



Verein Feldfreunde

Jahres- bericht 2025

Januar 2026



FELD
FREU
NDE

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Vorspeise – Foodlab Liechtenstein & Tavolata	3
Hauptspeise	8
Vorstand und Geschäftsstelle	8
Veranstaltungen	10
Bionetz	17
Vermarktung	22
Kommunikation	25
Förderpartner	26
Nachspeise – Hülsenfrüchte	27
Kernbotschaften	31
Impressum	32

Vorspeise

VORWORT

Liebe Feldfreundinnen und Feldfreunde, liebe Leser:innen

2025 war ein Jahr voller Bewegung, Begegnungen und genussvoller Entwicklungen. Gemeinsam mit unseren Mitgliedern, Landwirt:innen, Partnern aus Verarbeitung, Detailhandel und Gastronomie sowie vielen engagierten Mitwirkenden konnten wir zeigen, wie lebendig, kreativ und wirkungsvoll ein regional verankertes Ernährungssystem sein kann.

Hülsenfrüchte standen in diesem Jahr besonders im Fokus – auf dem Acker, in der Küche, im Detailhandel und im Dialog mit der Öffentlichkeit. Mit neuen Formaten wie dem Foodlab Liechtenstein, dem erfolgreichen Einstieg in den Detailhandel und der wachsenden Zusammenarbeit mit der Gastronomie haben wir wichtige Schritte entlang der gesamten Wertschöpfungskette gemacht. Dabei wurde einmal mehr deutlich: Agrarökologie lebt von Zusammenarbeit, Neugier und dem Mut, Neues auszuprobieren.

Dieser Jahresbericht lädt dazu ein, auf das vergangene Jahr zurückzublicken, Einblicke in unsere vielfältigen Aktivitäten zu gewinnen und die Menschen kennenzulernen, die die Feldfreunde mit Herzblut tragen. Allen, die 2025 zu diesem gemeinsamen Weg beigetragen haben, danke ich herzlich für ihr Engagement, ihr Vertrauen und ihre Begeisterung.

Ich wünsche viel Freude beim Lesen – und beim weiteren gemeinsamen Geniessen, Lernen und Gestalten.

Herzlich

Michaela Hogenboom

Geschäftsführerin Verein Feldfreunde

FOODLAB LIECHTENSTEIN & TAVOLATA

Dieses Jahr servieren wir euch als *Vorspeise* ein neues Format, welches wir mit viel Freude und Erfolg umsetzen konnten: Das Foodlab Liechtenstein mit Tavolata. Inspiriert ist es von food-lab.org und wir haben es auf unsere lokalen Gegebenheiten angepasst. Engagierte Kochtalente treffen auf erfahrene Gastroprofis und gehen zusammen neue Wege mit dem Ziel, regionale Hülsenfrüchte in Szene zu setzen.

Kickoff

Ende September fand der Kickoff im Rahmen der dritten Produzentenarena in den Räumen von ZirkuLIE in Triesen statt. Wir stellen euch die Kochtalente und Gastroprofis kurz vor.

Die Kochtalente

- **Fabian Beusch** (Ospelt Catering): Der 21-jährige Jungkoch hat seine Leidenschaft fürs Kochen bereits in der Schulzeit entdeckt. Er möchte die regionale Küche intensiv kennen und verstehen lernen.
- **Michaela Rehak-Beck** (Berggasthaus Matu): Sie ist Gastgeberin mit Herz, welche regionale Schätze in kreative Genussmomente verwandelt.
- **Anna Woide**: Sie ist 25 Jahre alt und über die Feldfreunde-Webseite auf das Foodlab Liechtenstein gestossen. Neben ihrer Begeisterung fürs Kochen und Backen ist sie neugierig, offen und kreativ.
- **Maria Pereira**: Die 21-Jährige ist bereits zum dritten Mal am FoodLab 2025 in Zürich dabei. Sie ist hochmotiviert, auch mit den Zutaten zu arbeiten, die in Liechtenstein zur Verfügung stehen.
- **Julia Köppel**: Sie ist 20 Jahre alt und Absolventin der Talentklasse der Allgemeinen Berufsschule Zürich. Sie kocht mit grosser Leidenschaft und hat ihre Lehre vor einem Jahr abgeschlossen.

Die Gastroprofis

- **Florian Speckle** und **Martin Real** (Chefköche der Weinlaube in Schellenberg), teilen eine Leidenschaft: sie denken Bewährtes neu und kreieren vom Feuer inspirierte Kochkunst im Einklang der Natur und Jahreszeiten.
- **Dominik Flammer**: Er widmet sich seit vielen Jahren der regionalen Küche im Alpenraum. Er ist leidenschaftlicher Vermittler zwischen Gastronomen und Landwirtinnen, um deren Zusammenarbeit nachhaltig zu verbessern.

Es herrschte eine lockere Stimmung geprägt von Neugier und Vorfreude. Die Teilnehmenden vereinen eine grosse Vielfalt von Hintergründen, Interessen und Perspektiven. Beste Voraussetzung für die Entwicklung von Ideen und Gerichten rund um Bohnen, Linsen und Co.



Foodlab Liechtenstein – 1. Workshoptag

Der erste Workshop fand nach Feierabend im Restaurant Weinlaube statt, wo die Teilnehmenden von Florian Speckle empfangen wurden. Dabei wurden nicht nur die Hirn-, sondern auch die Geschmackszellen aktiviert: Brainstorming und Verkostung verschiedener Produkte standen im Zentrum des Abends.





Foodlab Liechtenstein – 2. Workshoptag

Der zweite Workshop führte zunächst raus. Auf dem Programm standen Betriebsbesuche bei Agra, dem Biohof-Näscher und der Gartenkooperative, sowie die Besichtigung des Feldfreunde-Lagers. Dabei konnten Produkte direkt ab Hof gesammelt werden, welche anschliessend in der Weinlaube verkocht wurden. Alle Feldfreunde, welche am Erntefest teilnahmen, kamen in den Genuss der Köstlichkeiten.



Die Tavolata

Am 15. November 2025 war es endlich so weit. Das Kochteam konnte seine Ideen und Kreationen umsetzen und die Gäste damit verwöhnen. In der Stein Egerta in Schaan ging die ausverkaufte Tavolata über die Bühne und war für Augen und Geschmack ein Schmaus! Hier das Menü:

Zum Apéro vom Hibachi Grill: Wildspiesschen, Dörrbirne, Tofu, Dinkelcracker, Gelberbsen und Rote Bohnen Dippings

3erlei Randen mit Knödel, Raviolo, «Speck», Meerrettichperlen

Feldfreunde-Brot mit Fermentierte Knoblauchbutter und Honig

Bittersalat vom Agra Biohof mit Hanfcrokant, Quitte, Apfeldressing

Mini Feijoada Eintopf mit Schwarze Bohnen, Weiderind Schübling

Hagebuttensorbet mit Hanföl

Weiderind Involtni und 2erlei Risotto mit Miso Zwiebelchen, Gerste und Roggen, Rosmarinjus
«Kanonenkugeln» als Veggie-Option

Riebelmaisglacé mit Kornelkirsche, Bohnencrumble, Miso-Ganachè

Voller Zufriedenheit, Begeisterung und mit vollem Magen blicken wir auf das erste Foodlab Liechtenstein zurück. Es ist eine Freude, Kochtalente für regionale Zutaten und ein zukunftsfähiges Ernährungssystem zu begeistern und mitzuerleben, was sie daraus machen! Wir danken den Kochtalenten und den Gastroprofis herzlich für ihren grossen Einsatz und die tollen (Geschmacks-) Erlebnisse!





