



# Grünes Tirol

Verband der Tiroler  
Obst- und Gartenbauvereine

## SIEGERBROSCHÜRE

## Naturwettbewerb 2022

### MEIN GARTENWUNDER

Wer hat den schwersten Kohlrabi?





**Projekt Jugend, Schule, Familie  
Brixner Straße 1  
6020 Innsbruck**

**Tel: 059292 - 1523**

**E-Mail: [schwersterkohlrabi2022@lk-tirol.at](mailto:schwersterkohlrabi2022@lk-tirol.at)**

**[www.gruenes-tirol.at](http://www.gruenes-tirol.at)**







## Vorwort

Liebe Kinder!

**Werte Erwachsene in der Kategorie OGV Mitglieder!  
Geschätzte Unterstützer!**

Unser Naturwettbewerb 2022 – Mein Gartenwunder „Wer hat den schwersten Kohlrabi“ ist mit 1. Oktober 2022 zu Ende gegangen. Wir konnten fast 4.000 Kinder und Erwachsene dazu begeistern, dass Sie sich mit dieser Materie beschäftigten und am Naturwettbewerb teilnahmen. Mit diesem Thema wollten wir viele Kinder aber auch Erwachsene zu einem praktischen Gartenerlebnis hinführen. Die Zucht eines schönen, einwandfreien und großen Kohlrabis ist eine gärtnerische Herausforderung. Man hat über die gesamte Wachstumsphase einen fleißigen Mitbewerber, den sogenannten Kohlweißling. Die Raupen dieses Schmetterlings lieben Kohlrabiblätter.

Als erste Aufgabe galt es die Riesenkohlrabisamen zu säen und weiters die Anzucht der kleinen und noch schwachen Pflänzchen laufend zu beobachten und zu betreuen. Anschließend war ein sonniger Platz, mit einem humus- und nährstoffreichen Boden vorzubereiten. Nach dem Auspflanzen der Kohlrabijungpflanzen kam bald die nächste Herausforderung. Zu meistern gab es dabei die laufende Kontrolle einer Eiablage und die rasche Entfernung der heranwachsenden, sehr hungrigen Raupen des Kohlweißlings. Auch eine ausreichende Düngung und Wassergabe war von entsprechender Wichtigkeit, um eine entsprechend große Knolle zu ernten. So mancher Kohlrabi war sicher ein Blickfang im Garten. Der Kohlrabi ist eine Gemüseform und zählt zu den zahlreichen Zuchtformen des Gemüsekohls. Die Knollen werden geschält und in Scheiben oder Stücke geschnitten, gekocht oder gedünstet. Als Beilage, Püree, Suppen oder in Eintöpfen finden diese Anwendung in unseren Küchen. Unsere ausgegebene Sorte „Superschmelz“ ist einer der gigantischsten Sorten eines Riesenkohlrabis mit einem weißen, butterzarten Fruchtfleisch. Die Erfolge und Größe mancher Exemplare sehen wir in den Ergebnissen der zahlreichen Einreichungen. Die Bewertungskommission konnte aus allen Einreichungen einen Landessieger in der Kategorie Einzelwertung Kinder, Gruppenwertung Kinder und Erwachsenenwertung OGV-Mitglied ermitteln. Ebenso konnten Bezirkssieger in allen Kategorien ermittelt werden. Ich darf allen Siegern herzlich gratulieren und mich im Namen des Verbandes der Tiroler Obst- und Gartenbauverein „Grünes Tirol“ bei allen Teilnehmern und deren Unterstützer recht herzlich für ihre Teilnahme bedanken. Ebenso bedanken möchte ich mich bei unserer Projektleiterin Frau Michaela Posch für die Gesamtorganisation dieses Naturwettbewerbes 2022.



Wenn die oberirdische Knolle eine bestimmte Größe erreicht hat, freue ich mich auf rohe Kohlrabisticks mit einem Sauerrahmdip, auf ein cremiges Kohlrabigemüse oder auf panierte Kohlrabischnitzel. Alle Varianten sind für mich Leckerbissen. Nicht vergessen möchte ich den Hinweis auf die im Fruchtfleisch enthaltenen Mineralstoffe und dem Vitamincocktail. Auch der leichte Fruchtsäureanteil verleiht dem Kohlrabi eine besondere Note. Einfach schmackhaft und ein Beitrag zur Erhaltung unserer Gesundheit!

Helmut Stubenvoll  
Landesobmann

# 2022 – das Jahr im Zeichen des Kohlrabis



**Dr. Doris Haidlen-Birnbaumer**

*Finanzreferentin, Verband der Tiroler Obst- und Gartenbauvereine*

Kohlrabi ist ein feines Gemüse, das in Tirol gut gedeiht. Es schmeckt roh oder gekocht, klassisch bis exotisch gewürzt – alles ist möglich. Bei der Zubereitung kann man kulinarisch kreativ sein. Unsere Familie liebt zwei besondere Gerichte: Nach dem Vorbild von Vitello tonnato gibt es bei uns Kohlrabi forello und als Ofengericht werden fein gedünsteten Kohrabischeiben und Lammhackfleisch zu einer leckeren Lasagne geschichtet.

Heuer habe ich meine Kohlrabipflänzchen im Hochbeet zwischen Salat und Spinat angebaut. Im Laufe der Kultur ist dann noch eine Tomate zwischendrin aufgegangen. Diese „gute Nachbarschaft“ hat allen beteiligten Pflanzen gefallen. Die Tomate entpuppte sich als Ananastomate und hat auch ohne Überdachung bis Ende September reiche Ernte gebracht und bis zuletzt mit gesunden Blättern beeindruckt.

