



Foto: © Hetizia - Fotolia.com

100% Kontrolle in Produktion und Verarbeitung!



Wir schauen aufs Ganze

Die Biobäuerinnen & Biobauern

Bio-Kürbis

Weil es ums Ganze geht!



Wir sichern beste Bio-Qualität

Die Bio-Landwirtschaft erzeugt hochwertige Lebensmittel von gesunden Tieren und Pflanzen – und das bei guten Erträgen. Bio-Kontrollsysteme garantieren, dass Bio drin ist wo Bio drauf steht.

Wir schützen Klima und Umwelt

Die Bio-Landwirtschaft verringert Treibhausgase, baut gesunde Böden auf, schützt das Trinkwasser und fördert die biologische Vielfalt von Tieren und Pflanzen.

Wir gestalten lebenswerte Lebensräume

Eine reich strukturierte Landwirtschaft, die biologisch wirtschaftet und Tiere artgerecht hält, schafft lebenswerte Lebensräume für Mensch, Tier und Pflanzenwelt.

Höchste Produktqualität ist den BIO AUSTRIA Bäuerinnen und Bauern ein besonderes Anliegen, daher schaffen sie optimale Bedingungen für das Heranwachsen und Gedeihen ihrer Tiere! www.bio-austria.at/richtlinien

Lust auf Bio-Produkte?

Bezugsadressen finden Sie unter www.bio-austria.at/biomaps.

Mehr über das Bioland Österreich auf www.landnet.at.

www.bio-austria.at



Kürbismost-Suppe

(4 Portionen)

- | | |
|------------------|------------------------------|
| 60 dag Kürbis | Lorbeerblatt, Paprikapulver, |
| 3 dag Butter | Kümmel, Salz, Pfeffer |
| 1-2 Zwiebeln | 1 l Rinds- oder Gemüsesuppe |
| 1 Karotte | 1/8 l Schlagobers |
| 1 Sellerieknolle | 4 dag Kürbiskerne |
| 1/8 Apfelmost | |

Kürbis schälen und würfelig schneiden. Karotten und Sellerie würfelig schneiden. Zwiebel schälen, hacken und in Butter glasig anrösten. Kürbis, Karotten und Sellerie beimengen, kurz mitrösten, mit Most ablöschen, mit Suppe aufgießen, würzen und weich dünsten. Die Suppe fein pürieren, abschmecken, aufkochen und Schlagobers einrühren. Suppe mit Kürbiskernen bestreuen, mit Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

BIO AUSTRIA

Linz: Auf der Gugl 3/3.0G, 4021 Linz, T +43(0)732/654 884, E office@bio-austria.at
Wien: Theresianumgasse 11/S1, 1040 Wien, T +43(0)1/403 70 50, E sekretariat@bio-austria.at

Niederösterreich/Wien: T +43(0)2742-908 33, E niederosterreich@bio-austria.at
Burgenland: T +43(0)2612-436 42, E burgenland@bio-austria.at
Oberösterreich: T +43(0)50-69 02-14 20, E oberoesterreich@bio-austria.at
Salzburg: T +43(0)662-870 571-313, E salzburg@bio-austria.at
Kärnten: T +43(0)463-33263, E kaernten@bio-austria.at
Tirol: T +43(0)512-572 993, E tirol@bio-austria.at
Vorarlberg: T +43(0)5574-537 53, E vorarlberg@bio-austria.at
Steiermark: T +43(0)316-80 50-71 44, E steiermark@ernte.at



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens · Druckerei Janetschek GmbH · UW-Nr. 637



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND EUROPÄISCHER UNION



LE 07-13



Wichtige Fragen und Antworten zum Bio-Kürbis



Besser Bio, auch beim Kürbis?

Kürbisse sind grundsätzlich sehr genügsam in ihren Bodenansprüchen. Sie kommen mit hohen pH-Werten (Komposthaufen) zurecht, brauchen allerdings viel Wasser. Nachteil: Sie saugen alles auf, was im Boden ist. Umso wichtiger ist daher die Produktionsweise. Bei biologisch angebauten Kürbissen kommen keine schnelllöslichen mineralischen Düngemittel sowie chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel zum Einsatz, Unkraut wird mechanisch unterdrückt. Bio-Kürbisse holen sich alle benötigten Nährstoffe aus der Gründüngung¹, dem vorab ausgebrachten Kompost und Stallmist und den auf dem Feld verbliebenen Ernteresten. Fungizidbäder, die das Eindringen von Pilzen während der Lagerung verhindern sollen, sind verboten. All das verhindert Rückstände im Kürbis und ist gut für uns und den kostbaren Boden.

