



Wir schauen aufs Ganze.
Die Biobäuerinnen & Biobauern



Mehr Infos zum EU-Bio-Logo
unter bio-austria.at/EU-Bio-Logo

Bio-Kürbis

Bio, regional und sicher.

- keine chemisch-synthetischen Pestizide
- keine schnelllöslichen Dünger
- Biodiversität
- Kreislaufwirtschaft
- streng, unabhängig kontrolliert

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union



Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land

Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Wir machen Lebensmittel mit Verantwortung und vollem Geschmack.

Der Kürbis zählt zu den ältesten Nutz- und Kulturpflanzen der Welt. Viele der über 800 verschiedenen Sorten werden der Kategorie der Speisekürbisse zugeordnet und in unseren Küchen zu schmackhaften Gerichten verarbeitet. Kürbisse bestehen zu rund 90 Prozent aus Wasser, stecken aber dennoch voller wertvoller Inhaltsstoffe.

Kürbis, besser in Bio!

Kürbisse sind grundsätzlich sehr genügsam in ihren Bodenansprüchen. Sie kommen auch mit hohen pH-Werten (Komposthaufen) zurecht, brauchen allerdings viel Wasser. Im Gegenzug bedeutet dies aber auch, dass sie alles aufsaugen was im Boden ist. Daher ist es umso wichtiger, gerade bei einem Gemüse wie dem Kürbis auf Bio-Qualität zu achten. Bei biologisch angebauten Kürbissen kommen keine schnelllöslichen mineralischen Düngemittel sowie chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel zum Einsatz. Auch Fungizidbäder, die das Eindringen von Pilzen während der Lagerung verhindern sollen, sind verboten. All diese Maßnahmen verhindern Rückstände im Kürbis, und dies ist sowohl gut für uns als auch unseren Boden.

Bio-Kürbisse zeigen Vielfalt

Die verschiedenen Kürbissorten können sehr vielseitig verwendet werden: als „Spaghetti“ (hierzu nimmt man den Spaghettikürbis), für Suppen, Eintopf, Pesto oder für Marmeladen und Chutneys. Genauso vielfältig wie die Form ist auch der Geschmack – kosten Sie sich einmal durch die unterschiedlichen Sorten, Sie werden staunen!

Bio-Kürbisse haben Ausdauer

Während die Sommerkürbisse unreif geerntet werden und rund eine Woche haltbar sind, eignen sich vor allem die Winterkürbisse ideal zum Lagern und lassen sich je nach Sorte mehrere Monate aufbewahren.

Bio-Kürbisgnocchi

Bio-Zutaten für 4 Personen

500 g Kürbis	1/2 TL Majoran
150 g Dinkelmehl fein	1 Prise Muskat
100 ml Gemüsesuppe klar	Salz
100 g Parmesan	Butter
1 Ei	

Kürbis schälen, entkernen und in Stücke schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten weichkochen. Kürbisstücke herausnehmen, abtropfen lassen, fein mixen und mit Mehl, Ei, Parmesan, Muskat, Majoran und Salz zu einem Teig vermischen und 10 Minuten rasten lassen. Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Mit zwei Teelöffeln die Gnocchi abstechen, formen, ins siedende Wasser geben und bei schwacher Hitze rund 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und mit zerlassener Butter und frischem Parmesan servieren.



Hier geht's zu weiteren Rezepten:



Bio-Direktvermarkter:innen in Ihrer Nähe finden Sie unter www.biomaps.at.

Wir schauen aufs Ganze.
Die Biobäuerinnen & Biobauern