

# Bio-Kürbis

## Lebensmittel der Woche



© BIO AUSTRIA/Stephanie Golser



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



© BIO AUSTRIA

### Allgemeines

Kürbisse zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde. Sie sind eine eigene Pflanzengattung innerhalb der Familie der Kürbisgewächse. Weltweit gibt es über 800 verschiedene Sorten, wobei 20 davon nicht für den Verzehr geeignet sind und als Zierkürbisse Verwendung finden. Für den Anbau sind drei Hauptgruppen geeignet: Gewöhnlicher Kürbis, Moschuskürbis und Riesenkürbis. Weiters werden sie in Sommer- und Winterkürbisse unterschieden. Botanisch gesehen sind Kürbisse Beeren.



© BIO AUSTRIA/Golser

### Herkunft und Geschichte

Die ersten Kürbisse waren bereits vor über 12.000 Jahren in Peru bekannt, in Mexiko vor etwa 9.000 Jahren und die Ägypter kultivierten das Gemüse ab 5.000 v. Chr. Nach Europa gelangten die ersten Kürbissamen kurz nach der Entdeckung Amerikas, wo sie alsbald die hier bereits bekannten Flaschenkürbisse verdrängten. Flaschenkürbisse bilden eine eigene Gattung und haben sich von Afrika aus über den Mittelmeerraum bis nach Mitteleuropa verbreitet, vor allem deshalb, da die Früchte über das Meer am europäischen Festland angespült wurden und die Keimfähigkeit der Samen noch erhalten war. Heutzutage sind Kürbisse weltweit beliebt und werden in unterschiedlichen Sorten und Formen kultiviert.

### Konsum

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 zwischen sechs und 24 Monaten lagerfähig. Aufmerksamkeit ist geboten, falls ein Kürbisgericht oder ein Kürbis selbst bitter schmeckt. Für den bitteren Geschmack sind sogenannte Cucurbitacine verantwortlich, die bereits in geringsten Mengen starke Übelkeit und Durchfälle verursachen und giftig sind. Hier sollte das Gericht, die Frucht und im Selbstanbau die gesamte Pflanze sofort entsorgt werden.

### Bio-Besonderheiten

Bio-Kürbisse werden wie alle Bio-Gemüsearten als Erdkultur angebaut. Kürbisse sind grundsätzlich sehr genügsam, gedeihen aber auf Böden mit hohem Humusanteil besonders gut. Ein gesunder, fruchtbarer Boden wird im biologischen Anbau durch Ausbringen von Tiermist, Kompost oder Einarbeiten von Ernterückständen gefördert. Schnelllösliche mineralische Dünger oder chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel kommen nicht zum Einsatz. Stattdessen wird bei der Auswahl der Sorten vor allem darauf geachtet, dass die Kürbissorten robust

#### Wussten Sie, dass

- Kürbisse zu rund 90 Prozent aus Wasser bestehen?
- man zwischen Sommer- und Winterkürbissen unterscheidet?
- im Bio-Gemüseanbau der Einsatz von leichtlöslichen mineralischen Düngern und chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln verboten ist?
- ein bitter schmeckender Kürbis lieber nicht verspeist werden sollte?

und dem Standort angepasst sind. Die Jungpflanzen müssen in der biologischen Landwirtschaft im Betrieb selbst gezogen werden oder von anderen Bio-Bauern, vorwiegend aus der Region, zugekauft werden.

### In der Verarbeitung

Kürbisse bestehen zu rund 90 Prozent aus Wasser und können auf vielfältige Weise zubereitet werden. Als Suppe, Püree, in der Pfanne gebraten, gekocht oder gedünstet als Beilage oder aber auch als Zutat in Süßspeisen, wie z.B. der in Amerika traditionelle Kürbiskuchen zu Thanksgiving. Je nach Sorte und Erntezeit halten sich Kürbisse zwischen einer Woche und 24 Monaten. Dabei gilt je kürzer der Reifegrad des Kürbisses desto kürzer ist er lagerfähig, was vor allem auf Sommerkürbisse zutrifft.

### Bio-Facts

- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen den Humusgehalt ihrer Böden in regelmäßigen Abständen messen, um sicherzustellen, dass durch die Art der Bewirtschaftung eine positive Humusbilanz erzielt wird.
- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen alle Betriebszweige biologisch bewirtschaften – eine Umstellung nur von Teilen des Betriebes ist verboten.
- Die im Betrieb benötigten Jungpflanzen müssen selbst angezogen oder von einem anderen Bio-Betrieb gekauft werden.

### Kürbismost-Suppe (4 Portionen)

#### Bio-Zutaten

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



#### Zubereitung

Kürbis schälen und würfelig schneiden. Karotten und Sellerie ebenfalls 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.