Bio-Kürbisse, wahre Meister der Vielfalt?

Die Bio-Landwirtschaft hat im Winterkürbis das ideale Gemüse für die kalte Jahreszeit entdeckt: relativ anspruchslos, lange lagerfähig und in einer erfreulichen Vielfalt. Für den Anbau sind drei Hauptgruppen geeignet: Gewöhnlicher Kürbis (*Cucurbita pepo*), Moschuskürbis (*Cucurbita moschata*) und Riesenkürbis (*Cucurbita maxima*). Während Sommerkürbisse unreif geerntet werden und nur rund eine Woche haltbar sind, werden Winterkürbisse erst Monate nach der Blüte im vollreifen Zustand gepflückt und sind je nach Sorte 6 bis 24 Monate lagerfähig. „Jack o’ Lantern“, Spaghetti-Kürbis, Ölkürbis sowie die Sommerkürbisse Zucchini, Squash und Rondini sind Gewöhnliche Kürbisse. Zum Moschuskürbis zählen die schmackhaften Sorten Butternut, Muskatkürbis und Trombolino. Der beliebte Hokkaido, den man mitsamt seiner weichen Schale verzehren kann, und die eichelförmigen Acorn-Kürbisse sind Riesenkürbisse. Genauso vielfältig wie die Form ist auch der Geschmack – kosten Sie sich einmal durch die unterschiedlichen Sorten, Sie werden staunen!

Was steckt in Bio-Kürbissen drin?

Ähnlich wie Melonen bestehen Kürbisse zu rund 90 Prozent aus Wasser. Das macht sie kalorienarm – 100 Gramm haben nur rund 30 Kalorien, sogar Erdäpfel mit ihren bloß 70 Kalorien haben somit mehr als das Doppelte. Kürbisse enthalten Vitamin A, C und Beta Carotin, das die orange Färbung des Fruchtfleisches bewirkt. Biologisch gezogene Kürbisse sind zudem praktisch frei von Pflanzenschutzmittelrückständen. Bio-Kürbisse schmecken köstlich und eignen sich für eine Vielzahl von Zubereitungsarten. Für Abwechslung ist gesorgt!

¹) Unter Gründüngung versteht man die Verbesserung der Bodeneigenschaften durch die Bepflanzung mit Leguminosen, Klee gras etc. als Zwischenfrucht oder überwinternde Deckfrüchte.



Foto: © Thinkstock

Kürbisspaghetti (4 Portionen)

2 Spaghettikürbisse

10 dag Wurzelwerk
35 dag faschirtes Rindfleisch
Salz, Paprika

Für die Sauce:

3 EL Öl

2 EL Tomatenmark

1 Zwiebel

Salbei, Basilikum, Rosmarin

1 Knoblauchzehe

Etwas geriebener Käse

Kürbis im Ganzen 20-30 Minuten kochen, abschrecken und etwas abkühlen lassen. In der Mitte (Breitseite) auseinanderschneiden, Kerne mit einem Löffel heraus nehmen und dann mit einer Gabel die Nudeln schichtweise herausziehen bis nur mehr die Schale übrig bleibt. Die Nudeln in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Warm stellen.

Für die Sauce Zwiebel und Wurzelwerk anrösten, dann Faschirtes, Salz, Paprika und Knoblauch dazu geben und das Fleisch rösten bis der Saft eingedunstet ist. Nun gibt man das Tomatenmark dazu, gießt mit Wasser oder Suppe auf und lässt die Sauce nochmals langsam aufkochen. Die Sauce wird auf dem Teller über die Kürbisspaghetti gegeben. Mit geriebenem Käse bestreuen.

| Nährwertangaben Bio-Kürbis | pro 100 g | % RDA |
|------------------------------------|------------------|-------|
| Brennwert | 125 kJ – 30 kcal | |
| Eiweiß | 1,3 g | |
| Kohlenhydrate – davon Zucker | 4,9 g – 3,3 g | |
| Fett – davon gesättigte Fettsäuren | 0,2 g – 0,0 g | |
| Ballaststoffe | 1,0 g | |
| Natrium | < 0,1 g | |
| Vitamin A | 200 µg | 25 |
| Beta Carotin | 1300 µg | 27 |
| Vitamin C | 10 mg | 17 |