

## Pressemitteilung

### **OÖ Gemüsebauern eröffnen die Wintergemüse-Saison**

Heimisches Wintergemüse – schmackhaft und vitaminreich

**Eine gesunde Ernährung im Winter ist das A und O, damit das menschliche Immunsystem gerüstet ist, um sich gegen Viren und Bakterien zur Wehr zu setzen. Zwischen November und März ist Wintergemüsezeit. Den Konsumentinnen und Konsumenten steht ab sofort ein breites und qualitativ hochwertiges Wintergemüse-Angebot zur Verfügung. Dieses Angebot sorgt für eine vitaminvolle sowie geschmacklich abwechslungsreiche Gemüseversorgung aus heimischer Produktion auch in der kalten Jahreszeit.**

Die letzten überdurchschnittlich warmen Tage des Jahres 2018 endeten vergangenes Wochenende. Die kalten Wintermonate Dezember, Jänner und Februar stehen bevor. „Davon merkt man jedoch wenig, wenn man vor den vorwiegend mit ausländischem Sommergemüse befüllten Regalen in den Supermärkten steht. Die oberösterreichischen Gemüsebauern haben es trotz erschwerter Bedingungen geschafft, eine bunte Vielfalt an Herbst- und Wintergemüse zu ernten und haben dieses auf Lager gelegt“, freut sich Karl Grabmayr, Vizepräsident der Landwirtschaftskammer OÖ.