Fotos: Julian Konrad

Hauptspeise

Die *Hauptspeise* besteht aus mehreren Komponenten und zeigt die Organisation der Feldfreunde sowie die Aktivitäten des Jahres 2025:

- Organisation
- Rückblick Veranstaltungen
- Bionetz Ackerbau und Weiderind
- Vermarktung
- Kommunikation
- Förderpartner

DIE VISION

Unsere Vision

In einer Zeit, in der wir als Gesellschaft wie nie zuvor auf ökologischen, sozialen und ökonomischen Ebenen herausgefordert werden, sind wir Feldfreunde überzeugt, dass das, was wir tagtäglich essen, Teil der Lösung ist. Wir wünschen uns eine Welt, ein Liechtenstein, wo die Liebe zur Umwelt und zum Essen durch den Magen geht.

Um dies zu erreichen, bieten wir ein nachhaltiges Konzept zur Ernährung und Landwirtschaft, die Agrarökologie, für alle Menschen in Liechtenstein an, die eine nachhaltige Ernährung unterstützen und mit jedem Bissen den heutigen Herausforderungen begegnen wollen.

Wir sind in der Lage einen Wechsel im Ernährungssystem zu wagen und werden nicht aufhören, bis ein regionales, selbstbestimmtes und zukunftsfähiges Ernährungsverständnis in Liechtenstein verankert ist.

VORSTAND UND GESCHÄFTSSTELLE

Wir freuen uns über zwei Neuzugänge im Vorstand, die an der Vereinsversammlung offiziell gewählt wurden: Ewald Pammer und Stefanie Hasler. Zudem wurden Zuständigkeiten festgelegt:

- Flurina Seger (Privatperson, vorher Stiftung Lebenswertes Liechtenstein) – Kommunikation, Marketing, Fundraising
- Caroline Hilti (Privatperson, vorher Toni Hilti Stiftung) – Strategieentwicklung
- Elisabeth Müssner (Verein Ackerschaft) und Sandra Fausch (Vertretung) – Bildung, politische Entwicklung
- Eliane Vogt (Ernährungsberaterin) – Ernährung, Konsumenteneinbindung

- Andreas Näscher (Biohof Näscher, Bionetz-Vertretung) – Kleinmengen-Verarbeitung, Produktentwicklung, (Direkt-)Vermarktung
- Samuel Schierscher (Auhof, Bionetz-Vertretung) – Tierhaltung, Ackerbau, Bodenfruchtbarkeit
- Ewald Pammer (Backwerkstatt) – Veredelung, Produktentwicklung, Direktvermarktung
- Stefanie Hasler – Kooperationen, Events, Gastro
- Florian Bernardi (Leiter Bionetz, KBA - Beisitz)

Die Geschäftsstelle wird weiterhin von Michaela Hogenboom geleitet. Seit Anfang April 2025 verstärkt Thomas Marxer als neuer Leiter Vermarktung die Geschäftsstelle. Der gelernte Koch bringt seine Erfahrung und Leidenschaft für regionale Produkte in die Vermarktung der Feldfreunde ein. Roman Eggenberger hat die Geschäftsstelle per Ende Januar 2025 verlassen.

MITGLIEDSCHAFTEN

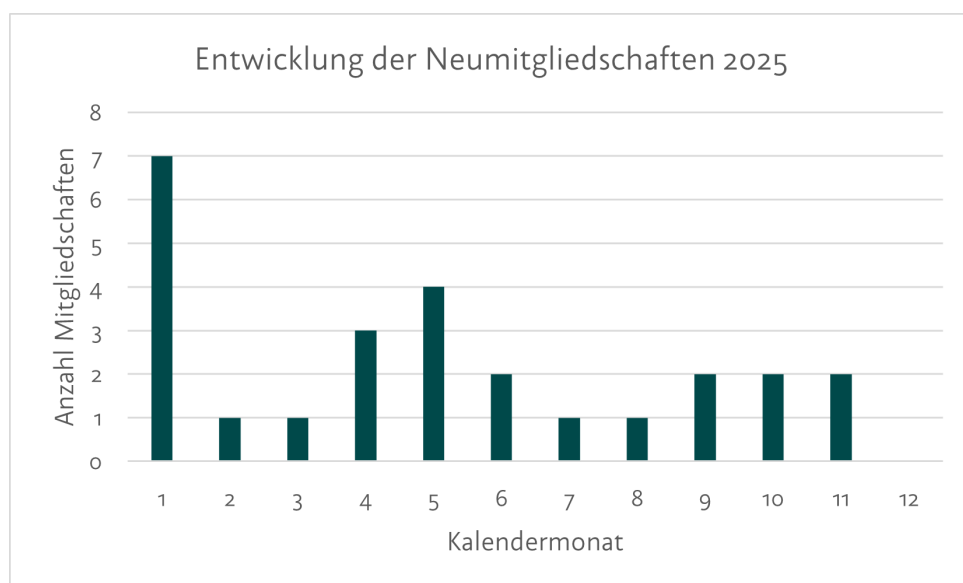


Abbildung 1: Entwicklung der Mitgliedschaftszahlen 2025

Im Jahr 2025 lag der Fokus bei der Pflege der bestehenden Mitgliedschaften. Es freut uns sehr, dass trotzdem 26 neue Mitgliedschaften dazugekommen sind, bei nur einzelnen Abmeldungen. Stand 31.12.2025 sind es gesamthaft 224, aufgeteilt in die folgenden Kategorien:

- 94 Einzelmitgliedern (inkl. Studenten/AHV),
- 73 Familien,
- 12 Organisationen,
- 35 Unternehmen,
- 9 Bionetz-Betriebe

Wir freuen uns über alle Feldfreundschaften und heissen die neuen Mitglieder herzlich willkommen!

VERANSTALTUNGEN

Eine Kernaufgabe der Feldfreunde ist die Organisation und Umsetzung einer Vielfalt von Veranstaltungen. Dazu gehören altbewährte wiederkehrende Events, jedoch auch immer wieder ganz neue Formate. So ermöglichen wir einer Vielzahl von unterschiedlichen Zielgruppen eine grosse Auswahl an Möglichkeiten, sich zu informieren, engagieren oder einfach gemeinsam zu geniessen. Hier eine Auswahl der Veranstaltungen 2025:

Feldfreunde Veranstaltungen

- ✓ Dritte Vereinsversammlung der Feldfreunde am 14.03.2025
- ✓ Offene Hoftür im Foppahof am 10.05.2025
- ✓ Feierabend-Feldbegehung am 11.06.2025
- ✓ Kichererbsen in Not – spontane Jätaaktionen
- ✓ Degustationen der Feldfreunde-Produkte
- ✓ Dritte Produzentenarena am 29.09.2025
- ✓ Erntefest 2025 am 07.11.2025
- ✓ Feldfreunde-Woche vom 08. - 16.11.2025
- ✓ Foodlab Liechtenstein und Tavolata am 15.11.2025
- ✓ Bionetz Workshop am 17.11.2025
- ✓ Corporate Volunteerings für Unternehmen

