



aus biologischer
Landwirtschaft



Frisch aus Oberösterreich
Kürbisvielfalt
aus biologischer Landwirtschaft

Mit Bio-Rezept
im Innenteil



In Kooperation mit



Kürbisse in Hülle und Fülle

Exklusiv bei MERKUR

Partner, auf die man sich verlassen kann

Wer Kürbisse von Ja! Natürlich bei MERKUR kauft, kann auf beste Qualität aus dem Hause Lehner zählen. Der Hof in Leonding (Oberösterreich), der seit 1620 in Familienbesitz ist, ist ein Partner von Ja! Natürlich. Familie Lehner hat sich seit 1999 auf den Anbau von Kürbissen spezialisiert – selbstverständlich 100 % biologisch aus vollster Überzeugung. Die ganze Familie verfolgt die spannende Entwicklung von der Aussaat, über die Kürbisblüte bis zur reifen Frucht mit Freude und genießt den wunderschönen Rhythmus der Natur.

Vielfalt mit Tradition

Der Kürbis ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde und ernährt den Menschen schon seit Jahrtausenden. Funde von Kürbissamen lassen sich sogar auf die Zeit um 10.000 vor Christus zurückdatieren.

Die größte Beere der Welt

Je nach Form und Sorte sind die Früchte der zu den Beerenfrüchten zählenden Kürbisse von wenigen Zentimetern bis über einen Meter groß. Ob Süßspeisen, pikante Eintöpfe, frische Salate oder auch Brot, der Kreativität sind mit diesem vielseitig verwendbaren Gemüse keine Grenzen gesetzt.



Die Kürbisvielfalt

Im Rahmen des Bio-Kürbisschwerpunktes bei MERKUR, dem Markt mit dem größten Ja! Natürlich Obst- und Gemüseangebot, kommen die Konsumenten in den Genuss dieser Früchte in verschiedensten Farben, Formen und Geschmacksrichtungen.



Butternut-Kürbis

Dieser leicht birnenförmige Kürbis hat eine glatte, beige Schale. Das Fruchtfleisch ist dunkel orange-farben und hat, wenn es gedünstet wird, eine cremige Konsistenz ähnlich einer Avocado mit einem leicht nussigen Aroma. Das Fruchtfleisch vom Butternut-Kürbis kann man zum Braten, Kochen oder Dünsten als Beilage oder für Suppen und Eintöpfe verwenden. Die Schale sollte entfernt werden.

Hokkaido-Kürbis

Der rundliche Kürbis ist relativ klein und somit gut für ein bis zwei Personenhaushalte geeignet. Die Schale ist kräftig orangefarben und wie das etwas hellere Fruchtfleisch essbar – durch die Schale erhalten die Speisen eine schöne, intensive Färbung. Der Hokkaido-Kürbis enthält mehr Carotin als Karotten. Darüber hinaus zeichnet sich das Fruchtfleisch durch einen feinen, maroniartigen Geschmack aus. Hokkaido-Kürbis eignet sich gut für Suppen, Gratins, Aufläufe und verschiedenen Kuchen.



Spaghetti-Kürbis

Dieser 20-30 cm lange Kürbis hat eine blaßgelbe bis gelbe Schale. Spaghetti-Kürbis wird normalerweise im Ganzen gekocht. Wenn man das gekochte Kürbisfleisch mit einer Gabel zerpflückt, zerfällt es in spaghetti-ähnliche Fasern. Das Kürbisfleisch ist cremefarbig und schmeckt leicht nussig.

Bischofsmütze

Dieser Zier- und Speisekürbis ist sehr dekorativ. Die Grundfarbe ist rot, mit feinen helleren Längsstreifen, einem helleren Turban mit dunkleren Flecken bzw. Streifen. Es gibt verschiedene Farbvariationen. Das Fruchtfleisch, das einen feinen Geschmack hat, ist für Suppen und Füllungen geeignet.





Patisson (UFO)

Dieser teller-ufoförmige Kürbis hat eine weiße Schale und wohl-schmeckendes weißes Frucht-fleisch. Man kann ihn roh für Sa-late, zum Frittieren, Backen und Einkochen/Einlegen verwenden. Die Schale sollte man entfernen, oder man schneidet den Deckel ab und verwendet die ausgehöhl-te Frucht als dekoratives Gefäß – zum Beispiel für Kürbisrisotto.



Sweet Dumpling

Dieser kleine Kürbis (er wiegt 200-250 g) hat ein leicht oranges Fruchtfleisch. Mit seinem angenehm süßen Geschmack und gutem Aroma eignet er sich besonders gut für Ofengerichte, Süßspeisen und Eis, zum Füllen, Backen und zum Rohessen. Die Schale ist creme- bis elfenbeinfarbig.

Muscat de Provence (Muskat-Kürbis)

Ein großer, vollreif rotbrauner, sitzkissenartig geformter wun-derschöner Kürbis von 5-10 kg. Sein leuchtend oranges, fruch-tiges und sehr aromatisches Fruchtfleisch hat einen excellen-ten Geschmack und eignet sich für jede Art von Suppen, Kuchen, Pies, Konfitüren wie auch zum Rohessen.



