Maihälfte bis in den Juni hinein – zurückzuführen.

Resümee: Bei guten Bedingungen mit wenig Zeitaufwand eine gesunde Ergänzung zur „Vielfalt statt Einfachheit“ im Gemüseanbau. Von Vorteil könnte sein, was das Wetter betrifft, ein späterer Anbau (Mitte bis Ende Juni).

Rezept-Tipp: Bunter Bohnensalat³

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Edamame (ohne Schalen)
- 1 rote Zwiebel
- 1 – 2 kleine Paprika, gelb und rot
- 250 g braune Bohnen (kleine Dose)
- 250 g Kidneybohnen (kleine Dose)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL saure Sahne
- ½ TL Senf
- ½ TL Tomatenmark
- Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, Thymian
- 1 EL Olivenöl u. 1 EL Omega-3-Öl
- Zitronengeschmack

Zubereitung:

Edamame in kochendem Salzwasser 6–8 Min. garen - abgießen und kalt abschrecken. Zwiebel schälen und fein würfeln auch die Paprika klein würfeln. Kidneybohnen und braune Bohnen abgießen und abspülen Zwiebeln, Paprika, Kidneybohnen und braune Bohnen in einer Schüssel vermischen.

Für das Dressing den Zitronensaft mit saurer Sahne, Senf, Tomatenmark Öle und Thymian gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Salatzutaten mischen.

Gutes Gelingen!

Kopfsalate

Kopfsalate (*Lactuca sativa*), auch Häuptelsalate genannt, sind Korbblütler und gehören zur Familie der Lattichgewächse. Häuptelsalat ist ein sehr kalorienarmes Blattgemüse mit einem hohen Gehalt an Wasser und Ballaststoffen. Er enthält neben verschiedenen Vitaminen auch die Mineralstoffe Kalium und Magnesium.



Kopfsalat „Summertime“

Standort: Salatpflanzen benötigen einen möglichst sonnigen und humus- und nährstoffreichen Boden.

Anbau: In den klassischen Gemüseanbauregionen Österreichs werden die heißen und niederschlagsarmen Sommermonate zu einer immer größeren Herausforderung für den Anbau kopfbildender Salate. Die klimatischen Verhältnisse in der Region Liezen scheinen hier in Zukunft bestens für den Salatanbau in größerem Stil geeignet zu sein.

- **Aussaat:** Salat gehört zu den Lichtkeimern und deshalb werden die Samen nur sehr leicht mit Erde bedeckt. Gut andrücken, damit die Samen beim Gießen nicht weggeschwemmt werden. In unserer Region können wir die Aussaat ins Freiland ab Ende April empfehlen. Die Jungpflanzen können ausgepflanzt werden, sobald sie 4-5 Blätter haben.
- **Auspflanzen:** Die Jungpflanzen werden in einem Abstand von 30x30 cm nicht zu tief gesetzt. Unterhalb des Blattansatzes soll noch ein Stück vom Stiel sichtbar sein. Eine regelmäßige Bewässerung ist erforderlich, damit der Salat schöne und schmackhafte Köpfe bildet. Auf Schneckenenschutz achten! Auch auf das Jäten und Auflockern des Bodens nicht vergessen.

³ Quelle: aus „Entzündungshemmende Sommer-Rezepte“ von Tabitha Gütl, S 21



Neu angelegtes Versuchsbeet mit Grazer Krauthäuptel 2 und Red Salad Bowl

Geerntet wird, sobald sich feste Köpfe bilden. Verpasst man den richtigen Erntezeitpunkt, fängt der Salat zum „Schießen“ an und bildet Blüten aus. Ab diesem Zeitpunkt werden die Blätter bitter und sind nicht mehr für den Verzehr geeignet.

Unsere Erfahrungen aus dem Anbauversuch

Im Jesuitengarten beim Schloss Großsölk kamen bei der ersten Pflanzung Mitte Mai die Sorten Grazer Krauthäuptel 2 und Red Salad Bowl zum Einsatz. Die 2. Pflanzung erfolgte Mitte Juli mit den Sorten Grazer Krauthäuptel 2, Sommertime und Maravilla de Verano.