Partnerschaften und Netzwerkpflege

- ✓ Feldfreunde-Kochkurs mit Klaus Reiter am 01.04.2025
- ✓ Feldfreunde-Stand am Frühlingsmarkt Vaduz am 19.04.2025
- ✓ Feldfreunde-Kochkurs mit Eliane Vogt am 19.05.2025
- ✓ Kooperation Verbandsmusikfest Mauren am 27./28.06.2025
- ✓ Acker trifft Herd 2025-2026 IBK Austausch Projekt
- ✓ Feldfreunde am Filmfest am 16.08.2025
- ✓ Feldbegehung für Stiftung Erwachsenenbildung am 27.08.2025
- ✓ Feldfreunde-Kochkurs mit Martin Real am 23.09.2025
- ✓ Feldfreunde-Kochkurs mit Franziska und Zeno John am 06.11.2025
- ✓ Erde gut, alles gut am 18.11.2025
- ✓ Botschaftsempfang bei der liechtensteinischen Botschaft in Bern zum Thema Agrarökologie, mit Feldfreunde-Produkten am 20.11.2025

Diese Liste ist nicht abschliessend, sondern soll die Vielfalt an Tätigkeiten und Partnerschaften der Feldfreunde aufzeigen.

EINDRÜCKE DER VERANSTALTUNGEN

Vereinsversammlung – 14.03.2025

Im Heilwerk Mauren durften die Feldfreunde rund 50 Mitglieder empfangen und auf das Jahr 2024 mit dem Motto «Gemeinsam geniessen, Freundschaft feiern» zurückblicken. In einem Podiumsgespräch mit Thomas Marxer (Leiter Vermarktung & Koch der Ackerküche), Fabian Brunner (Specki) und Christa Bicker Beck (Heilwerk), moderiert von Flurina Seger (Vorstand Verein Feldfreunde) wurde über die Bedeutung regionaler Lebensmittel, nachhaltige Gastronomie und die Zusammenarbeit mit den Feldfreunden diskutiert. Zum Ausklang zauberte Lukas Hilbe verschiedene Gerichte aus Feldfreunde-Produkten.



Abb. Die dritte Vereinsversammlung im Heilwerk Mauren (Fotos Feldfreunde).

Feldfreunde-Kochkurs mit Klaus Reiter – 01.04.2025

Ein Duft von Heimat: «Omas Schätze modern kreiert», unter diesem Motto fand der Kochkurs mit Klaus Reiter in der Stein Egerta in Schaan statt. Die Teilnehmenden kochten und genossen gemeinsam, die Fotos machen hungrig und glustig.



Abb. Farbliche und geschmackliche Vielfalt beim Kochkurs (Foto: Michaela Rehak).

Offene Hoftür Foppahof – 10.05.2025

Bei strahlendem Wetter öffnete der Foppahof von Normann Bühler in Triesenberg seine Hoftür. Hofführungen, Eselreiten, Hüpfburg und Kontakt zu Tieren boten Gross und Klein einen spannenden Tag mit vielen Eindrücken und ermöglichten Einblicke in eine zukunftsfähige Landwirtschaft vor der eigenen Haustür. Hofeigene Würste, Fleischkäse, Salate und Feldfreunde-Brot wurden ergänzt durch einen feinen Roggensenalat, zubereitet von Ackerkoch und Leiter Vermarktung Thomas Marxer.



Abb. Tag der offenen Hoftür auf dem Foppahof (Fotos: Julian Konrad).

Feldfreunde-Kochkurs mit Eliane Vogt – 19.05.2025

Schätze vor der Haustür: Gemüseküchlein in genussvollen Variationen. Gemeinsam mit Eliane Vogt zauberten die Teilnehmenden allerlei Köstlichkeiten aus Gemüse, Gelberbsen und weiteren Zutaten. Vorspeise und Dessert fehlten ebenso wenig wie gute Gesellschaft und Genusserlebnisse.



Abb. Impressionen aus dem Kochkurs mit Eliane Vogt (Fotos Eliane Vogt).

Feierabend-Feldbegehung – 11.06.2025

Drei Hülsenfrüchte standen im Zentrum der diesjährigen Feldbegehung: Ackerbohne, Linse und Soja. Georg Frick vom Weidriethof und Florian Bernardi, Leiter Bionetz, führten fachkundig durch die Ackerkulturen. Die Veranstaltung war zugleich Auftakt für das Projekt «Acker trifft Herd», welches im Rahmen der Internationalen Bodenseekonferenz (IBK) mit Partnern aus Liechtenstein, Vorarlberg und der Region Überlingen durchgeführt wird.



Abb. Feldbegehung und Genuss kombiniert unter dem Thema Hülsenfrüchte (Fotos Julian Konrad).

Degustationen der Feldfreunde-Produkte – Anfang Juli 2025

Am Schaaner Wochenmarkt, im Essane Center Eschen und im Roxy-Markt Balzers konnten die neu lancierten Feldfreunde Produkte, zubereitet von den Feldfreunden, degustiert werden: Roggen-Risotto, Rollgerste und Gelberbse. Sie ergänzen das Angebot der Ospelt-Supermärkte aus heimischer Produktion.



Abb. Lancierung und Degustation der neuen Feldfreunde-Produkte (Fotos Feldfreunde).

Feldfreunde am Filmfest – 16.08.2025

Ein Apéro aus Feldfreunde-Produkten aus der Hand von Vorstandsmitglied Eliane Vogt machte den Auftakt dieses vielfältigen Abends. Der Dokumentarfilm «Tian – Generation Farmfluencer» porträtiert junge Landwirt:innen in Südtirol, die mit Mut und Kreativität neue Wege einschlagen. Im Anschluss fand eine

Podiumsdiskussion mit Florian Bernardi (Leiter Bionetz), Verena Kircher (Forscherin an der EURAC in Südtirol), Cordula Kreidl (Mitmach-Region Vorarlberg-Alpenrhein) und Michaela Hogenboom (Verein Feldfreunde) statt, welche die Themen des Films aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtete. Herzlichen Dank ans Skino für die tolle Kooperation.



Abb. Feldfreunde am Filmfest vom Skino (Fotos Feldfreunde).

Feldfreunde-Kochkurs mit Martin Real – 23.09.2025

Ein lehrreicher und geselliger Abend mit Martin Real der einmal mehr zeigte, welche Gaumenfreuden nachhaltig produzierte Zutaten unseren Bionetz-Partnerbetriebe zu entlocken sind: Gelberbsen, Roggen-Risotto, Rollgerste, Dinkelmehl, Gelberbsen-Miso und das Liechtensteiner Bio-Weiderind.



Abb. Feldfreunde-Kochkurs mit Martin Real (Fotos Toni Büchel).

Dritte Produzentenarena – 29.09.2025

Dominik Flammer, Regionalkulinarikprofi und Buchautor, brachte zum dritten Mal Küchenprofis und Produzenten aus der Region zusammen, um Verbindungen zu schaffen, sodass Produkte auf möglichst kurzem Weg vom Feld auf den Teller gelangen. Mit dabei waren Michaela Rehak-Beck vom Bergrestaurant Matu, Patrick Fischer vom Chapter Two und Zeno John von vegAluna auf der Gastronomen-Seite, die Produzenten Kevin Kainer vom Neuguthof in Vaduz, Karl Frick vom Kappelhof in Balzers und Simon Vetter vom Vetterhof in Lustenau auf der anderen Seite.