Ich bin schon neugierig, welche Pflanzenart nächstes Jahr an der Reihe ist. Es spielt keine Rolle, ob Größe oder Gewicht gemessen werden. Es geht um's Mitmachen und die Erfahrung mit Aussaat, Kultur, Ernte und Verarbeitung. Ich werde jedenfalls einen Platz in meinem Garten reservieren und freue mich schon auf den Naturwettbewerb im nächsten Jahr.



**Ing. Manfred Putz**

*Geschäftsführer, Verband der Tiroler Obst- und Gartenbauvereine*

Die Herkunft des Kohlrabis ist nicht geklärt. Aber Belege aus dem 16. Jahrhundert weisen auf die Kultur in Europa hin. Der Kohlrabi ist sehr kalorienarm und fördert die Verdauung. Wussten sie, dass der Kohlrabi wertvolles Vitamin C enthält? Die Aktion mit dem Kohlrabi ist eine messbare wertvolle Aktion die auf die Besonderheiten des Gemüses hinweisen soll.



## Josef Stocker

*Landesobmann Stv., Verband der Tiroler Obst- und Gartenbauvereine*

Warum heißt es Kohlrabi?

Der Name leitet sich von den lateinischen Wörtern „caulis“ (Kohl) und „rapum“ (Rübe/Wurzelknollen) ab, bedeutet somit Kohlrübe.

Ober-Rübe daher, da sie im Gegensatz zu anderen Rüben über der Erde wächst. Kohlrabi ist super kalorienarm und stabilisiert mit den enthaltenen Ballaststoffen unseren Blutzuckerspiegel. Das schützt vor fiesen Heißhungerattacken und hilft beim Abnehmen. Die Ballaststoffe unterstützen außerdem die Verdauung, indem sie unseren Darm dazu anregen, sich mehr zu bewegen. Kohlrabi ist leicht verdaulich und meist gut bekömmlich. Wer das Gemüse roh nicht verträgt, kann die Knolle kurz abbrühen, das macht ihn noch bekömmlicher. Das Gemüse enthält zudem fast kein Fett und kaum Kalorien. Kohlrabi enthält reichlich Vitamin C, an Mineralien sind besonders Magnesium, Selen und Folsäure zu nennen. Die im Kohl enthaltenen Senfölglykoside beugen Infektionen und Entzündungen vor. Kohlrabi enthält reichlich Antioxidantien. Zudem wirkt er entwässernd und regt die Nierentätigkeit an. Außerdem, die Kohlrabi Blätter sind essbar. Verschwende nicht die Blätter des Kohlrabis. Die kleinen, inneren Blätter kannst du roh in deinem Salat verzehren, die größeren kannst du wie Spinat kochen oder ein leckeres Pesto draus zaubern.



## Ing. Thomas Schrotter

*Landesobmann Stv., Verband der Tiroler Obst- und Gartenbauvereine*

Leere. Gähnende Leere ist jetzt in meinem Hochbeet.

Dort wo gerade noch ein riesiger Kohlrabi wuchs, ist jetzt eine brache Fläche, die nur mehr auf den Winter wartet. Als dieser Naturwettbewerb beschlossen wurde, konnte ich mir nicht wirklich was darunter vorstellen: Riesenkohlrabi? Natürlich kenne ich normalen Kohlrabi, den ich jedes Jahr anpflanze, um ihn zur Jause, als Suppe oder Gemüsebeilage zu verspeisen. Die Neugier war sofort geweckt und ich versuchte mein Glück mit den Samen vom Landesverband, die ich liebevoll herangezogen habe. Hell, aber keine direkte Sonne, besprühen statt gießen, und langes Warten bis die Pflanzen größer wurden. Irgendwann kam dann die Zeit, um die kleinen Sprösslinge in Schafwolltöpfe umzutopfen, um ihnen auch für später Nährstoffe zur Verfügung zu stellen. Ich habe mir sogar verschiedene Plätze in meinem kleinen Garten vorbereitet, in der Hoffnung den besten Platz dafür, dabei zu haben. Die Zeit verging und die Kleinen wuchsen zu kräftigen Pflanzen heran. Mehr Blattmasse als Knolle wuchs, aber egal, man hatte seine Freude mit dem Erfolg. Die Freude war dann ganz schnell vorbei, als ein Hagelschauer über Lienz niederging. Von 4 Pflanzen blieb nur eine einzige im Hochbeet übrig. Diese eine Kohlrabi-Pflanze bekam von nun an meine ganze Zuwendung. Regelmäßiges Gießen und Düngen, zerdrücken der Eier von den Schädlingen und sogar abklauben von den Raupen des Kohlweißlings standen auf der Tagesordnung. Ich hatte trotzdem eine Freude damit, denn ich konnte fast täglich beobachten wie die Pflanze wuchs. Sogar unsere Nachbarkinder, die jeden Tag am Zaun vorbeiging, bewunderten das seltsame Gewächs.

Als der Einreichschluss sich näherte, lud ich die Nachbarn mit ihren Kindern in unseren Garten ein, um mit uns gemeinsam den Riesenkohlrabi zu ernten. Es war ein netter, witziger Nachmittag mit vielen Fotos, die mich daran erinnern, was da mal gewachsen ist, wenn ich jetzt ins Leere schaue.





