

NEWSLETTER März 2025

Inhalt

- + Jungbauern und Innovation
- + Schnittlauch - Bärlauch
- + 2 Rezepte
- + Ernährungspyramide
- + Nistkasten, Nistmaterial
- + Pilze zu Hause züchten



Jungbauern und Innovation - do schaust



Sie wissen viel, sind sehr engagiert und haben tolle Ideen - 2 Jungbauern aus Mils bei Imst und Schönwies.

Am 17. und 18.6. findet das Projekt MINI STADT statt. 254 SchülerInnen werden verschiedene Berufe ausüben und auch dafür entlohnt werden. Der LANDWIRT ist erstmals mit einem tollen Programm dabei.

Verhaltensregeln auf der Alm, Essen von regionalen Produkten mit Sinneswahrnehmungen, Käseherstellung, u.v.m. werden mit den SchülerInnen aktiv bearbeitet. Eine Auszeichnung gibt es schließlich für die besonders Interessierten und Fleißigen.



Schnittlauch-Bärlauch- Schnittknoblauch - drei die uns begleiten

Aber der Reihe nach.

Manche können es mit dem **Schnittlauch** sehr gut, andere wieder gar nicht. Ein (sicherlich nicht korrekt überlieferter) bekannter Spruch besagt, dass Schnittlauch im Gemüsegarten „böser Frauen“ wächst.

Üblicherweise wird Schnittlauch im Sommer im Garten angebaut, direkt im Boden. Es ist aber schon ab März möglich. Saattiefe 1cm, Reihenabstand 30cm, dauert 14 Tage bis zur Keimung. Dann lässt man ihn wachsen, die ersten Halme sind sehr dünn und weich, die folgenden dann schon stabiler. Unkraut jäten nicht vergessen!

Der Boden sollte tiefgründig sein und gute Düngegaben sind vonnöten. Schnittlauch liebt kalkreichen Boden, liebt Halbschatten, er wächst aber auch sonnig, wenn ein Teil des Tages der Hitze vorgebeugt wird. Er gedeiht sogar im Schatten ohne Qualitätseinbußen. Schnittlauch gehört mit Kompost und Düngern wie Schafwolle nachgedüngt.

Tipp: man kann die abgeernteten Bulben-Ballen im Herbst ausgraben und umgedreht auflegen, dadurch verliert er an Orientierung und wächst nicht. Im Frühjahr dreht man ihn wieder um und pflanzt ihn ein, gerne auch satzweise, damit man nicht alles auf einmal zu ernten hat. Man kann den Schnittlauch nach 2-3 Jahren auch teilen, dabei schneidet man die Wurzelballen einfach auseinander und pflanzt sie wieder ein, dadurch verjüngt und motiviert man die Pflanze.

Ein bisschen anders verhält es sich beim **Schnittknoblauch**

„Duft-Lauch“. Schön sind auch die tollen weißen Blüten im Sommer. Er macht sich auch als Balkon- und Kübelpflanze gut, also für die Fensterbank, nicht nur im Beet.

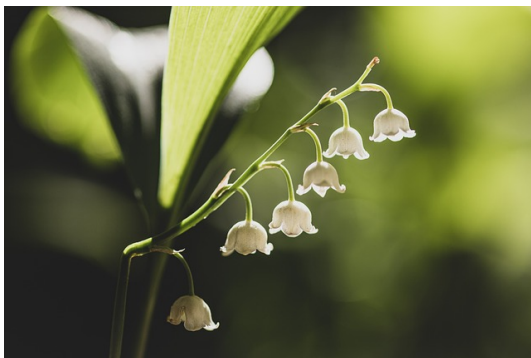
Am besten sät man im Sommer in einen Topf Schnittknoblauchsamen aus, auch 1cm tief und lässt ihn dann treiben. Im Herbst schneidet man nicht ab, sondern stellt ihn geschützt auf der Terrasse abgedeckt hin, er ist nämlich nicht zu 100% winterfest, kann also im sehr starken Winter(unter minus 15°C) erfrieren. Die anfangs dünnen Halme, die im Frühjahr austreiben und dem Schnittlauch ähnlich sind, werden dann bis 8mm breit und bis zu 80cm lang, wachsen im Halbschatten am besten.

Ganz anders beim **Bärlauch** (auch **Waldknoblauch** genannt), der im März und April seinen einzigen, aber absoluten Höhepunkt hat und durch seinen Knoblauch ähnlichen Duft betört, wenn man Waldspaziergänge macht.