Abb. Dritte Produzentenarena im Zentrum für Zirkuläres Bauen in Triesen (Fotos Julian Konrad).

Feldfreunde-Kochkurs mit Franziska und Zeno John – 06.11.2025

Der letzte Kochkurs in diesem Jahr widmete sich genussvollen plant based Kreationen. Franziska John von vegAluna, Expertin für vegane Küche, zeigte den Teilnehmenden, wie einfach, lecker und abwechslungsreich die vegane Küche sein kann. Es geht auch ganz ohne tierische Produkte.



Abb. Impressionen vom Kochkurs mit vegAluna (Fotos Feldfreunde).

Erntefest – 07.11.2025

Dieses Jahr fand das Erntefest in der Specki in Schaan statt. Es gab wieder viel zu berichten und ebenso zu geniessen. Die Vorstandsmitglieder und das Team setzten die Feldfreunde-Produkte für ein Buffet kreativ in Szene setzen. Zudem konnten die ersten Testgerichte des Foodlab Liechtenstein genossen werden, welche für die Tavolata entwickelt wurden.



Abb. Das Erntefest 2025 im Specki in Schaan (Fotos Feldfreunde).

Feldfreunde-Woche – 8. bis 16.11.2025

Eine ganze Woche lang kulinarische Highlights aus Feldfreunde-Produkten. Dies ermöglichten unsere Gastro-Partner allen Feinschmeckern, indem sie die Feldfreunde-Produkte in Szene setzten. Das war für Auge und Geschmacksknospen pure Freude.



Abb. Zwei der vielen angebotenen Feldfreunde-Menüs (Fotos Julian Konrad).

UNSERE BIONETZ-BETRIEBE

Die Bionetz-Landwirtinnen und -Landwirte leisten seit dem Herbst 2021 wichtige Aufbau- und Entwicklungsarbeit im Ackerbau und in der Umsetzung des Liechtensteiner Bio-Weiderindsystems mit Hoftötung.

Im Ackerbau wurden in den letzten Jahren bereits zahlreiche Arten und Sorten verschiedener Getreide- und Hülsenfrüchte angebaut und geerntet. Dabei wurden Kenntnisse in der Kulturführung (Fruchtfolge, Bodenbearbeitung, Saat, Düngung, Pflanzenschutz, Beikrautregulierung und Ernte) bis hin zur Aufbereitung und Zwischenlagerung der Erntewaren aufgebaut und ausgetauscht.

Bionetz Betriebe 2025

9 Betriebe im Unter- und Oberland, von Balzers bis Ruggell, tauschen sich aus und entwickeln sich gemeinsam weiter. (www.bionetz.li/leitbetriebe)

- Auhof: Samuel Schierscher, Schaan
- Biohof Näscher: Andreas und Tanja Näscher, Eschen
- Foppahof: Normann Bühler, Triesenberg
- Kappelhof: Karl und Sarah Frick, Balzers
- Mäderhof: Roswitha und Josef Elkuch, Ruggell
- Neugrütthof: Willi und Rojane Büchel, Ruggell
- Neusandhof: Beat und Denise Erne, Triesen
- Riethof: Martin Kaiser, Gamprin
- Weidriethof: Georg Frick, Schaan



Abb. Schwarze Bohne auf einem Feld in Ruggell (Foto Julian Konrad).

ACKERBAU



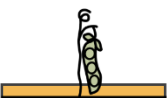
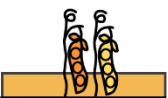
Getreide und Hülsenfrüchte

Im Jahr 2025 wurde wieder eine beträchtliche Anzahl Getreidekulturen (Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen und Ribelmais) und Hülsenfrüchte (Schwarze Bohne, Soja, Linse, Kichererbse und Ackerbohne) im Bionetz angebaut. Aufbauend auf den Erfahrungen der Vorjahre werden jene Arten und Sorten ausgewählt, welche unter Liechtensteiner Anbaubedingungen am erfolgversprechendsten sind. Im Berichtsjahr wurden zudem ein Versuchsanbau von Kichererbse und ein Mischkulturanbau von Linse und Gerste realisiert.

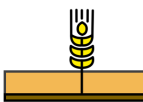
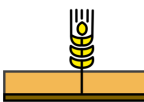
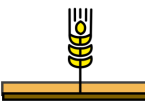
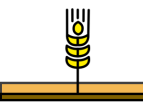
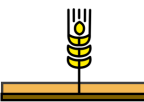
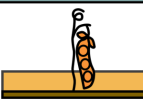
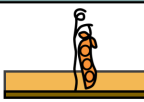
Neben dem Wissensgewinn für Bionetz-Landwirte ist der Anbau die Grundlage, um das Thema agrarökologische Nahrungsmittelproduktion den Konsumentinnen und Konsumenten in den zahlreichen Veranstaltungen näherzubringen. Ein Teil der Erntemengen wird vom Verein Feldfreunde abgekauft und lokal vermarktet.

[Die Ernteergebnisse](#) werden allen Interessierten über die Bionetz-Website zugänglich gemacht: 2025 wurden ca. 25.5 Tonnen Getreide und ca. 1.5 Tonnen Hülsenfrüchte geerntet. Folgend die Zusammenfassungen des Frühjahrs- und Herbstanbaus 2025.

- Frühjahrsanbau 2025 (Ernte 2025)

	GETREIDE	HÜLSENFRÜCHTE		
ANBAU	RIBELMAIS	KICHERERBSE	SCHWARZE BOHNE	SOJA
Ackerfläche (ha)	1	0.3	0.5	1.2
Anzahl Sorten	1	1	1	2
				

- Herbstanbau 2025 (für die Ernte 2026)

ANBAU	ROGGEN	EINKORN	EMMER	HAFER	WEIZEN
Ackerfläche (ha)	1	1	0.5	0.5	0.5
Anzahl Sorten	1	1	1	1	1
					
ANBAU	SPEISEERBSE	LINSE			
Ackerfläche (ha)	0.8	0.8			
Anzahl Sorten	1	1			
					

LIECHTENSTEINER BIO-WEIDERIND

Drei Bionetz-Betriebe produzierten im Berichtsjahr Liechtensteiner Bio-Weiderind für die Feldfreunde. Die Betriebe werden beraten, um ein nachfrageangepasstes Angebot an qualitativ passenden Schlachttieren sicherzustellen. Die Bionetz-Landwirtinnen und -Landwirte treffen sich in regelmässigen Abständen und tauschen sich über verschiedene Themen zur Haltung, Fütterung, Zucht und Tiergesundheit aus.

2025 wurden 13 Tiere geschlachtet und rund 4'000kg Rindfleisch vermarktet. Abnehmer sind die Gastronomie und die Betriebsverpflegung.

Die Rückmeldungen der Abnehmer zur Qualität sind sehr positiv. Die Qualität von Fleisch aus Weidehaltung bestätigen auch die ersten Forschungsergebnisse von einem EU-Forschungsprojektes (INTAQT): Sensorisch überzeugt das Bio-Weiderindfleisch mit einer der höchsten Marmorierungen auf dem Markt. Ernährungsphysiologisch überzeugt das Bio-Weiderindfleisch durch ein sehr gutes Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren-Verhältnis sowie einen hohen Häm-Eisen-Gehalt. Privatpersonen erhalten das Liechtensteiner Bio-Weiderind aus Hoftötung auf Bestellung direkt beim Mäderhof in Ruggell (Roswitha Elkuch) oder beim Riethof in Gamprin (Martin Kaiser).