# Das war der Naturwettbewerb 2022

## Lust auf's „Garteln?“

Unter dem Motto „Wer hat den schwersten Kohlrabi?“ fand der diesjährige Naturwettbewerb des Verbandes der Tiroler Obst- und Gartenbauvereine „Grünes Tirol“ für Nachwuchsgärtner:innen statt.

Nach den Erfolgen der letzten Jahre, als sich der Verband der Tiroler Obst- und Gartenbauvereine „Grünes Tirol“ - mit dem Projekt „Jugend, Schule, Familie“ auf die Suche nach der „schwersten Tomate“, „Wunderlingen“, Kürbissen und Sonnenblumen machte, wurde auch heuer wieder ein Naturwettbewerb ausgeschrieben. Im Mittelpunkt stand dieses Mal der Kohlrabi – das ideale Gemüse für junge Gartenbegeisterte.

Landesobmann Helmut Stubenvoll, erklärt: *„Uns ist es ein Anliegen, Kinder und Jugendliche an die Arbeit im Garten heranzuführen. Dies lässt sich spielerisch durch unseren Naturwettbewerb „Mein Gartenwunder“ erreichen. Durch die Herausforderung, selbst ein Gemüse zu pflegen und zu ernten, lernen die jungen Leute einerseits viel rund ums Gärtnern. Andererseits haben die Kinder die Gelegenheit, ins Freie zu gehen. Sie lernen, achtsam mit der Umwelt umzugehen – und werden dafür hinterher von dieser belohnt!“*

Der Wettbewerb zum Thema Kohlrabi richtete sich an Kinder, Lehrpersonen und Mitglieder der Tiroler Obst- und Gartenbauvereine. Kinderkrippen, Kindergartengruppen, Volksschulen und Neue Mittelschulen waren ebenso eingeladen teilzunehmen wie interessierte Vereinsmitglieder. Bis Mitte März 2022 bestand die Möglichkeit, sich zum Naturwettbewerb anzumelden um die Wettbewerbssamen zu erhalten. Pro Teilnehmer:in wurden bis zu vier Kohlrabisamen verschickt, die dann ausgesät wurden. Bis 01. Oktober durfte das Gemüse wachsen und gedeihen. Nach dem Stichtag mussten die Ergebnisse auf der Homepage: [www.gruenes-tirol.at](http://www.gruenes-tirol.at) mit Gewichtsangabe und „Beweisfoto“ auf einer Waage eingereicht werden.

Die Teilnehmeranzahl kann sich sehen lassen – wie sich Manfred Putz, Geschäftsführer freut: *„Wir haben fast 4.000 engagierte junge Gartenliebhaber:innen für den Wettbewerb begeistern können. Die positive Resonanz zeigt uns, dass wir mit unserem Gartenwunder-Naturwettbewerb einen Nerv treffen: Heute ist die Beschäftigung mit der Natur und das „Selbst Garteln“ wichtiger denn je.“*

Die Auswertung der Ergebnisse erfolgte durch eine Fachjury Helmut Stubenvoll, dessen Obmann-Stellvertreter Josef Stocker sowie Floristin Martha Stocker begutachteten die vielen „gewichtigen“ Kohlrabi.

Landesobmann Stubenvoll dazu: *„Es erstaunt mich immer wieder, mit welcher Begeisterung sich die Kinder beteiligen. Schlussendlich geht es auch um persönliches „Wachsen“ und nicht zu vergessen, um das gemeinsame Tun und Erleben mit den anderen Teilnehmer:innen.“*





## Informationen zum diesjährigen Naturwettbewerb 2022

Der Verband der Tiroler Obst- und Gartenbauvereine „Grünes Tirol“ schreibt seit 2015 jedes Jahr im Rahmen des Projekts „Jugend, Schule, Familie“ einen Naturwettbewerb aus, der Kinder und Jugendliche verschiedener Schulstufen aus Tirol an die Arbeit in der Natur und mit heimischen Lebensmitteln heranführt. Das Motto 2022 lautet: „Wer hat den schwersten Kohlrabi?“ Dazu konnten sich Kinderkrippen, Kindergärten, Schulen und Mitglieder der Tiroler Obst- und Gartenbauvereine bis März per Anmeldeformular online registrieren. Bis 01. Oktober war Gelegenheit, einen Riesenkohlrabi der Sorte „Superschmelz“ heranzuzüchten. Am 24. Oktober erfolgte die Bewertung aller eingesendeten Fotos und Gewichtsangaben durch eine Fachjury. In drei Kategorien werden Preise vergeben: Einzelwertung Kinder, Gruppenwertung Kinder sowie in der Kategorie OGV-Mitglied Erwachsene, auf Landes- und Bezirksebene.



*Fachjury:*

*Landesobmann Stv. Josef Stocker, Floristin Martha Stocker, Landesobmann Helmut Stubenvoll*





# Beim Naturwettbewerb 2022 waren mit dabei:



## 47 Obst- und Gartenbauvereine:

Angerberg, Aurach b. Kitzbühel, Bruck am Ziller, Ellmau-Scheffau-Going, Fügen, Gnadenwald, Grins, Hopfgarten, Imst, Inzing, Kematen, Kirchberg, Kolsass-Kolsassberg-Weer, Kössen-Schwendt, Lavant, Lechtal, Mieders, Mieming, Mötz, Nauders, Niederndorf, Nußdorf-Debant, Oberndorf i. Tirol, PillerseeTal, Pinswang, Ranggen, Reutte, Rietz, Roppen, Rum, Schwaz, Söll, St. Johann i. Tirol, Stams, Stanz, Telfs, Tulfes, Volders und Umgebung, Walchsee, Wattens, Weißenbach, Westendorf, Wörgl, Dorfbeuern, Hard, Michaelbeuern, Salzburg

