



Presseinformation

30. Januar 2026

Gemüse von klein auf schätzen lernen: Aktion „Gemüsepyramide“ stärkt Ernährungskompetenz bei Kindern

Mikl-Leitner/Pernkopf: „Kostenlose Starterpakete ab 2. Februar bestellen“

Eine ausgewogene Ernährung ist ein zentraler Baustein für die gesunde Entwicklung von Kindern. Genau hier setzt das Projekt „Gemüsepyramide“ der Kulinarik-Initiative „So schmeckt Niederösterreich“ an. Ziel ist es, schon bei Kindern frühzeitig Bewusstsein und Sensibilität für gesunde Ernährung, regionale Lebensmittel sowie den Wert von Landwirtschaft und Eigenanbau zu schaffen. „Durch das gemeinsame Pflanzen, Pflegen und Ernten von Gemüse erleben Kinder unmittelbar, wo Lebensmittel herkommen und warum sie wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden sind. Mit der Gemüsepyramide vermitteln wir spielerisch Wissen über gesunde Ernährung und schaffen gleichzeitig wertvolle Gemeinschaftserlebnisse“, so Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner über die Aktion.

Auch LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf betont, dass wir in Niederösterreich frische, hochwertige und regionale Lebensmittel vor der Haustür haben: „Was Kinder früh lernen und schätzen, begleitet sie ein Leben lang. Eigenes Gemüse bringt ein Stück Landwirtschaft in den Garten und macht erlebbar, was unsere Bäuerinnen und Bauern das ganze Jahr über aus Liebe zu Land und Leute leisten, um uns täglich mit den besten Lebensmitteln zu versorgen.“

Wissenschaftliche Erkenntnisse wie etwa der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) zeigen klar: Frisches Gemüse ist essenziell für Wachstum, Gesundheit und die Entwicklung eines nachhaltigen Ernährungsverhaltens. Ideal sind drei Portionen Gemüse pro Tag, wobei Gemüse Bestandteil jeder Mahlzeit sein sollte. Eine Portion für ein Kleinkind entspricht durchschnittlich 90 Gramm gegartem Gemüse.

Damit Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen, Geduld zu entwickeln und die Natur mit allen Sinnen zu erleben, ruft „So schmeckt Niederösterreich“ Gärtnerinnen und Gärtner, Schulen, Gemeinden und Kindergärten auf, beim Projekt Gemüsepyramide mitzumachen. Auf einem Quadratmeter bietet die

Presseinformation

Pyramide genug Platz für frisches Gemüse aus dem eigenen Garten. Bio-Saatgut für Karotten, Kopfsalat, Zitronenmelisse und Schnittlauch, eine Bauanleitung und Infos für eine erfolgreiche Ernte werden im Startpaket kostenlos zugeschickt. Der Anmeldezeitraum dafür läuft von 2. bis 22. Februar 2026. Die Auslieferung der Startpakete erfolgt Mitte April. Das Projekt „Gemüsepyramide“ wird von „Natur im Garten“ und „Wir für Bienen“ unterstützt.

„Mit unserem Startpaket können sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch erfahrene Gärtnerinnen und Gärtner mit wenig Aufwand gesundes Gemüse anbauen. Bestehende Pyramiden aus den Vorjahren können selbstverständlich wieder neu bepflanzt werden“, erklärt Elisabeth Harreither, Leiterin der Kulinarik-Initiative „So schmeckt Niederösterreich“. Die Aktion ist in Niederösterreich ein voller Erfolg, jährlich werden rund 5.500 Starterpakte versendet.

Anmeldung und weitere Informationen: www.soschmecknoe.at/gemuesepyramide

Für Rückfragen: Stefan Kaiser, Kommunikationsleitung Dorf- & Stadterneuerung,

0676 836 88 569, Stefan.kaiser@dorf-stadterneuerung.at



(v.l.) Elisabeth Harreither-Pramreiter, Leiterin von „So schmeckt Niederösterreich“, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf.

© NLK Burchhart