VERANSTALTUNGEN FÜR LANDWIRT:INNEN

Im Bionetz findet ein regelmässiger Erfahrungsaustausch für Bionetz-Landwirtinnen und -Landwirte sowie teilweise auch für weitere interessierte Betriebsleitende statt. Zudem werden die Betriebsleitenden aktiv auf für sie relevante Veranstaltungen hingewiesen.

Erfahrungsaustausch muttergebundene Kälberaufzucht – 4.2.2025

Die Mutter- und Ammengebundene Kälberaufzucht in der Milchviehhaltung ist ein Haltungssystem für eine Weiterentwicklung von artgerechten Tierhaltungssystemen. Interessierte trafen sich auf dem Mäderhof von Roswitha Elkuch in Ruggell. Claudia Schneider vom Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) berichtete den Teilnehmenden über die Möglichkeiten und Herausforderungen bei der Umsetzung in der Praxis, anschliessend erfolgte eine Diskussion zum Biokälbermarkt.

Soja-Feldbegehung und Bionetz Stammtisch – 26.9.2025

Gemeinsam mit Florian Bernardi, Leiter Bionetz, besichtigten die Interessierten das Sojafeld von Georg Frick in Schaan. Anschliessend traf man sich im Brauhaus für den Stammtisch und einen Austausch zu den Aktivitäten und Terminen.

Erfahrungsaustausch Tiergesundheit – 1.10.2025

Im Oktober 2025 fand eine Veranstaltung auf dem Riethof von Martin Kaiser in Vaduz statt. Meike Junkers vom Amt für Lebensmittelkontrolle und Veterinärwesen Liechtenstein informierte über aktuelle Themen zur Tiergesundheit und gab Rückmeldungen zu den Punkten, welche bei der Hoftötung zu beachten sind. Franz Steiner vom FiBL informierte über den Markt von Schlachttieren. Zudem wurde die Tiergesundheit, v.a. Blauzungenkrankheit und Tuberkulose, thematisiert.



Abb. Impressionen von den Austausch-Veranstaltungen des Bio-Weiderinds (Fotos Florian Bernardi).

Bionetz-Workshop – 17.11.2025

Der Riethof von Martin Kaiser in Vaduz war Gastgeber des Workshops. Der Vormittag war den Ackerfrüchten gewidmet und es wurde das Anbaujahr 2024/2025 ausgewertet. Patrick Marxer (das Pure) sowie Yumemi Ito (Yumetofu) informierten über weitere Produktverarbeitungsmöglichkeiten und

präsentierten Möglichkeiten der Zusammenarbeit. Die Mittagspause wurde mit einer Tofu-Degustation eingeleitet. Am Nachmittag erfolgte der Erfahrungsaustausch zum Liechtensteiner Bio-Weiderind, der Bionetz-Wertschöpfungskette und die Informationen zum Verkauf. Abgerundet wurde der Workshop mit einem Ausblick zu den Tätigkeiten 2026.



Abb. Bionetz-Workshop auf dem Riethof (Fotos Feldfreunde).

Vermarktung

EINTRITT IN DEN DETAILHANDEL (FOKUSPRODUKTE)

2025 war für die Vermarktung der Feldfreunde ein Meilenstein: Mit Rollgerste, Gelberbse und Roggen-Risotto gelang im Juli der Start im Detailhandel, zunächst in den Ospelt Supermärkten. Die Einführung war sehr erfolgreich – pro Produkt wurden bis Anfang Oktober rund 100 Packungen verkauft, mit deutlich steigender Nachfrage.

Im Oktober folgte – aufgrund der späteren Ernte – der Markteintritt der Schwarze Bohnen.

Als weiteres Fokusprodukt wurde Ende Oktober der Ribelmais geerntet und getrocknet und ist seit Dezember 2025 ebenfalls im Detailhandel erhältlich.

Breite Verfügbarkeit in der Region

Neben den Ospelt Supermärkten werden die Ackerfrüchte inzwischen in 10 weiteren Geschäften und Hofläden im Land und in der grenznahen Region verkauft. Damit erreicht das Sortiment ein zunehmend breites Kundensegment – vom Regiomarkt über den Hoi-Laden bis hin zu Hofläden, die besonderen Wert auf regionale Herkunft und Nachhaltigkeit legen.



Abb: Die neuen Feldfreunde-Produkte im Detailhandel (Fotos Feldfreunde).

Design als Wiedererkennungsmerkmal

Die farbig gestalteten Verpackungen kommen im Detailhandel sehr gut an. Das moderne, klar strukturierte Design sorgt für hohe Wiedererkennbarkeit und unterstützt die Positionierung als hochwertige, regionale Produkte.

PARTNERSCHAFT MIT DEM BÄCKERVERBAND

Die Zusammenarbeit mit dem Liechtensteiner Bäckerverband wurde 2025 weiter vertieft. Gemeinsam wurden neue Rezepturen getestet, die auf regionalen Feldfreunde-Mehlen basieren. Die Abnahme von Dinkel- und Weizenmehl – zwei der meistgefragten Produkte – konnte entsprechend gesteigert werden.

Es freut uns sehr, dass sich im Bäckereigewerbe einiges bewegt hat: Nebst dem etablierten Feldfreunde-Brot sind dieses Jahr weitere Brotsorten entstanden, die ganz oder teilweise mit Feldfreunde-Mehlen gebacken werden. Dies zeigt deutlich, wie gut regionale Mehle in den Betrieben angenommen werden.

GASTRO-PARTNERSCHAFTEN & FELDFREUNDE-WOCHE

Die Gastronomie bleibt ein zentraler Absatzkanal. Insgesamt arbeiten 25 Betriebe in Liechtenstein regelmässig mit Feldfreunde-Produkten. Dieses Jahr konnten wir zudem zwei neue Gastrokunden gewinnen:

- das Liechtensteiner Landesspital
- Gmünder Deluxe Catering

Ein Höhepunkt des Jahres war die zweite Feldfreunde-Gastrowoche, an der 12 Betriebe aus Liechtenstein und ein Betrieb aus dem Schweizer Rheintal teilnahmen. Viele Küchen entwickelten neue Gerichte mit Ackerfrüchten, Weiderind und weiteren regionalen Zutaten.

Die Resonanz war überaus positiv:

- starke Beteiligung der Gäste
- hohe mediale Sichtbarkeit (Soziale Medien, Zeitung, LED-Tafeln)

Es entstand eine spürbare Bewegung in der Gastroszene, verbunden mit dem Wunsch, die Feldfreunde-Woche 2026 auf einen ganzen Monat auszudehnen.

Als krönender Abschluss der Gastrowoche fand am letzten Samstag – ganz im Sinne der Feldfreunde-Produkte und der regionalen Kulinarik – die Tavolata des Foodlab Liechtenstein statt (siehe *Vorspeise*).