## 3 Kinderkrippen:

Natters, Roppen, Schwendt

## 16 Kindergärten:

Fiss, Flirsch, Götzens, Hall – Kaiser Max Straße, Innsbruck, Kufstein, Längenfeld Dorf, Niederndorferberg, Pfunds, Pinswang, Prutz, Roppen, Scheffau, Tulfes, Walchsee, Wenns

## 28 Volksschulen:

Angerberg, Aurach b. Kitzbühel, Birgitz, Birxen i. Thale, Brixlegg, Bruck am Ziller, Ebbs, Fiss, Gallzein, Hötting, Innsbruck Innere Stadt, Iselsberg-Stronach, Maurach am Achensee, Mötz, Niederndorferberg, Obsteig, Pinswang, Prutz, Radfeld, Roppen, Scheffau, St. Leonhard, Tulfes, Walchsee, Wattenberg, Weißenbach, Westendorf, Michaelbeuern

## 5 Mittelschulen:

Eben am Achensee, Fließ, Imst, Pfunds, Reutte

## 1 Hort:

Falkenstein Schwaz





# Teilnehmer Naturwettbewerb 2022

56 OGV-Mitglieder Erwachsene  
64 Gruppenwertungen Kinder mit knapp 1.500 Kindern  
185 Einzelwertungen Kinder  
305 Einreichungen

## 43 Einreichungen aus dem Bezirk Kufstein:

32 Einzelwertung Kinder  
4 Gruppenwertung Kinder  
7 OGV-Mitglieder Erwachsenenwertung

## 46 Einreichungen aus dem Bezirk Kitzbühel:

27 Einzelwertung Kinder  
6 Gruppenwertung Kinder  
13 OGV-Mitglieder Erwachsenenwertung

## 15 Einreichungen aus dem Bezirk Schwaz:

5 Einzelwertung Kinder  
8 Gruppenwertung Kinder  
2 OGV-Mitglieder Erwachsenenwertung

## 41 Einreichungen aus dem Bezirk Innsbruck Land:

9 Einzelwertung Kinder  
16 Gruppenwertung Kinder  
16 OGV-Mitglieder Erwachsenenwertung

## 9 Einreichungen aus dem Bezirk Innsbruck Stadt:

6 Einzelwertung Kinder  
3 Gruppenwertung Kinder  
0 OGV-Mitglieder Erwachsenenwertung

## 45 Einreichungen aus dem Bezirk Imst:

30 Einzelwertung Kinder  
8 Gruppenwertung Kinder  
7 OGV-Mitglieder Erwachsenenwertung

## 62 Einreichungen aus dem Bezirk Landeck:

52 Einzelwertung Kinder  
9 Gruppenwertung Kinder  
1 OGV-Mitglieder Erwachsenenwertung

## 17 Einreichungen aus dem Bezirk Reutte:

11 Einzelwertung Kinder  
3 Gruppenwertung Kinder  
3 OGV-Mitglieder Erwachsenenwertung

## 15 Einreichungen aus dem Bezirk Lienz:

7 Einzelwertung Kinder  
4 Gruppenwertung Kinder  
4 OGV-Mitglieder Erwachsenenwertung

## 11 Einreichungen aus Salzburg:

6 Einzelwertung Kinder  
3 Gruppenwertung Kinder  
2 OGV-Mitglieder Erwachsenenwertung

## 1 Einreichungen aus Vorarlberg:

1 OGV-Mitglied Erwachsenenwertung



# ERGEBNISLISTE

„Wer hat den schwersten Kohlrabi?“

## LANDESSIEGER



### Landessieger Einzelwertung Kinder

Bezirk	Name	Alter	Institution	Gewicht in Gramm
Lienz	Jonathan Kofler	8 Jahre	VS Iselsberg-Stronach	16.100 g

### Landessieger Gruppenwertung Kinder

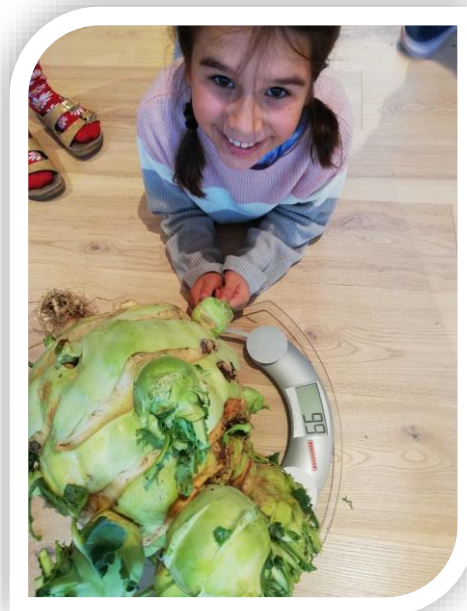
Bezirk	Name	Alter	Institution	Gewicht in Gramm
Kufstein	Klasse 4a	10 Jahre	VS Brixlegg	9.900 g

### Landessieger OGV-Mitglied Erwachsenenwertung

Bezirk	Name	Alter	Institution	Gewicht in Gramm
Reutte	Wolfgang Rief	69 Jahre	OGV Reutte	11.500 g