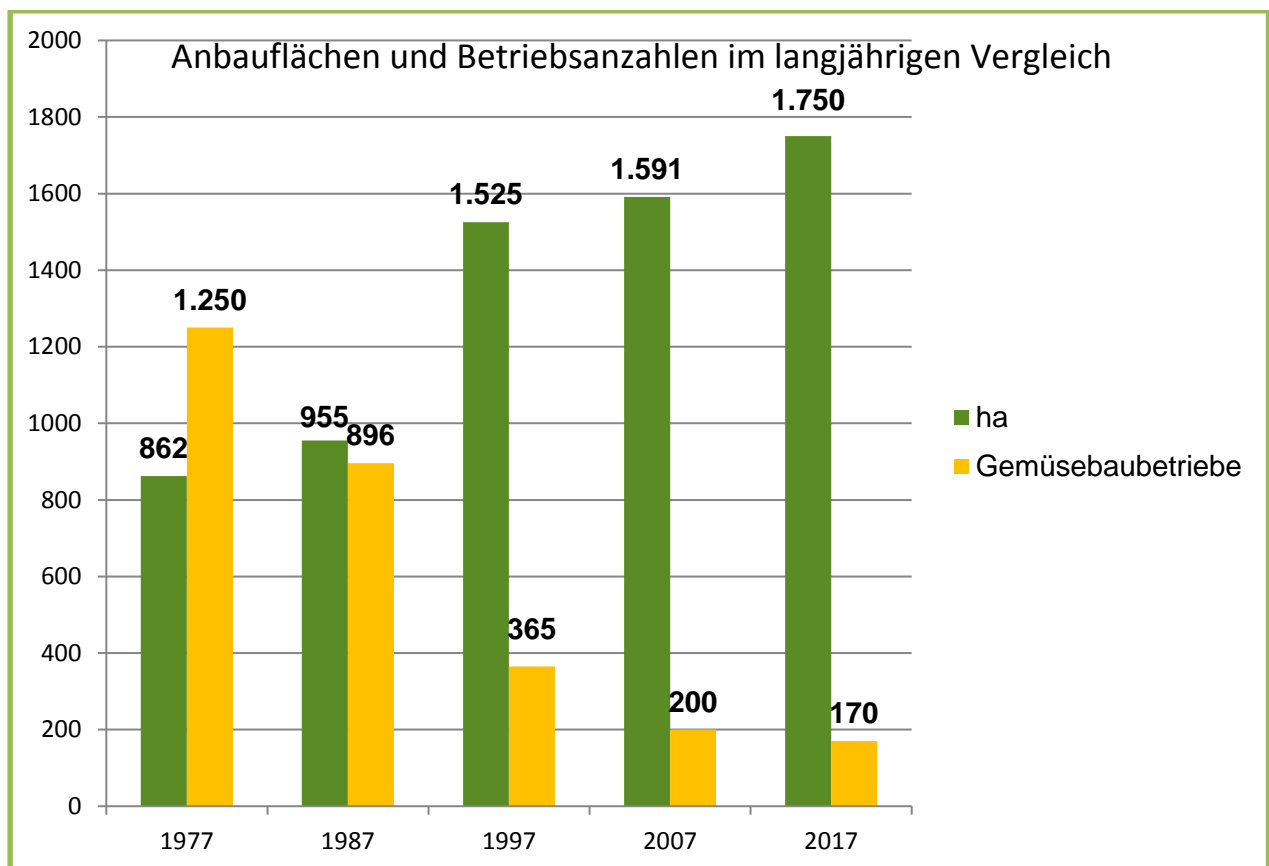
#### **Erntebedingungen im Jahr 2018**

Das Jahr 2018 hat den OÖ Gemüseproduzenten viel Schweiß abverlangt. Der Jahrhundertssommer forderte selbst erfahrene Gemüsebauern in ihrer Fachkompetenz und körperlichen Ausdauer. Die zusätzliche Bewässerungsarbeit und die Kosten dafür bilden den Wermutstropfen in einem grundsätzlich zufriedenstellenden Erntejahr.

„Die positive Seite dieses eigentlich südländischen Produktionsklimas im heurigen Jahr ist die ausgezeichnete Qualität des heimischen Wintergemüses durch praktisch null Krankheitsdruck durch Pilze und die optimalen Bedingungen bei der herbstlichen Erntearbeit“, erläutert Grabmayr.

## Gemüseanbaufläche in Oberösterreich ist auf hohem Niveau

Der erwerbsmäßige landwirtschaftliche und gärtnerische Gemüseanbau wird in Oberösterreich von 170 Betrieben auf einer Gesamtanbaufläche von etwa 1.750 Hektar (inkl. Mehrfachnutzung) betrieben. Somit kann rückblickend auf die letzten zehn Jahre gesagt werden, dass trotz enormen internationalen Druckes die Gemüseanbaufläche auf hohem Niveau gehalten werden konnte. Auch die Anzahl der Gemüsebaubetriebe hat sich in den letzten zehn Jahren stabilisiert, weil Betriebe, welche aufgehört haben, durch Neueinsteiger abgelöst wurden.



Grafik: Obst- und Gemüsebaubetriebe in Oberösterreich, Quelle LK OÖ

## Regionale Stärke – auch im Winter

In Oberösterreich liegt die Stärke in der großen Vielfalt der Gemüsearten zur regionalen Vermarktung und saisonalen Verarbeitung sowie derzeit u. a. Sauerkraut, Rote Rüben und Erdäpfel. Die Gemüseanbaufläche mit durchschnittlich zehn Hektar je Betrieb ist im Vergleich zu den Hauptgemüseländern in Europa (Holland, Spanien, Italien, etc.) sehr niedrig und ein Zeichen dafür, dass sehr viele dieser Betriebe den Gemüseanbau im optimalen Fruchtwechsel zu anderen Ackerbaukulturen ausüben.

## **Gesundheit und Ernährung - Kochkurse mit den Seminarbäuerinnen der LK OÖ**

Zertifizierte Seminarbäuerinnen vermitteln, wie wertvoll unsere heimischen Lebensmittel sind und verarbeiten diese in über 30 verschiedenen Kochkursen zu köstlichen Gerichten.

Sie kommen auch in die Schule bzw. in den Kindergarten und bieten spannende Workshops (wie zB Geschmacksschule,..) sowie Kinder- und Jugendkochkurse rund um regionale Lebensmittel an. Kurse wie zB „Smart gekocht“, „Wintergemüseküche – Genuss und Vielfalt aus der Region“, „Erdäpfelküche“, „Genuss gelöffelt – Köstliches aus der Suppenküche“ werden gut besucht und bieten den Konsumenten tiefere Einblicke in die bäuerliche Lebensmittelproduktion. Nähere Informationen zu den Kursen sind im Online-Programm des Ländlichen Fortbildungsinstituts der Landwirtschaftskammer OÖ unter [www.ooe.lfi.at](http://www.ooe.lfi.at) zu finden

**TIPP:** Broschüren zu aktuellen Themen und Lebensmitteln gibt es im Kundenservice der Landwirtschaftskammer OÖ. Eine dieser Broschüre trägt den Titel „Wintergemüse – Fitmacher in der kalten Jahreszeit“. Darin ist ausgeführt, dass Wintergemüse weit mehr ist als Kraut & Rüben, denn Oberösterreichs Gemüsebauern bieten eine unheimliche Vielfalt an "gemüsigen" Genüssen. Neben vielen neuen Rezeptideen können die Leser vielleicht unbekannte Gemüsespezialitäten wie lila Karotten, Grünkohl, Süßkartoffeln, Haferwurzel und vieles mehr kennenlernen. Die Broschüre kann zum Preis von sechs Euro unter der Telefonnummer 050 6902 1000 bestellt werden.