Im Mai blüht der Bärlauch, manchmal schon früher, dann ist er nicht mehr sehr bekömmlich. Bärlauch ist wie die anderen auch, aber im hohen Maße antibakteriell, entzündungshemmend und immunstärkend für uns Menschen, Tiere sollte er nicht verabreicht werden. Natürlich kann er auch Hautreizungen verursachen, wenn jemand darauf empfindlich sein sollte.

Gefährlich kann eine gemeinsame Pflanzung von Herbstzeitlose, Maiglöckchen und Bärlauch im Schatten von Bäumen sein, wenn man das durcheinanderbringt. Einzeln ist Bärlauch zu 100% zu unterscheiden, die Blätter reichen nach Knoblauch, sind weich und dunkel smaragdgrün.

In der Küche kann man mit Bärlauch praktisch alles machen und das jeden Tag, solange es ihn frisch gibt. Trocknen, einfrieren, frisch/roh verzehren, aber auch in Salaten einmengen, aber auch in Suppen und warmen Speisen, Nudeln, als Pesto(Bärlauch-Walnuss-Pesto auf Spaghetti) Essig, Wasser, Öl und Gewürze in einen Becher geben, verrühren und ab damit auf das frische Grün. So haben wohl die meisten das Salatmarinieren von Mama oder Oma im Kopf.



VERWECHSLUNGSGEFAHR

Um bei der Bärlauch-Ernte im Wald kein Risiko einzugehen, sollten Sie sich vorher über die gefährlichen Zwillinge (Herbstzeitlose und Maiglöckchen) informieren. Wählen Sie Pflückgebiete aus, in denen keine Maiglöckchen vorkommen und pflücken Sie zur Sicherheit jedes Blatt einzeln.

In der Küche kann man mit Bärlauch praktisch alles machen. Trocknen, einfrieren, frisch/roh verzehren, aber auch in Salaten einmengen, aber



auch in Suppen und warmen Speisen, Nudeln, als Pesto (Bärlauch-Walnuss-Pesto auf Spaghetti) Essig, Wasser, Öl und Gewürze in einen Becher geben, verrühren und ab damit auf das frische Grün. So haben wohl die meisten das Salatmarinieren von Mama oder Oma im Kopf.

Rezepte mit Gemüse

Kohlrabi-Apfel-Radiesl Salat mit Forelle

Zutaten

1 EL grobkörniger Senf
4 EL weisser Balsamico-Essig oder Honigessig
4 EL Rapsöl
½ TL Kräutersalz
etwas Pfeffer
600 g Kohlrabi, an der Röstiraffel geraffelt
300 g rotschalige Äpfel, in Würfeli
1 Bund Radiesli, in Würfeli
1 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
500 g geräucherte Forellenfilets aus der Region

Zubereitung

Mit Senf, weissem Balsamico-Essig, Rapsöl, Kräutersalz und Pfeffer eine italienische Salatsauce zubereiten. Kohlrabi, Apfelwürfeli, Radiesli und Peterli direkt in die Sauce geben, alles gut mischen. Die Forellenfilets zugeben. Anstelle einer italienischen Salatsauce kann auch eine feine französische Salatsauce zubereitet werden.

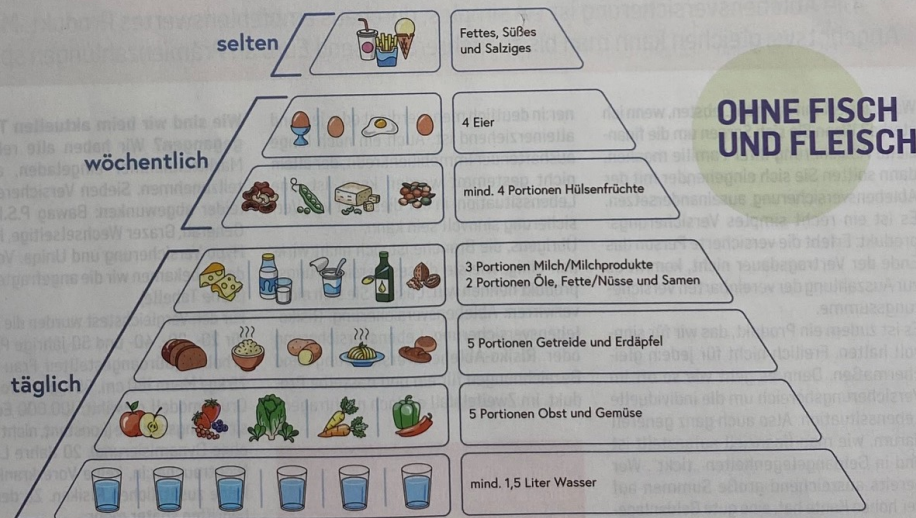


Rapsöl – die Omega-3 und 6-Säuren machen es sehr wertvoll.