Jonathan Kofler  
16.100 g



Klasse 4a, Volksschule Brixlegg  
9.900 g



Wolfgang Rief  
11.500 g



# BEZIRKSSIEGER



## Bezirkssieger Einzelwertung Kinder

Bezirk	Name	Alter	Institution	Gewicht in Gramm
Landeck	Pia Grünauer	12	MS Fließ	11.000 g
Schwaz	Kilian Böck	7	OGV Schwaz	10.715 g
Innsbruck Land	Lena Haberl	10	OGV Kematen	10.350 g
Kitzbühel	Amelie Nothegger	9	OGV PillerseeTal	9.300 g
Kufstein	Lukas Thrainner	7	VS Niederndorferberg	8.400 g
Imst	Matteo Falkner	7	VS Roppen	8.300 g
Reutte	Marie Perle	4	KG Pinswang	7.700 g
Lienz	David Senfter	8	VS Iselsberg-Stronach	5.990 g
Innsbruck Stadt	Valentina Priol	9	VS Innere Stadt	1.100 g

## Bezirkssieger Gruppenwertung Kinder

Bezirk	Name	Institution	Gewicht in Gramm
Imst	Valerie Hanel, Marie Föger und Josef Pfefferkorn	OGV Imst	9.650 g
Innsbruck Land	Ganzer Kindergarten	KG Tulfes	9.470 g
Landeck	Ganzer Kindergarten	KG Flirsch	8.930 g
Schwaz	Ganze Schule	VS Gallzein	8.030 g
Kufstein	Schulgartengruppe	VS Angerberg	7.100 g
Kitzbühel	Jugendgruppe	Kössen-Schwendt	4.889 g
Lienz	Geschwister Schneeberger	OGV Nußdorf-Debant	3.591 g
Reutte	Ganze Schule	VS Weißenbach	3.500 g
Innsbruck Stadt	Klasse 4b	VS Hötting	2.924 g

## Bezirkssieger OGV-Mitglied Erwachsenenwertung

Bezirk	Name	Institution	Gewicht in Gramm
Innsbruck Land	Angelika Wildauer	OGV Tulfes	10.593 g
Lienz	Gerdien Kale	OGV Nußdorf-Debant	9.980 g
Kitzbühel	Elisabeth Maska-Hochkogler	OGV Kirchberg	6.600 g
Kufstein	Andrea Malzer	OGV Angerberg	9.040 g
Imst	Vroni Plattner	OGV Rietz	8.700 g
Schwaz	Marie Böck	OGV Schwaz	8.029 g
Reutte	Burghard Gschwend	OGV Vils	5.250 g
Landeck	Stefan Nothdurfter	OGV Stanz	3.844 g
Innsbruck Stadt	Keine Einreichung		