ABSATZENTWICKLUNG UND PRODUKTTRENDS

Die **Verkaufszahlen** der Ackerfrüchte zeigen klare Trends. Die **Top 5 Produkte 2025** sind:

1. Weizenmehl (Bäcker)
2. Dinkelmehl (Bäcker)
3. Roggen-Risotto
4. Gelberbsen
5. Rollgerste

In der Gastronomie steigt zudem das Interesse, eigene Pasta aus regionalen Mehlen herzustellen.

Produktentwicklung

2025 konnten erfolgreich erste Testläufe durchgeführt werden für:

- Gelberbsen-Falafel-Pulver
- Gelberbsen-Hummus

Beide Entwicklungen zeigen deutlich das wachsende Potenzial verarbeiteter Hülsenfruchtprodukte.

Tofu-Produktion ENSOY – Rückblick und Ausblick

Unser Tofu-Produzent ENSOY hat Ende November seine Produktion eingestellt. Wir haben die Zusammenarbeit sehr geschätzt. Gemeinsam konnten wir einen wichtigen Einstieg in die Verarbeitung regionaler Hülsenfrüchte schaffen und viele Kundinnen und Kunden für Liechtensteiner Tofu begeistern.

Die Feldfreunde arbeiten bereits intensiv daran, eine neue Lösung zu finden, damit regionaler Tofu auch künftig Teil unseres Sortiments bleibt. Die Nachfrage ist weiterhin hoch und der Wert eines regionalen Tofu-Angebots für die Gastronomie und Haushalte unbestritten.

WEITERE VERMARKTUNGSAKTIVITÄTEN

Olma 2025: Die Feldfreunde waren dieses Jahr mit ihren Produkten an der Olma vertreten, was zusätzliche Sichtbarkeit und neue Netzwerkkontakte ermöglichte.

4-Länder-Treffen des VBO: Beim diesjährigen Treffen durften wir den Apéro mit regionalen Produkten gestalten – eine wertvolle Gelegenheit, die Feldfreunde und ihre Produktpalette zu präsentieren.

Kommunikation

Die Webseiten feldfreunde.li und bionetz.li bündeln den Informationsfluss über vereinsrelevante Aktivitäten und Themen für die Allgemeinheit sowie über Aktivitäten aus dem Bionetz für Landwirt:innen und Fachinteressierte. Beide Webseiten wurden und werden regelmässig aktualisiert.

FELDBLOG

Im Feldblog berichten wir über kommende und vergangene Aktivitäten, stellen unsere Partner vor, liefern Hintergrundinformationen und veröffentlichen begleitendes Bildmaterial.

→ feldfreunde.li/blog

FELDINFOS

Viermal pro Jahr versenden wir unseren Newsletter und halten alle Interessierten über alle Aktivitäten und mit Hintergrundinformationen auf dem Laufenden. Zudem haben wir punktuell Sondernewsletter mit Veranstaltungshinweisen oder Neuigkeiten aus dem Bereich Vermarktung verschickt.

→ feldfreunde.li/newsletter

SOZIALE MEDIEN

Der Verein Feldfreunde ist auf drei verschiedene Kanäle präsent und mit vielen Akteurinnen und Akteuren vernetzt: Instagram, Facebook und LinkedIn. Alle Plattformen werden regelmässig mit Neuigkeiten und Einblicken in unsere Arbeit bespielt.

Auch in den sozialen Medien können wir uns über Zuwachs erfreuen:



- 450 Feldinfo-Abonnent:innen (+ 51),
- 1'114 Follower auf Instagram (+ 221),
- 448 Follower auf LinkedIn (+ 31) und
- 163 Follower auf Facebook (+ 45).

Förderpartner

Die gesamten Vereinstätigkeiten, die Feldversuche, die fachliche Begleitung sowie Veranstaltungen und Sonderprojekte wurden von folgenden Förderpartnern unterstützt:

- Stiftung Lebenswertes Liechtenstein
- Toni Hilti Stiftung
- Hilti Family Foundation

Zudem haben wir 2025 eine Projektförderung für die Förderung von Verarbeitung und Absatz inländischer Landwirtschaftsprodukte (LVAV) vom Amt für Umwelt sowie eine Spende von der Rotary Club Vaduz erhalten. Die Förderpartnerschaften ermöglichen es uns, unsere Ziele zu verfolgen und unsere Projekte mit Erfolg umzusetzen. Dank ihrer Hilfe können wir weiterhin einen positiven Beitrag für unser Ernährungssystem leisten. Wir schätzen die Unterstützung und das Vertrauen sehr und freuen uns auf die Fortsetzung unserer Zusammenarbeit.

Nachspeise

Im Jahr 2025 standen auf mehreren Ebenen die Hülsenfrüchte im Fokus: In den Kochkursen, bei der Feldbegehung, beim Eintritt in den Detailhandel, beim Foodlab Liechtenstein und in der Blogserie «unsere Kulturen». Aus letzter bieten wir euch hier als *Nachspeise* eine Zusammenfassung.

HÜLSENFRÜCHTE

In Liechtenstein hat der Anbau von Hülsenfrüchten als Lebensmittel eine lange Tradition, schon in der Römerzeit wurde der Speiseplan neben Getreiden durch Ackerbohnen, Linsen und Erbsen ergänzt. Nachgewiesen wurden Ackerbohnen sogar schon aus der Bronzezeit. Im Spätmittelalter gehörten die Hülsenfrüchte zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln, erst nach 1750 wurden sie durch Mais und Kartoffeln verdrängt, welche relativ neu in Liechtenstein auftauchten.

Hülsenfrüchte verfügen über eine Besonderheit, dank einer Symbiose mit Knöllchenbakterien können sie Luftstickstoff in den Wurzeln binden und so im Boden anreichern. Der Stickstoff steht dann anderen Pflanzen zur Verfügung, was die Leguminosen zu einer wichtigen Pflanze in Fruchtfolgen macht. Als Blütenpflanzen verfügen sie über Pollen und Nektar, was sie auch für Bestäuber interessant macht. Zudem können wir viele Kulturformen entweder als Futter oder für unsere Ernährung nutzen.

Im Bionetz werden seit 2022 Hülsenfrüchte für die menschliche Ernährung im Anbau getestet. Es geht darum herauszufinden, welche Hülsenfrüchte sich unter Liechtensteiner Bedingungen am besten eignen. Mittlerweile bestehen erste Anbauerfahrungen mit Gelberbsen, Auskernbohnen, Soja, Linsen, Ackerbohnen, Kichererbsen und Lupinen. Neben dem Sommer- wird auch der Winteranbau und der Mischanbau mit Getreide (falls möglich) getestet. Die folgenden stellen wir vor.

Erbse	Ackerbohne	Gartenbohne	Sojabohne
<i>Pisum sativum</i>	<i>Vicia faba</i>	<i>Phaseolus vulgaris</i>	<i>Glycine max</i>
Mittelmeerregion	Ev. Mittelmeer, Westasien	Mittel- und Südamerika	Asien
Gelberbse Zuckererbse (Kefe) Gartenerbse	Feldbohne Puffbohne Saubohne	Schwarze Bohne Schwefelbohne Stangenbohne Buschbohne Kidney-Bohne Cannellini-Bohne Pinto-Bohne Borlotti-Bohne	Speisesoja

Gelberbse

Eine der grossen Gruppen der kultivierten Hülsenfrüchte ist die Erbse (*Pisum sativum*). Ursprünglich stammt sie aus dem Mittelmeerraum bzw. aus dem Mittleren Osten, wo sie auch zur Kulturpflanze domestiziert wurde. Es gibt sie in unzähligen Sorten, die in Farbe und Form variieren. Wer im Biologieunterricht gut aufgepasst hat, erinnert sich vielleicht an Gregor Mendel und seine Vererbungsregeln. Diese entwickelte er durch Experimente mit der Gartenerbse, womit diese in die Geschichte eingegangen ist.