Ernährungspyramide

Mehr Hülsenfrüchte, weniger Fleisch, Fisch und Milchprodukte. So lauten zusammengefasst die neuen Ernährungsempfehlungen für Österreich.

Orientierung bietet die österreichische Ernährungspyramide.



Illustrationen: AGES

Die neue Ernährungspyramide ist ein Projekt im Auftrag der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). Die Empfehlungen wurden

von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES) in Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) entwickelt.

Pestizide

Pestizide: Gängige Lebensmittel und Bioprodukte gering belastet

Äpfel, Karotten, Kartoffeln sowie saisonale Erzeugnisse wie Erdbeeren und Spargel überschreiten Rückstandshöchstgehalte für Pflanzenschutzmittel kaum oder gar nicht. Dies zeigt eine vom deutschen Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) veröffentlichte Untersuchung für 2023 zu Pflanzenschutzmitteln in Lebensmitteln. Überschreitungen gab es bei Mangos, Reis, Tee, Bohnen mit Hülsen, Erdnüssen und

Kirschen. Bio-Lebensmittel haben niedrigere Rückstandswerte. Insgesamt wurden 22.314 Lebensmittel auf Rückstände von über 1.000 Wirkstoffen untersucht. Die Belastungshöhe hing laut BVL von der Lebensmittelherkunft ab. Proben aus Deutschland überschritten Höchstgrenzen in 1,0 Prozent der Fälle, Proben aus anderen EU-Staaten in 1,3 Prozent und bei Waren aus Nicht-EU-Ländern waren 8,5 Prozent betroffen.



Nimm GUTES vom
Bauern in Tirol 😊



Nistmaterial zum Pflücken

Trockenes Gras, Blätter kleine Äste und Moos bilden die Basis, Tierhaare, Federn oder Wolle werden zum Auspolstern gebraucht. Es gibt Behälter zu kaufen, in dem geeignetes Material für Gartenvögel angeboten werden kann. Sie sind aber auch recht einfach selbst zu basteln. Voraussetzung das Material bleibt trocken und es wird kein Kunststoff verwendet. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Am einfachsten funktionieren Sie einen alten Blumentopf um, ein kaputtes Häferl oder ähnliches sieht auch hübsch aus und erfüllt den Zweck. Hängen Sie es an einen niedrigen Zweig oder in einen Busch außer Reichweite von Katzen auf.

NISTKASTEN für MEISEN

Wenn Sie nicht ganz so häufige Arten wie Blaumeisen im Garten fördern wollen, bohren Sie ein Einflugloch von 26 – 27 mm Durchmesser in die Vorderwand. Kohlmeisen und Spatzen als häufige Kulturfolger bevorzugen Öffnungen von 32 – 34 mm Durchmesser. Zinkblech um die Einflugöffnung verhindert das Aufhacken und Erweitern des Loches durch Buntspechte.

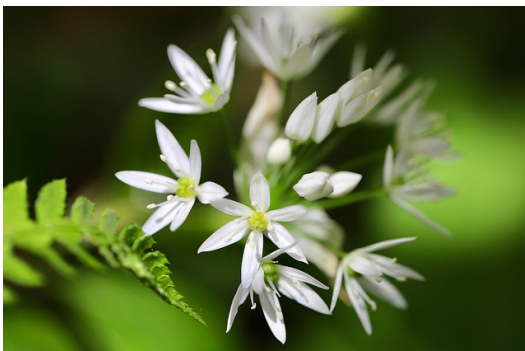
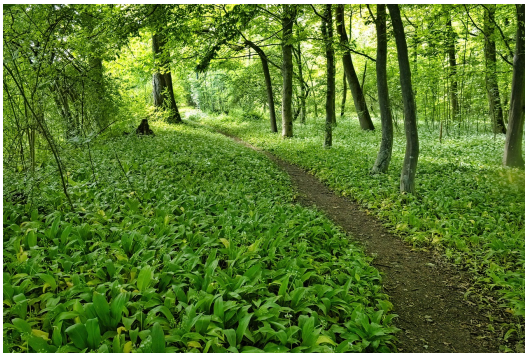


Nistkasten selbst bauen

Abmessungen der Bretter für Nistkästen:

Bretter	Meisennistkasten (BxH)	Nischenbrüterkasten (BxH)
Vorderwand	13,6 x 24 cm	14 x 7 cm
Rückwand	14 x 27 cm	14 x 14 cm
Boden	14 x 14 cm	14 x 12 cm
2 Seitenwände	18 x 27/24 cm	16 x 14 cm
Dach	20 x 20 cm	22 x 20 cm
Leiste		5 x 30 cm

Bretter der Stärke 18 – 20mm und Schrauben der Größe 3×35 verwenden.