# Siegerfotos



## LANDESSIEGER

### Landessieger Einzelwertung Kinder

Jonathan Kofler, 8 Jahre, Volksschule Iselsberg-Stronach

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
16.100 g





## Landessieger Gruppenwertung Kinder

Klasse 4 a, Volksschule Brixlegg

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
9.900 g





## Landessieger OGV-Mitglied Erwachsenenwertung

Wolfgang Rief, OGV Reutte

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
11.500 g



# BEZIRKSSIEGER Einzelwertung Kinder

**LANDECK:**

**Bezirkssieger Einzelwertung Kinder**

Pia Grünauer, 12 Jahre, Mittelschule Fließ

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
11.000 g



**SCHWAZ:**

**Bezirkssieger Einzelwertung Kinder**

Kilian Böck, 7 Jahre, OGV Schwaz

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
10.715 g



**INNSBRUCK LAND:**

**Bezirkssieger Einzelwertung Kinder**

Lena Haberl, 10 Jahre,  
OGV Kematen

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
10.350 g





## KITZBÜHEL:

## Bezirkssieger Einzelwertung Kinder

Amelie Nothegger, 9 Jahre,  
OGV PillerseeTal

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
9.300 g



## KUFSTEIN:

## Bezirkssieger Einzelwertung Kinder

Lukas Thrainer, 7 Jahre,  
Volksschule Niederndorferberg

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
8.400 g



## IMST:

## Bezirkssieger Einzelwertung Kinder

Matteo Falkner, 7 Jahre,  
Volksschule Roppen

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
8.300 g



## REUTTE:

## Bezirkssieger Einzelwertung Kinder

Marie Perle, 4 Jahre,  
Kindergarten Pinswang

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
7.700 g



## LIENZ:

## Bezirkssieger Einzelwertung Kinder

David Senfter, 8 Jahre,  
Volksschule Iselsberg-Stronach

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
5.990 g



## INNSBRUCK STADT:

## Bezirkssieger Einzelwertung Kinder

Valentina Priol, 9 Jahre,  
Volksschule Innere Stadt

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
1.100 g





# BEZIRKSSIEGER Gruppenwertung Kinder

IMST: Bezirkssieger Gruppenwertung Kinder

Valerie Hanel, Marie Föger und Josef Pfefferkorn, OGV Imst

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
9.650 g



# INNSBRUCK LAND: Bezirkssieger Gruppenwertung Kinder

Alle Kinder des Kindergartens Tulfes

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
9.470 g



# LANDECK: Bezirkssieger Gruppenwertung Kinder

Alle Kinder des Kindergartens Flirsch

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
8.930 g





## SCHWAZ: Bezirkssieger Gruppenwertung Kinder

Alle Kinder der Volksschule Gallzein

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
8.030 g



## KUFSTEIN: Bezirkssieger Gruppenwertung Kinder

Schulgartengruppe  
der Volksschule Angerberg

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
7.100 g



## KITZBÜHEL: Bezirkssieger Gruppenwertung Kinder

Jugendgruppe  
des OGV Kössen-Schwendt

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
4.889 g



## LIENZ: Bezirkssieger Gruppenwertung Kinder

Geschwister Schneeberger,  
OGV Nußdorf-Debant

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
3.591 g



## REUTTE: Bezirkssieger Gruppenwertung Kinder

Alle Kinder  
der Volksschule Weißenbach

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
3.500 g



## INNSBRUCK STADT: Bezirkssieger Gruppenwertung Kinder

Klasse 4b der Volksschule Hötting

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
2.924 g





# BEZIRKSSIEGER OGV-Mitglied Erwachsene

## INNSBRUCK LAND: OGV-MITGLIED Erwachsenenwertung

Angelika Wildauer, OGV Tulfes

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
10.593 g



## LIENZ: OGV-MITGLIED Erwachsenenwertung

Gerdien Kale, OGV Nußdorf-Debant

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
9.980 g



## KITZBÜHEL: OGV-MITGLIED Erwachsenenwertung

Elisabeth Maska-Hochkogler, OGV Kirchberg

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
6.600 g



## KUFSTEIN:

## OGV-MITGLIED Erwachsenenwertung

Andrea Malzer, OGV Angerberg

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
9.040 g



## IMST:

## OGV-MITGLIED Erwachsenenwertung

Vroni Plattner, OGV Rietz

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
8.700 g



## SCHWAZ:

## OGV-MITGLIED Erwachsenenwertung

Marie Böck, OGV Schwaz

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
8.029 g





## REUTTE:

## OGV-MITGLIED Erwachsenenwertung

Burghard Gschwend, OGV Vils

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
5.250 g



## LANDECK:

## OGV-MITGLIED Erwachsenenwertung

Stefan Nothdurfter, OGV Stanz

Gewicht des eingereichten Kohlrabis:  
3.844 g



## Kohlrabiwettbewerb aus Sicht der Projektleiterin



Das Thema des Naturwettbewerbes 2022 war „Wer hat den schwersten Kohlrabi?“ und wurde durch den Landesvorstand des Verbandes der Tiroler Obst- und Gartenbauvereine - „Grünes Tirol“ beschlossen.

Sofort machte ich mich auf die Suche nach einer geeigneten Riesenkohlrabisorte und wurde fündig. Die Sorte „Superschmelz“ klang vielversprechend von ihrer Wuchskraft und auch der Geschmack sollte dem Namen „Superschmelz - Butterkohlrabi“ gerecht werden. Bei der Gartenbau-Agentur Renner wurde um das benötigte Samenmaterial angefragt. Johann Renner war auch heuer sofort wieder Feuer und Flamme und

spendierte uns 20.000 Kohlrabisamen. Auch die passenden Pflanzenstecker wurden von der Gartenbau-Agentur Renner entworfen und für den Wettbewerb kostenlos zur Verfügung gestellt. An dieser Stelle nochmals ein großes DANKE für diese tolle Spende!

Mit der Durchführung des Naturwettbewerbes wurde ich, als Projektbetreuerin von Jugend, Schule, Familie, wie in den Vorjahren, beauftragt. Fachlichen Rat für die Anzucht und Pflege von Riesenkohlrabis holte ich mir beim Autor der Fachzeitschrift Grünes Tirol Alfred Unmann, vormals Gemüsebaufachreferent der LK Tirol ein. Eine Broschüre mit einer fachlichen Anleitung für den Anbau von Riesenkohlrabis wurde erstellt. Die Wettbewerbsausschreibung mit der Anbaubroschüre wurde allen Kinderkrippen, Kindergärten, Volksschulen und Mittelschulen in Tirol, sowie allen Obst- und Gartenbauvereinen zugeschickt. Interessierte hatten nun die Gelegenheit sich bis zum



10. März 2022 anzumelden. Das Interesse war groß. Über 12.000 Kohlrabisamen der Sorte „Superschmelz“ wurden an 2.986 Kinder und 823 Erwachsene mit einem Leitfaden ausgegeben. Mit Hilfe des Landesvorstandes konnten die benötigten Kohlrabisamen für jede Institution ausgezählt und verschickt werden. Leider mussten ein paar Samen nachgeschickt werden, da nicht alle „heil“ bei den Wettbewerbsteilnehmern angekommen sind.



Bis zum 1. Oktober hatten nun alle Teilnehmer Zeit, ihren Kohlrabi aufzuziehen, zu hegen und zu pflegen. Erstmals konnte das Wettbewerbsergebnis ONLINE über das Einreichformular auf der Homepage [www.gruenes-tirol.at](http://www.gruenes-tirol.at) eingereicht werden. Das Beweisfoto konnte man gleich hier hochladen. Diese Neuerung verschaffte eine große Arbeitserleichterung.



Es war wieder eine große Freude, jede Einreichung zu bearbeiten. Plötzlich wurden es immer mehr strahlende Kinderaugen mit Riesenkohlabis auf ihren Waagen. Die Begeisterung konnte man regelrecht spüren, wie aus so einem winzig kleinen Kohlrabisamen eine so große Pflanze wachsen konnte, die dann noch dazu so zart und butterweich schmeckte. Ab 1. Oktober wurden dann im Büro fleißig alle Einreichungen bearbeitet. Pünktlich bis zum 24. Oktober konnten alle Einreichungen sortiert der Fachjury für die Auswertung vorgelegt werden.