Hier behandeln wir die Gelberbse oder Eiweisserbse, die vor allem als Proteinquelle in der Tierfütterung angebaut wird, sich jedoch auch bestens für unsere eigene Ernährung eignet. Sie dient als Rohstoff für pflanzliche Fleischalternativen. Verschiedene Unternehmen verwenden mittlerweile regional angebaute Gelberbsen für die Produktion ihrer pflanzlichen Fleischalternativen. Dies bietet Chancen für Landwirte.

Die Gelberbse ist gut an die hiesigen Bedingungen angepasst, sie kann allein oder in Mischkultur angebaut werden. Herausforderungen sind Spätverunkrautungen und Schädlinge. Entscheidend für den Anbauerfolg ist, dass die empfohlene Anbaupause von sechs Jahren auf demselben Acker eingehalten wird.

Im Bionetz wurde inzwischen viel Erfahrung mit dem Anbau der Gelberbse gesammelt, und sie scheint gut für die Bedingungen in Liechtenstein geeignet.



Soja

Die Sojabohne (*Glycine max*) ist heutzutage die weltweit wichtigste Hülsenfrucht. Sie findet vielseitige Verwendung als Futtermittel und in der Ernährung. Vor allem in asiatischen Ländern hat Soja eine grosse Tradition als Nahrungsmittel und auch bei uns sind Tofu, Sojasauce und Sojamilch inzwischen den meisten Menschen ein Begriff.



Wie bei den anderen Hülsenfrüchten ist auch bei Soja ein Merkmal die namengebende Hülse, welche die Früchte trägt. Soja ist eine sehr alte Kulturpflanze, ursprünglich stammt sie aus dem Nordosten Chinas, wo sie seit Jahrtausenden verwendet und domestiziert wird. In Mitteleuropa ist sie jedoch erst seit der Weltausstellung von 1873 bekannt, welche in Wien stattfand. Kurz darauf wurden dank eines österreichischen Agrarforschers erste Anbauversuche gestartet, an denen auch die Schweiz beteiligt war. Ein

Züchtungsprogramm gibt es in der Schweiz seit 1981 und 1988 wurde Soja in die Schweizer Landwirtschaft eingeführt.

Im Bionetz wird Soja für die Lebensmittelproduktion angebaut. Es werden frühreife Sorten verwendet, da diese vor dem Herbst reifen und geerntet werden können. Soja scheint nach den bisherigen Erfahrungen gut für den Anbau in Liechtenstein geeignet. In Kooperation mit der ENSOY GmbH wurde daraus Bio-Tofu hergestellt, welcher vor allem bei den Gastro-Partnern sehr beliebt war. Leider gibt ENSOY den Betrieb auf, weshalb ein neuer Verarbeitungspartner gesucht werden muss.

Wenn wir Eier, Hühner- oder Schweinefleisch essen, ernähren wir uns indirekt oft von Soja. Uns nur darauf zu beschränken, wäre schade, denn auch direkt können wir Soja auf unzählige Arten geniessen. Neben den schon erwähnten als Miso, Flocken, gerösteten Bohnen, Joghurt und vielem mehr. Wie die Tabelle zeigt, zeichnet sich die Sojabohne durch einen besonders hohen Proteingehalt unter den Hülsenfrüchten aus. Neben den Proteinen enthält Soja viele ungesättigte Fettsäuren (die gesunden), sowie unentbehrliche Aminosäuren, welche unser Körper nicht selbst herstellen kann. Soja ist auch reich an Nahrungsfasern und wertvollen Mikronährstoffen.

Ackerbohne

Im Juni standen wir mit einer Besuchergruppe auf einem unserer Bionetz-Felder in Schaan und bestaunten ein für Liechtenstein ungewohntes Bild: hohe grüne Ackerbohnen (*Vicia faba*) mit schwarz-weiss gefleckten Blüten, umschwirrt von Hummeln. Bei dieser Feldbegehung wurde uns erklärt, dass sich die Ackerbohne hervorragend an die lokalen Bedingungen anpasst, aber in der Küche noch viel zu selten verwendet wird. Obwohl die Ackerbohne im Spätmittelalter in Liechtenstein zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln



gehörte, wurde sie ab dem 18. Jahrhundert vom Mais und der Kartoffeln verdrängt. Dieses Erlebnis ist Sinnbild für die Renaissance einer fast vergessenen Kulturpflanze in Liechtenstein.

Die Ackerbohne (auch Feld-, Puff-, Saubohne, auf Italienisch als Fava bekannt) ist eine robuste, tiefwurzelnde Leguminose. Die Körner sind proteinreich und ergänzen Getreide in der Ernährung ideal. Grössere Typen («Dicke Bohnen») werden oft als Gemüse halb reif verzehrt, kleinkörnigere Typen werden vollreif geerntet und getrocknet. In Liechtenstein hat die Ackerbohne Tradition: archäologische Funde belegen sie bereits für die Bronzezeit. Lange Zeit war sie die wichtigste Hülsenfrucht im Anbau. Als Futterpflanze blieb sie weiterhin bekannt (daher der Begriff Saubohne), doch zum Essen braucht es passende Sorten. In den Bergregionen wurde die Ackerbohne bis in Höhen von 1500 m angebaut. Diese Tradition wurde von einigen Betrieben wieder aufgenommen, sie bauen in Bündner Bergtälern Bergkartoffeln und als Ergänzung dazu «Bergackerbohnen» für die Ernährung an. Im Bionetz zeigen Versuche seit 2022 stabile Bestände auf tiefgründigen Lagen. Frühe Saat und Wintertypen schneiden häufig besser ab.

Schwarze Bohne (Gartenbohne)

Die Schwarze Bohne ist eine Sorte der «Gartenbohne» (*Phaseolus vulgaris*), im Rheintal auch bekannt als Schwefelbohne oder auf Englisch als «gemeine Bohne» (common bean). Nennenswerte Sorten sind Busch- und Stangenbohne (die langen, meist grünen, frischen Bohnen aus dem Garten), Kidney-Bohne (rote Böhnchen), Cannellini-Bohne (weisse Böhnchen) oder Borlotti Bohne (weiss-rot gescheckte Böhnchen). Sie erinnern nur wenig an die schwarzen getrockneten Bohnen, trotzdem gehören alle zur gleichen Art.



Die ursprüngliche Herkunft der Gartenbohne liegt in Mittel- oder Südamerika (Andenregion), wo genau ist nicht gesichert. Die Domestizierung fand vor ca. 8000 Jahren unabhängig in beiden diesen Regionen statt, weshalb die kultivierten Sorten aus zwei unterschiedlichen Genpools stammen. In Europa wurden die Bohnen beider Genpools ab dem 16. Jahrhundert durch Spanische bzw. portugiesische Seemänner eingeführt. Durch Kreuzungen entstand über die Zeit eine Vielfalt unterschiedlicher europäischer Landsorten, vor allem in den Mittelmeerländern, die sehr gut an die jeweiligen Bedingungen angepasst waren.