Es zeigte sich, dass die Höhenlage des Gartens auf 900m Seehöhe ein langsames Wachstum mit sich bringt. Die Salatköpfe sind kleiner und kompakter als in tieferen Lagen, ca. 2–3 Wochen später erntereif und zeichnen sich durch einen guten Geschmack aus. Der Grazer Krauthäuptel 2, der in feucht-warmen Sommern wie 2025 leicht zum Faulen neigt, zeigte im Jesuitengarten eine Top-Qualität. Auch die Sorte Maravilla de Verano, vom Aussehen und Geschmack ähnlich dem Grazer Krauthäuptel, gedieh so wie die anderen Sorten etwas langsamer und kleiner, aber geschmacklich gut.



Erntefrischer Grazer Krauthäuptel 2 und Pflücksalat Red Salad Bowl, der auch als Kopfsalat geerntet werden kann

Erdapfelanbau mit Mulch

Erdäpfel, Kartoffeln (*Solanum tuberosum*) gehören zur Familie der Nachtschattengewächse. Geerntet werden die Knollen, die erst nach dem Kochen genießbar sind. Die grünen Pflanzenteile und die Keime enthalten die giftige Substanz Solanin und sind nicht für den Verzehr geeignet. Ursprünglich stammt die Kartoffel aus Südamerika und wird erst seit dem 18. Jahrhundert großflächig in Europa angebaut.



Kartoffeln Sorte „Ditta“

Erdäpfel bestehen hauptsächlich aus Wasser, Kohlenhydraten, Eiweiß und Ballaststoffen. Weiters beinhalten sie Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen.

Sie zählen in der Region Liezen seit vielen Generationen zu den wichtigsten Lebensmitteln, die früher nahezu überall angebaut wurden. Heutzutage sind sie aus vielen Gärten verschwunden, obwohl sie unkompliziert zu kultivieren sind. Das Projekt des RML will den Erdapfelanbau wieder in die Hausgärten zurückbringen.

Standort: Kartoffeln gedeihen gut auf leichten bis mittelschweren, nährstoffreichen Böden ohne Staunässe. Sie kommen auch mit kargen Böden zurecht, hier ist der Ertrag jedoch geringer. Da Kartoffeln den Boden verbessern, können sie gut als erste Kultur auf einer neuen Gartenfläche angebaut werden. Am gleichen Standort sollen sie allerdings nur alle 4 Jahre gepflanzt werden.

Anbau: Die vorgekeimten Knollen werden in unserer Region Anfang bis Mitte Mai in ca. 10 cm tiefe Furchen in einem Abstand von ca. 35 cm (etwa eine Schuhlänge) gelegt und im Anschluss so mit Erde bedeckt, dass ein kleiner Damm entsteht. Der Abstand zwischen den Reihen beträgt ca. 60 cm. Wenn die Pflanzen eine Höhe von 10 cm erreicht haben, wird angehäufelt, dh. mit einer Gartenhaue wird von links und rechts Erde über die Pflanzen gezogen, sodass nur mehr die obersten Blätter sichtbar sind. Dadurch wird die Bildung weitere fruchttragender Wurzeln angeregt.

Dieser Vorgang wird drei bis vier Wochen später so lange wiederholt, bis sich ein dichtes Blätterdach gebildet hat und der Boden nicht mehr zu sehen ist. Sollten in den Wochen vor der Ernte Knollen aus der Erde ragen, sind diese umgehend mit Erde zu bedecken.

In der Versuchsreihe wurden drei verschiedene Methoden der Bodenbedeckung getestet, die die Wachstumsbedingungen verbessern und idealerweise mehr Ertrag bringen sollen:

- Variante 1: Kompost wird ohne Einarbeiten auf die Bodenfläche aufgebracht
- Variante 2: Kompost und Heu mit einer Auflagedicke von ca. 15 cm
- Variante 3: nur Heu mit einer Auflagedicke von 15 cm



Mulchen mit Heu

Mulchen hat den Vorteil, dass die Feuchtigkeit im Boden gehalten und Unkrautbewuchs eingedämmt wird. Zusätzlich werden durch Verrottungsprozesse nach und nach Nährstoffe an den Boden abgegeben.

Unsere Erfahrungen aus dem Anbauversuch

Zum Anbau kam die Sorte „Ditta“, die rasch aufging und kräftig anwuchs. Nach dem Anhäufeln wurde auf 2/3 der Versuchsfläche eine dicke Lage Heu rund um die Pflanzen aufgebracht, der andere Teil der Fläche blieb unbedeckt. Die Pflanzen entwickelten sich unabhängig von der Mulchschicht sehr gut weiter. Drei Wochen feucht-warmes Wetter im Juli wurde dieser Sorte jedoch zum Verhängnis – die Krautfäule breitete sich aus und brachte die Pflanzen zum Absterben. So mussten wir den Versuch vorzeitig beenden, konnten aber dennoch mehr als 40 kg Erdäpfel auf 10 m² Fläche ernten.