Floristin Martha Stocker, Landesobmann Stv. Josef Stocker und Landesobmann Helmut Stubenvoll übernahmen diese ehrenvolle Aufgabe. Danach standen die Landessieger und Bezirkssieger in den jeweiligen Kategorien fest: Kategorie Einzelwertung Kinder, Kategorie Gruppenwertung Kinder (gewertet ab 2 Kinder) und OGV-Mitglied Erwachsene (ab 18 Jahren). Die 3 Landessieger mit dem schwersten Kohlrabi aus jeder Kategorie, sowie die Bezirkssieger dürfen sich über Naturpreise freuen. Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde als Erinnerung fürs Mitmachen.

Gerade ein Naturwettbewerb, bei dem es um „das Größte“ oder „das Schwerste“ geht, löst „Wetteifer“ bei den Kindern aus. Wir wollen die Kinder dazu bringen mit der Natur zu arbeiten und wenn wir es schaffen, dass der Funke für die Liebe zur Natur überspringt, haben wir das, was wir mit diesem Naturwettbewerb erreichen wollten, geschafft: Kinder ins Freie zu locken, mit der Natur arbeiten zu lernen, auf die Umwelt „Acht“ zu geben und dann von der Natur belohnt zu werden. Ich glaube gerade diese Faszination, die solche Riesenfrüchte bei Kindern auslösen, bleibt in ihren Erinnerungen gespeichert. Wenn die Lust und das Interesse zum Arbeiten mit der Natur erst einmal geweckt sind, werden noch viele kleine und große Naturexperimente folgen! Das Projekt Jugend, Schule, Familie, welches vom Land Tirol zu 80 % finanziert wird und diesen Naturwettbewerb unterstützt, ist bemüht, noch viele Jahre Naturwettbewerbsthemen und das Material dazu kostenlos zur Verfügung zu stellen. So können sich alle „Junggärtner“, die wir bereits seit 2015 mit unseren Naturwettbewerben gewinnen konnten, auf noch einige neue und spannende Naturerlebnisse freuen.





## Naturwettbewerbe seit 2015

- 2015 „Größte Sonnenblume“
- 2016 „Schwerster Kürbis 2016“
- 2017 „Schwerster Kürbis 2017“
- 2018 „Wunderlinge“
- 2019 „B'sunderlinge“
- 2020 „Wer hat das größte Sonnenblumengesicht?“
- 2021 „Wer hat die schwerste Tomate?“
- 2022 „Wer hat den schwersten Kohlrabi?“

## Vorschau Naturwettbewerb 2023

- 2023 „Wer hat den schwersten Zucchini?“





# KOHLRABI – lecker und gesund

*Ob roh als Snack oder aromatisch gegart: Kohlrabi zählt zu den beliebtesten Gemüsesorten. Doch die grüne Knolle ist auch in Sachen Vitaminen und Nährstoffen ein wahres Multitalent.*



## Vollgepackt mit Vitaminen

Wer hätte gedacht, dass die unscheinbare Knolle ein wahres Vitamin- und Nährstoffwunder ist? Denn Kohlrabi punktet mit einer beachtlichen Menge an Vitamin C und stärkt so unsere Immunabwehr. Schon 100 Gramm Kohlrabi decken unseren täglichen Bedarf an Vitamin C gut zur Hälfte.

Beta-Carotin, auch Vitamin A genannt, ist ebenfalls in der gesunden Knolle zu finden. Gerade in den Kohlrabiblättern steckt besonders viel dieses Pflanzenstoffes, der uns vor Herzerkrankungen schützt und einen erhöhten Cholesterinspiegel senken kann. Daher sollten wir die Blätter unbedingt in unsere Kohlrabi-Rezepte integrieren. Die Kohlrabiblätter können zum Beispiel in einem selbstgemachten Pesto, als Salat oder gehackt als Suppeneinlage verarbeitet werden.

Was Kohlrabi gesund für unser Äußeres macht, ist das enthaltene Vitamin E. Es lässt uns strahlen, indem es Haut und Haar stärkt. Aus der Gruppe der B-Vitamine sind Vitamin B1, B2 und B6 in der Knolle enthalten, welche besonders wichtig sind für Nervensystem, und Durchblutung der Muskeln. Ebenso enthält der Kohlrabi 70 Mikrogramm Folsäure pro 100 Gramm. Folsäure ist für die Blutbildung und Zellteilung essenziell.

## Ein wahres Nährstoffwunder

In Sachen Nährstoffe hat der gesunde Kohlrabi einiges zu bieten: mit 320 Mikrogramm Kalium pro 100 Gramm wird Kohlrabi zu den kaliumreichen und gleichzeitig natriumarmen Lebensmitteln gezählt und besonders zur Prävention von Bluthochdruck und Schlaganfall empfohlen. Kalium ist an der Bildung von Protein beteiligt, sorgt für einen stabilen Blutdruck, einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und reguliert das Zellwachstum.

Der für den Energie- und Proteinstoffwechsel im menschlichen Organismus erforderliche Nährstoff Magnesium ist ein weiterer Grund, warum Sie den gesunden Kohlrabi ruhig öfter in Ihren Speiseplan integrieren sollten. Fast 45 Mikrogramm des Mineralstoffs stecken in 100 Gramm der Knolle. In den grünen Blättern ist der Anteil sogar noch höher. Allerdings solltest du für eine optimale Magnesiumaufnahme Kohlrabi am besten roh verzehren, da sich der Nährstoffgehalt durch zu langes Kochen schnell reduziert.