*Oberösterreichs Gemüsebauern haben auch eine bunte Gemüse-Vielfalt für die kalte Jahreszeit.*

*Bildnachweis: LK OÖ, Abdruck honorarfrei*

## Hauptgemüsearten im Winter

Die Anbauswerpunkte für Wintergemüse in OÖ liegen bis dato deutlich bei den Kohlgemüsen und den Wurzelgemüsearten. Innerhalb von Österreich sind die OÖ Gemüseproduzenten beim Anbau von Lager- und Sauerkraut, Karotten, Roten Rüben, Sellerie, Speisekürbis und Erdäpfeln marktführend bzw. marktbedeutend.

Folgende OÖ Gemüsevielfalt ist im Lebensmitteleinzelhandel stark vertreten:

WINTERGEMÜSE	2016 in ha	2018 in ha
Brokkoli	41	42
Chinakohl	28	26
Erdäpfel	840	790
Karfiol	20	20
Karotten	93	95
Knoblauch	10	11
Kohl	13	12
Kraut insgesamt	265	273
Petersilie und Pastinake	17	21
Porree	40	35
Rote Rüben	68	70
Salate (Herbst-)	25	27
Sellerie	44	43
Speisekürbis	82	84
Zwiebeln insgesamt	23	25

Zu den Hauptgemüsearten gesellen sich in unterschiedlicher Ausprägung viele Formen von Spezialitäten und Raritäten, welche neben dem Lebensmitteleinzelhandel besonders in der Direktvermarktung angeboten werden.

### **Bio- Produktion und strenge externe Kontrollen**

Die OÖ Gemüseproduzenten produzieren zu 100 Prozent nach den strengen AMAG.A.P.-Richtlinien bzw. den AMA-BIO-Richtlinien. Der Anteil des Biogemüseanbaues beträgt mittlerweile über 22 Prozent der Anbaufläche, das sind ca. 390 Hektar – Tendenz steigend. Regelmäßige Aufzeichnungen, Schulungen und Betriebsevaluierungen gehen einher mit mehreren Betriebskontrollen jährlich hinsichtlich Düngung, Pflanzenschutz, Bewässerung, Hygiene, Fremdarbeitskräftebeschäftigung und Warenfluss am Markt.

### **Regionalität – Saisonalität – Marketing – Genuss Region Eferdinger Landl Gemüse**

Der Verband der Gemüsebauern OÖ ist in Zusammenarbeit mit der Landwirtschaftskammer OÖ sowie mit den Partnern in der Verarbeitung, im Handel und der Vermarktung ständig bemüht, dem Konsumenten die Vorteile der heimischen Gemüseproduktion in Verbindung mit dem saisonalen Einkauf und Konsum aufzuzeigen. „Nur das Produkt der kurzen Wege, vom Feld bis zur Verarbeitung oder Vermarktung, garantiert bei Gemüse optimale Frische und Qualität zu einem fairen Preis“, ist Ewald Mayr, Obmann des Verbandes der Obst- und Gemüseproduzenten OÖ, überzeugt.

### **Angebot und Nachfrage – Konsument und Produzent im Schulterschluss**

Zu Saisonbeginn sind die ersten Erntemengen aus heimischer Produktion traditionell gering. Deshalb findet man im Supermarkt oft noch Frischgemüse aus südlicheren Ländern, welches das heimische Angebot in der Startphase häufig bremst bzw. zurückhält. „Der ‚aktive‘ Konsument, welcher regionale österreichische Ware bevorzugt, kann durch Nachfragen eine schnellere Umstellung in den Regalen auf frische heimische Ware unterstützen. Wir freuen uns über die Meinungen unserer Konsumenten und tauschen uns über das soziale Netzwerk Facebook gerne aus. Besuchen Sie uns daher auf [www.facebook.com/gemueselust](http://www.facebook.com/gemueselust)“, so Ewald Mayr.