Der Bärlauch



Bio Seidemann hat es

Sauerkrautquiche mit Wurstscheiben

Für vier kleine Quicheformen oder für ein Blech mit 32 cm Ø

Zutaten

210 g Mehl
2/3 TL Salz
70 g Butter, in Stücken, kalt
1 dl Wasser
600 g Sauerkraut
2 kleine Äpfel, in Würfel geschnitten
1 Saucisson Vaudoise, gekocht
2 EL Maizena, 1 dl Milch, 2 dl Vollrahm
2 Eier
1 TL Kräutersalz, wenig Pfeffer und Paprika

Zubereitung

Teig: Mehl und Salz mischen, Butter zugeben und von Hand zu einer gleichmässigen, krümeligen Masse verreiben. Wasser begeben und rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig 30 Min. kühl stellen. Danach auswallen und Sauerkraut und Apfelwürfel mischen und auf dem Teig verteilen.



Sauerkraut – vitamin-reich und eine Wohltat für Immunsystem und Darm.

Guss: Mit Maizena, Milch, Eiern, Rahm und den Gewürzen einen pikanten Guss herstellen, über Sauerkraut und Apfelwürfel giessen, die Masse mit den Wurstscheiben belegen. Die Quiches im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Min. backen bis sie schön hellbraun sind. Statt einer Saucisson Vaudoise auch zwei Bratwürste verwendet werden.

Tipps und Infos: landfrauen.ch/alma-tipps-und-tricks/sauerkraut-einmachen/

Pilze sind keine Pflanzen

Anders als Pflanzen betreiben Pilze keine Photosynthese, sondern leben von organischen Substanzen. Der Pilz selbst ist meistens unsichtbar. Die Zellfäden (Hyphen) bilden dabei den Hauptbestandteil. Sie wachsen im Boden zu weit verzweigten Geflechten, den Mycelien. Was wir als Schwammerl kennen dient nur zur Fortpflanzung. Hier werden die Sporen gebildet. Im Gegensatz dazu können die unterirdischen Geflechte riesig werden, manchmal mehrere Tonnen wiegen und sich über viele Quadratkilometer ausbreiten. Für die Zucht sind deshalb die Sporen bzw. mit Sporen beimpftes Substrat nötig.

Unser Beispiel: „Bio Kräuterseitling Fertigmkultur“

Stellen Sie die Kultur in ein Gefäß z.B. einen Kübel, dessen Boden mit ca. 2-3 cm Wasser bedeckt ist. Einen Stein oder ähnliches hineinlegen, damit sie nicht direkt im Wasser steht. Das Gefäß soll oben offen sein und ungefähr 5-10 cm höher als die Kultur. Am besten an einen kühlen Platz mit ca. 12 Stunden Licht am Tag abstellen. Wird eine Kultur im Sack verwendet schneiden Sie die Spitzen ab und besprühen die Kultur mindestens 2 mal am Tag mit Wasser. Nach einer Woche erscheinen die ersten Pilze. Nun ist die Zeit den ganzen Sack oben aufzuschneiden. Sind die Pilze etwa 6 cm groß können Sie die verbleibende Folie rundherum wegschneiden und auf der Unterseite Löcher stechen. Damit kann sich keine Staunässe bilden. Nach 10 bis 14 Tagen können Sie bereits Ernten.

Wichtig: der Block darf nie austrocknen!

Die Fruchtkörper werden bis 20 cm groß. Erntereif sind sie, wenn die Kappe flacher wird oder der Stiel sich leicht gelblich färbt. Beim Ernten möglichst tief am Substratblock abschneiden oder vorsichtig ab-drehen. Auch nach der Ernte immer feucht halten. Erntewellen kommen im Abstand von 3 bis 4 Wochen. Danach können Sie den Substratblock einfach in den Garten an einen schattigen Ort stellen. Auch hier gilt: gießen nicht vergessen.



Schau dir auch die Alltagsfilme von
Direktvermarktern aus Tirol an - unter
www.regional.tirol (Alltag)

mini **STADT IMST**
Vielfalt ist unser Leben

17. und 18. Juni in Imst (Rund um den Sparkassenplatz): Am
18.6. findet auch eine Stadtführung für alle Interessierte statt.
Komm einfach hin.

[Abbestellen](#)

Danke für die Unterstützung.



regional.tirol

Bergstraße 24, 6460, Imst

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



MINISTERIUM
FÜR EIN
LEBENSWEITES
ÖSTERREICH



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



Impressum: Bergstraße 24, 6460 Imst; Mag Gottfried Mair,

0676 73 58 167-info@regional.tirol

www.regional.tirol
info@regional.tirol 0676 73 58 167