# KOHLRABI VERARBEITUNGSTIPPS



**Kohlrabi bietet mit seinem süßlich - nussigem Geschmack tolle Abwechslung in der Gemüseküche:**

- Die einfachste Variante ist: Du kannst den Kohlrabi in handliche Stücke oder Scheiben schneiden und **roh** essen – mit einem leckeren Dip, der perfekte Snack für warme Tage.
- Roher Kohlrabi lässt sich außerdem auch gut in einen **Blattsalat raspeln**.
- Kohlrabi und junge Kohlrabiblätter kannst du außerdem ergänzend in deinem grünen **Smoothie** geben.
- Als vegetarische Alternative zum Schnitzel kannst du die Kohlrabischeiben auch nach einer kurzen Garzeit panieren und in der Pfanne braten. Besonders gut schmeckt das **Kohlrabischnitzel** mit etwas Zitronensaft.
- Natürlich kannst du Kohlrabi auch im Backofen als **Auflauf** zubereiten – zusammen mit anderem Gemüse eine gute Möglichkeit zur Resteverwertung.
- Besonders raffiniert ist der **gefüllte Kohlrabi**, den du nach Wahl auch noch überbacken kannst. Als Füllung bieten sich Gemüse, Bulgur oder Reis an.
- **Kohlrabi-Pommes** sind eine gesunde Alternative zu den klassischen Kartoffel-Pommes.
- In der kalten Jahreszeit kannst du Kohlrabi auch für **Gemüsesuppen** und **Eintöpfe** verwenden.

## **Wie lange ist Kohlrabi haltbar? Richtige Lagerung**

Bei der richtigen Lagerung ist Kohlrabi im Kühlschrank etwa vierzehn Tage haltbar. Nach Ablauf dieser Zeit schmeckt der Kohlrabi „holzig“.

- Für die richtige Lagerung legt man das Gemüse in einem feuchten Tuch ins Gemüsefach.
- Bei der Lagerung ohne feuchtem Tuch ist der Kohlrabi ungefähr sieben Tage lang haltbar.
- Eingefroren ist der Kohlrabi ca. ein Jahr haltbar.
- Angeschnittener Kohlrabi sollte zeitnah verzehrt werden.

## **Kohlrabi einfrieren**

Kohlrabi gehört zu den Gemüsesorten, die problemlos eingefroren werden können. Vor dem einfrieren ist jedoch ein wenig Vorbereitung notwendig:

Blätter entfernen, den Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

## **Es gibt zwei Möglichkeiten den Kohlrabi einzufrieren:**

- Man kann die Kohlrabistücke blanchieren, dazu diese kurz mit heißem Wasser überbrühen und danach mit kaltem Wasser abschrecken.
- Zum anderen kann man die Kohlrabistücke roh in einem Gefrierbeutel in die Tiefkühltruhe geben. Auch wenn der Kohlrabi beim Auftauen sein saftiges Grün verliert, spiegelt sich das im Geschmack nicht wider.





# KOHLRABI POMMES SELBST GEMACHT

## Zutaten:

- Kohlrabi
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Paprikapulver
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz und Pfeffer

## Die Zubereitung ist ein Kinderspiel:

Die Zubereitung von Kohlrabi-Pommes ist wirklich ganz einfach: Entfernt die Blätter eures Kohlrabis und schneidet die Schale ab. Anschließend schneidet ihr den Kohlrabi in ca. 1 cm breite Scheiben. Diese Scheiben schneidet ihr in ca. 1 cm breite Streifen. Schon habt ihr die Pommesform fertig. Nun mariniert ihr die Kohlrabistifte mit etwas Olivenöl, edelsüßes Paprikapulver, Rosmarin, sowie etwas Salz und eine Prise Pfeffer. Anschließend kommen die Gemüsepommes für ca. 25 Minuten in den Ofen. Nach der Hälfte der Backzeit werden die Kohlrabipommes im Ofen gewendet.

1. Heizt den Ofen auf 200 Grad vor.
2. Schält die Kohlrabis und schneidet sie ca. 1 cm breite Scheiben, die ihr anschließend in 1 cm breite Stifte schneidet.
3. Vermengt die Kohlrabi-Stifte mit dem Olivenöl, Paprikapulver sowie Salz und etwas Pfeffer.
4. Wascht den Rosmarin und scheidet ihn in kleine Stücke. Gebt den Kohlrabi hinzu.
5. Legt das Backblech mit Backpapier aus. Verteilt die Kohlrabi-Pommes auf dem Backblech.
6. Gebt die Kohlrabi-Pommes für 25 Minuten in den Ofen. Dreht sie nach der Hälfte der Zeit um.
7. Während die Kohlrabi-Pommes im Ofen sind, könnt ihr einen Topfendip zubereiten: Vermengt dafür 1 Packung Topfen mit 3 Esslöffel Olivenöl sowie frischen Kräutern (Petersilie) und schmeckt den Dip mit Salz und Pfeffer ab.





# Naturwettbewerb 2023

Wer hat den schwersten  
**-ZUCCHINI** ?

Der Naturwettbewerb 2023 wird im Zeichen des Zucchini stehen. Alle Unterlagen zum Wettbewerb und Infos zur Samenbestellung werden wir im Frühjahr 2023 verschicken. Wir würden uns wieder über viele experimentierfreudige Teilnehmerinnen und Teilnehmer, egal ob groß oder klein, freuen.







EIN  
GARTEN  
OHNE  
BLUMEN  
...EIN  
EBEN  
...HINI  
...BE