*Gemüsebauer Christoph Greinecker präsentiert Wintergemüse wie Kraut, Brokkoli und Karfiol von seinen Feldern.  
Bildnachweis: LK OÖ, Abdruck honorarfrei*



## Bio-Gemüsebauerin Gabriele Wild-Obermayr

### Artenvielfalt – hoher gesundheitlicher Wert und Geschmack

Immer mehr Menschen entdecken, welche Vielfalt und welcher vielseitiger Geschmack unser heimisches Gemüse zu bieten hat und das nicht nur bei warmen Temperaturen im Sommer, sondern auch im kalten Winter. So verschiedenartig die Gemüsearten auch sind, alle schmecken auch in der lichtarmen und kühlen Jahreszeit besonders gut und erfüllen durch ihre reichen Gehalte an Mineral- sowie Ballaststoffen wichtige gesundheitserhaltende und gesundheitsfördernde Funktionen in unserem Körper. In Vitaminbomben wie zB Brokkoli, Sauerkraut und Grünkohl stecken sogar mehr Vitamin C als in Zitronen und Orangen. Darüber hinaus liefern Porree & Co. auch wichtige sekundäre Pflanzennährstoffe. Carotinoide, Polyphenole und Glucosinolate stärken unsere Abwehrkräfte und helfen dem Körper, sich gegen Krankheiten zu wehren.

„Um diese lebensnotwendigen Inhaltsstoffe bestmöglich zu erhalten, ist es vor allem wichtig, das Gemüse nach dem Einkauf im Haushalt richtig zu lagern und schonend zuzubereiten. Nur so kann unser Wintergemüse helfen, gesund und munter durch den Winter zu kommen und vital ins neue Jahr zu starten“, betont Bio-Gemüsebauerin Gabriele Wild-Obermayr aus Niederneukirchen im Bezirk Linz-Land.

### OÖ Hauptgemüsearten mit ihren bunten und geschmackvollen Spezialitäten

#### Winter-Fitgemüse aus der Kohlfamilie:

Hauptgemüseart	Beschreibung	Spezialitäten
Weißkraut	Rundes Lagerkraut und weiches, flaches "Braunschweiger"	Spitzkraut
Blaukraut (Rot-)	Rundes Lagerkraut	
Sauerkraut	Milchsauer vergoren	Sarma-Kraut
Kohl	Runder Kopfkohl	Grünkohl (Kraus-), Schwarzkohl (Palm-); Sprossenkohl; Kalettes
Kohlrabi		Sorte: Superschmelz
Brokkoli, Karfiol	Milde blühende Kohlarten – bis ca. Weihnachten erhältlich	Romanesco

#### Wintersalate – zartbitter und verführerisch:

Hauptgemüseart	Beschreibung	Spezialitäten
Chinakohl		Asia-Salate
Endivie		

Zuckerhut		
Radicchio	Runder Kopf	Treviso (lange Blattform)
Vogersalat		Ruccola, Portulak, Kresse, Rauke, Wildgemüse,...
Spinat		Mangold

### Wurzelgemüse und Erdäpfel – bunte Winterschätze aus dem Boden:

Hauptgemüseart	Spezialitäten
Karotten	Bunte Karotten und gelbe Rüben
Petersilienwurzel, Pastinake	Schwarzwurzel, Haferwurzel, Ingwer
Sellerie	
Rote Rübe	Bunte (rote) Rüben, gelbe und gestreifte Rüben, Herbstrübe, Kohlrübe
Schwarzer Rettich	
Erdäpfel	
Süßkartoffel (Batate)	Yakonwurzel, Topinambur

### Zwiebelgewächse - pikant und aromatisch im Winter:

Hauptgemüseart	Spezialitäten
Porree	
Knoblauch	
Gelbe und rote Zwiebel	Bananenzwiebel, Schalotten, Winterheckenzwiebel

### Winterfruchtgenuss mit Kürbissen:

Hauptgemüseart	Spezialitäten
Hokkaido	
Lange von Neapel, Butternuss, Muskat	Spaghettikürbis

Regionales Gemüse bietet eine Vielfalt an Ideen für den Suppentopf. Hier das Grundrezept für eine

### **Gemüse-Cremesuppe**

*Zutaten:* 3-4 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Erdapfel (ca. 100 g), 300-350 g Gemüse nach Wahl, ca. 1 Liter Gemüsefond, Salz & frisch gemahlener Pfeffer

*Zubereitung:* Zwiebel fein hacken. Erdapfel und Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden bzw. raspeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Gemüse begeben und nochmals kräftig durchrösten. Mit Gemüsefond aufgießen und zum Kochen bringen. Je nach Größe der Gemüsestücke 10 bis 20 Minuten weichkochen. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren und pikant abschmecken.