Die Aussaat erfolgt relativ spät im Jahr, meist erst ab Mitte Mai oder im Juni, da der Boden bereits erwärmt sein muss. Die Unkrautregulierung ist wichtig und erfolgt im Bio-Anbau mechanisch. Die Kultur benötigt nur eine kurze Vegetationszeit; von der Aussaat bis zur Ernte sind rund 100 Tage möglich. Nasse und kalte Jahre erschweren den Anbau.

Im Bionetz wurden erste Erfahrungen im Anbau der Schwarzen Bohne gesammelt. 2025 stehen erstmals mehrere hundert Kilogramm für die Vermarktung im Detailhandel zur Verfügung.

Hülsenfrüchte in der Ernährung

Hülsenfrüchte sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden und nachhaltigen Ernährung, da sie Proteine liefern. In früheren Zeiten, als Milch und Fleisch nicht jederzeit zugänglich waren, gehörten sie selbstverständlich zum Speiseplan, in vielen Regionen der Welt (auch in den Mittelmeerländern) ist dies bis heute so. Bei uns führten die Hülsenfrüchte lange ein Schattendasein, was sich aber seit einigen Jahren glücklicherweise wieder ändert, denn sie haben nicht nur wichtige Nährstoffe zu bieten, sondern auch eine grosse Vielfalt an Möglichkeiten, Gerichten und Geschmäckern.

Nährstoffe (g)	Sojabohne	Linse	Kichererbse	Erbse
Protein	38.2	24.4	18.6	21.3
Fette	18.3	1.5	4.9	1.7
Kohlenhydrate	8.7	44.8	44.3	51.9
Nahrungsfasern	22	17	15.5	11.6

Alltagstipps in der Küche

- Viele Hülsenfrüchte sollten über Nacht eingeweicht und anschliessend in frischem Wasser gekocht werden.
- Vorkochen und einfrieren: Gekochte Hülsenfrüchte in Portionen einfrieren. So entsteht im Handumdrehen Hummus, ein Eintopf oder ein schneller Salat.
- Regional einkaufen: Bezug über [Hofläden](#) und regionale Partner ist möglich, die Übersicht auf der Ernährungsseite hilft bei der Suche.
- Mehr Hülsenfrüchte, weniger Tierisches: Passt zu den [Empfehlungen](#) für eine nachhaltige Ernährung mit höherem Hülsenfruchtanteil.
- Kochwasser (Aquafaba) als Eiweiss-Alternative verwenden oder zur späteren Verwendung einfrieren.
- Schmackhafte Rezepte findet ihr [hier](#) und bei [alleswurscht.li](#).

DIE KERNBOTSCHAFTEN DER FELDFREUNDE

Was ist Agrarökologie und wie sieht ein nachhaltiges Ernährungssystem aus? Es sind komplexe Fragen, die nicht einfach zu vermitteln sind. Deshalb wurden acht Kernbotschaften erarbeitet, welche umschreiben, was damit gemeint ist und die in der Kommunikation durch Vorstand, Bionetz und die Vereinsmitglieder eingesetzt werden können:

Hof und Tisch sind eine Einheit

Gutes Essen schafft gute Landwirtschaft. Gute Landwirtschaft schafft gutes Essen. Eine nachhaltige Landwirtschaft braucht eine nachhaltige Ernährung. Wir schauen über den Tellerrand und unterstützen durch unser Einkaufen und Essen die Liechtensteiner Bäuerinnen und Bauern bei einer ressourcenleichten, nachhaltigen Produktion.

Agrarökologie regeneriert

Agrarökologie ist die gelebte Verbindung von nachhaltiger sozial-ökologischer Landwirtschaft und Ernährung. Sie ist ein entscheidender Pfeiler für eine nachhaltige Entwicklung. In Liechtenstein wollen wir Agrarökologie mit und durch den Verein Feldfreunde und dem Bionetz verwirklichen und wirken lassen.

Unser Ackerland ist wertvoll und schafft Nahrung

Wir wollen das Ackerland schützen, bewahren und nachhaltig nutzen, indem wir gute Nahrungsmittel für Menschen anbauen. Denn: Bauern können aus Ackerboden Nahrungsmittel machen. Wir sind darauf angewiesen. Damit das Ackerland bestmöglich genutzt wird, möchten wir es grösstenteils für die menschliche Ernährung nutzen. Mit den dabei entstehenden Nebenprodukten füttern wir die Tiere. Wir wollen einen möglichst geschlossenen Kreislauf erreichen, bei dem nichts verloren geht.

Use the gras. Feed no Food!

Grasland, das gibt es auf der Welt und in Liechtenstein sehr viel. Selber essen können wir das Gras nicht. Ohne die Viehwirtschaft mit dem Grünland würde der Landbedarf für unsere Ernährung erheblich steigen. Daher wollen wir die Wiesen und Weiden erhalten und nutzen, indem wir eine nachhaltige Viehwirtschaft fördern, die das Tierwohl achtet, das Grasland nutzt und auf Kraftfutter so weit wie möglich verzichtet.

Gutes Essen ist naheliegend

Regionale Wertschöpfungsnetze verbinden Bauern und Konsumentinnen. Sie schaffen Freiräume und Möglichkeiten für nachhaltige Produktionsweisen. Dabei stehen sie vor vielen Herausforderungen und brauchen die Bereitschaft der Kunden regionale, nachhaltige Produkte zu kaufen und zu nutzen.

Gutes Essen wertschätzen

Ein Viertel aller Nahrungsmittel erreicht nie den Teller. Auf dem Feld, bei der Lagerung, der Verarbeitung, in den Restaurants und den Küchen geht so vieles verloren. Das ist unnötig und eine Verschwendung. Wenn wir Food Waste vermeiden, schaffen wir viele Möglichkeiten für eine nachhaltige Landwirtschaft. Daher wollen wir jedem Nahrungsmittel mit Achtsamkeit und Wertschätzung begegnen.

Gutes Essen verbindet Genuss, Gesundheit und Nachhaltigkeit

Gutes Essen bedeutet sich selbst zu achten, sich die Zeit nehmen und aus frischen, regionalen und saisonalen Nahrungsmitteln Essen zuzubereiten. Es heisst Essen geniessen, in Gemeinschaft oder auch allein. Es heisst kochen. Es schafft Gesundheit. Über die Ernährungsökologie erfahren wir die Wirkung von gutem Essen nach aussen, in der Umwelt, und nach innen, auf die Gesundheit.

Die Feldfreunde haben Respekt für jeden Menschen und für jedes Tier

Der soziale Zusammenhalt, die Achtung und das Verständnis füreinander sind für ein lebenswertes Liechtenstein unersetzlich. Dieser Respekt erstreckt sich auch auf die Tiere, mit denen wir Menschen seit tausenden Jahren in Gemeinschaft leben. Auf den Höfen der Bionetz-Bäuerinnen dürfen alle Tiere artgerecht leben. Das Tierwohl ist ein Grundwert.

Verein Feldfreunde

Jahresbericht 2025

Erstellt im Januar 2026

Fotos: Julian Konrad, Reinhard Gessl, Michaela Rehak, Feldfreunde

www.feldfreunde.li