Schulprojekt „Die Kartoffel – Gold aus der Erde“

Zusätzlich zum Anbauversuch starteten wir ein Erdäpfelprojekt für die Kinder der Volksschule Stein an der Enns, bei dem sie den Weg von der Aussaat bis zur Ernte und Verarbeitung verfolgen konnten. Wir verwendeten für unser Schulprojekt die Raritätensorten „Alouette“ und „Blue Danube“ sowie die gelbschalige Sorte „Agria“, die sich glücklicherweise widerstandsfähiger gegen die Krautfäule erwiesen und unser Projekt nicht gefährdeten.

So durfte jedes Kind im Mai eine Kartoffel in die Erde legen und kurz vor den Sommerferien feststellen, wie groß die Pflanzen innerhalb von wenigen Wochen bereits gewachsen sind. Auch im Sachunterricht stand die Kartoffel im Mittelpunkt. Die Kinder erfuhren unter anderem, dass sie einst mit den Seefahrern nach Europa kam und erst vor ca. 200 Jahren den Siegeszug auf unsere Speiseteller antrat. Auch auf ihre Kultivierung und ihre Bedeutung für die menschliche Ernährung wurde eingegangen.

Im September gruben die Kinder mit viel Eifer und Freude ihre Erdäpfel aus und staunten über die reiche Ernte. Zum Abschluss verkochten wir die Erdäpfel in der Schulküche und ließen uns die Bratkartoffeln mit selbstgemachtem Kräutersalz mit Kräutern aus dem Jesuitengarten gut schmecken.

So konnten wir bei den Kindern spielerisch die Begeisterung für das Gärtnern wecken und nebenbei viel Wissenswertes über gesunde, regionale Ernährung und die Natur weitergeben.

Anbauen der Erdäpfel Mitte Mai



Nach dem Anhäufeln im Juni



Unser „Erdäpfelacker“ im Juli und August



Eifrige Helfer:innen bei der Kartoffelernte im September



Verkochen und verkosten der Kartoffeln in der Schulküche





Bilder Kartoffelprojekt: © VS Stein/Enns

Rezept Kartoffelwedges – Ofenkartoffel

Zutaten:

- 1 kg festkochende Erdäpfel
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Paprikapulver
- 4 EL Olivenöl
- Kräutersalz nach Geschmack

Zubereitung:

Erdäpfel waschen, schälen und in fingerdicke Spalten oder Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel mit Deckel geben und gut durchschütteln, sodass alle Erdäpfelstücke mit Öl benetzt sind. Auf ein Backblech geben und bei 200° C (Heißluft) ca. 30 Minuten goldgelb backen.

Selbstgemachtes Kräutersalz

Zutaten:

- 20 g frische oder getrocknete Kräuter, z.B. Oregano, Petersilie, Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian, Basilikum ...
- 50 g grobes Meersalz

Zubereitung:

Blätter von den Stängeln zupfen, zusammen mit dem Salz in einen Mörser geben und verreiben.

Kräutersalz mit frischen Kräutern kann auch gut auf Vorrat zubereitet werden. Dazu das Kräutersalz dünn auf einem Teller verteilen und 1-2 Tage bei Zimmertemperatur trocknen lassen. Danach in einem Schraubglas aufbewahren.

Quellenverzeichnis:

¹ STEIRER:ACKER:GRAZ unterstützt von den Wasserschutzbauern, Landwirtschaftskammer und Land Steiermark Lebensressort, Seite 6 und Seite 7

² RML Regionalmanagement Bezirk Liezen GmbH, Seite 8

³ „Entzündungshemmende Sommer-Rezepte“ von Tabitha Gütler, Seite 12

Bildquellen, sofern nicht anders angegeben: Naturpark Sölk-täler



Endlich Ruhe.

NATURPARK SÖLKTÄLER

Naturparkbüro, Stein/Enns 107, A-8961 Sölk

Tel.: +43 677 64 41 24 92

E-Mail: naturpark@soelktaeler.com

www.soelktaeler.com