### **Cooler Suppenideen:**

- Rote Rübe/Apfelessig/Ziegenfrischkäse/Heidelbeere
- Schwammerl nach Wahl/Kräuter-Milchschaum
- Wurzelgemüse/Most/Bauchspeckspießlerl
- Süßkartoffel/Zitrone/Chili
- Erdäpfel/Endivie/Leinöl
- Topinambur/Birne/Orange/geröstete Nüsse
- Kürbis/Marille/Ingwer
- Pastinake/Sauermilch/Dörrzwetschken
- Rotkraut/Quitte/Aronia/Schwarzkümmel
- Erdäpfel/Vogelersalat/Rindersaftschinken/gerösteter Buchweizen
- Linsen/Wurzelgemüse/Curry



### **REZEPT-TIPP: Geröstete Topinambursamtsuppe & Chips**

Rezept für 4 Personen (aus dem Kurs „Genuss gelöffelt“- Köstliches aus der Suppenküche)

*Zutaten:* 250 g Topinambur, 3 Schalotten, 100 g Butter, 4 cl trockener Sherry, 500 ml Hühnersuppe, 2 EL Sauerrahm, 125 ml Schlagobers, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, etwas Zitronensaft

*Chips:* 2 Topinambur, Öl zum Frittieren

*Zubereitung:* Topinambur sorgfältig waschen, in grobe Stücke schneiden und in Butter rösten. Die geschnittenen Schalotten zum Schluss kurz mitrösten, mit trockenem Sherry ablöschen, mit der Hühnersuppe aufgießen und weichkochen. Schlagobers und Sauerrahm begeben, mit einem Mixstab pürieren und durch ein feines Sieb passieren.

Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit dem Mixstab nochmals schaumig aufmixen. Inzwischen

zwei gewaschene Topinambur sehr fein in Scheiben schneiden, gut abtrocknen und in heißem hellgelb Öl frittieren. Suppe auf Tellern anrichten und mit den Topinamburchips garnieren.



Doch aus Wintergemüse können nicht nur Suppen gekocht werden, es eignet sich sogar zum Backen von Kuchen:

### **Rote Rüben Kuchen**

*Zutaten:* 5 Eier, 200 g Honig, 2 EL Rum, 150 g Buchweizenmehl, ½ TL Backpulver, 250 g geriebene Walnüsse, 250 g feingeriebene Rote Rüben (evtl. ausdrücken)

*Zubereitung:* Dotter und Honig sehr schaumig rühren. Buchweizenmehl mit Backpulver vermischen, unter den Abtrieb mischen und 10 Minuten quellen lassen. Schnee schlagen und mit den übrigen Zutaten unter die Masse ziehen. In eine befettete mit Brösel ausgestreute Form füllen und ca. 1 Stunde backen. Den fertigen Kuchen mit Orangensaft beträufeln und mit Schlagobers dekorieren.





*Heute war Start für die Wintergemüse-Saison in der LK OÖ mit (v.l.) Ewald Mayr, Obmann des Verbandes der Obst- und Gemüseproduzenten OÖ, Bio-Gemüsebauerin Gabriele Wild-Obermayr und LK-Vizepräsident ÖR Karl Grabmayr.*

**Kontakt bei Rückfragen:** Ing. Stefan Hamedinger, Gemüsebaureferent LK OÖ,  
Tel +43 664 4158175, [stefan.hamedinger@lk-ooe.at](mailto:stefan.hamedinger@lk-ooe.at)

**Verband der Obst- und Gemüseproduzenten OÖ:**  
Obmann Ewald Mayr, Popping 26, 4070 Eferding,  
Tel +43 664 2421471; [ewald.mayr@gemuese-mayr.at](mailto:ewald.mayr@gemuese-mayr.at); [www.gemueselust.at](http://www.gemueselust.at)

**Kontakt Öffentlichkeitsarbeit:** Mag. Elisabeth Frei-Ollmann,  
Tel +43 50 6902-1591, [elisabeth.frei-ollmann@lk-ooe.at](mailto:elisabeth.frei-ollmann@lk-ooe.at)