Table Gold









Ein dekorativer Zier- und Speisekürbis in handlicher Größe (600 g) mit schöner goldgelber Schale gefärbte. Das dicke, orange Fruchtfleisch schmeckt ange-nehm süß und lässt sich für Ofengerich-te, Salate zum Backen, Braten und Füllen verwenden.











Blätterteig-Kürbisstrudel mit Rindfleisch, Erdäpfeln und Apfelothers

Zutaten

- 1 Pkg  Dinkelblätterteig
- 300 g  Gulaschfleisch
- 200 g  geschälter Kürbis
- 200 g  geschälte, speckige Erdäpfel
- 1  Zwiebel
- Salz & Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- 1 EL  Kräuter (Petersilie, Estragon, Bohnenkraut)
- 3 EL  Sonnenblumenöl
- 1-2  Dotter

Für das Apfelothers

- 1/4 l  Apfelsaft
- 2  Schalotten
- 1  Knoblauchzehe
- 1  Zweig Thymian
- Salz & Pfeffer
- 1 Spritzer  Zitronensaft
- 1/4 l Obers
- ev. 1 TL Stärkemehl
- 1  Apfel

Frische  Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

Erdäpfeln und Kürbis in Würfel schneiden. Das Gulaschfleisch ebenfalls in kleinere Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Das Gulaschfleisch in etwas Sonnenblumenöl anbraten, die Zwiebeln beifügen, salzen und pfeffern und kurz durchrösten. Mit etwas Wasser untergießen und langsam weich schmoren. Erdäpfeln in etwas Sonnenblumenöl langsam braten und den Kürbis beifügen – kurz mitbraten. In einer Schüssel mit dem Fleisch vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kümmel abschmecken. Mit den Kräutern verfeinern und überkühlen lassen. Blätterteig aufrollen und die Fülle auftragen. Die Ränder mit Dotter bestreichen und zu einem Strudel rollen. Auf ein Blech mit Backtrennpapier legen, den Strudel mit Dotter bestreichen und im Rohr bei 200°C ca. 25 Minuten knusprig backen.

Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Mit Apfelsaft und Obers mischen – Thymianzweig dazugeben und langsam auf etwa die Hälfte einreduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und passieren. Eventuell die Sauce mit etwas in Wasser aufgelöster Stärke binden. Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In die Sauce als Einlage geben. Die Sauce auf Tellern verteilen. Den Strudel aufschneiden und auf die Sauce setzen. Mit frischen Kräutern garnieren.

Tipp: eventuell einen kleinen Salat dazu servieren.

Vielfalt und Fülle statt Monotonie

Nur mehr 30 von 5.000 Nutzpflanzen ernähren die gesamte Menschheit. Der Verein ARCHE NOAH (Gesellschaft für die Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt und ihre Entwicklung) mit seinen über 8.000 Mitgliedern bewahrt seit 20 Jahren tausende alte Kulturpflanzen von Gemüse, Obst und Getreide vor dem Verschwinden (www.arche-noah.at). Ja! Natürlich ist sich seiner Verantwortung bewusst und engagiert sich seit Jahren für den Schutz und Erhalt der biologischen Vielfalt. Die größte Bio-Marke Österreichs übernimmt die jährlichen Kosten für die Erhaltung und Vermehrung von 200 gefährdeten Sorten aus dem ARCHE NOAH Sortenarchiv.

Essen, was es zu retten gilt

Alte Sorten können nur dann nachhaltig bewahrt werden, wenn sie auch genutzt werden. Die Ja! Natürlich Bauern sind ein wichtiger Partner im Erhalt der Vielfalt: Sie bringen in Vergessenheit geratene Nutzpflanzen wieder auf die Felder. Tragen auch Sie etwas zum Erhalt der heimischen Bio-Landwirtschaft bei, indem Sie die Vielfalt der regionalen Lebensmittel kaufen – erkennbar sind die Raritäten an den Logos von Ja! Natürlich und ARCHE NOAH.



Wir lassen uns nichts vorschreiben, sondern kontrollieren die biologische Qualität strenger, als es das Gesetz verlangt.

Weil bei Ja! Natürlich keine chemisch-synthetischen Düngemittel verwendet werden, wächst das Gemüse langsamer. Es dauert eben, bis es seinen vollen, natürlichen Geschmack entfaltet. Die Reife erkennt man an den kräftigen Farben und natürlich am unverkennbaren Geruch, der alle Sinne anregt. Das Gemüse wird geerntet, genau kontrolliert und gelangt mit dem Ja! Natürlich Siegel auf dem kürzesten Weg ins Regal.

Biologische Landwirtschaft bei Gemüse bedeutet:

Biologisches, nicht genmanipuliertes Saatgut, gesunde Böden, Verzicht auf chemisch-synthetische Dünge- und Spritzmittel sowie genügend Zeit zum Reifen.

Gut Ding braucht Weile.

Kein Wunder, dass in biologischen Kürbissen mehr Vitalstoffe zu finden sind als in konventionellen: Sie bleiben ja auch viel länger an der Ranke und können in Ruhe ihre wertvollen Inhaltsstoffe entwickeln – ohne Chemie aus dem Boden (Düngemittel) oder über die Schale (Spritzmittel).



Warum das Bio-Gemüse von Ja! Natürlich so gut ist:

- *Fruchtbarer, gesunder Boden dank Fruchtfolge, organischer Düngung und Gründüngung.*
- *Schädlingsbekämpfung durch Nützlinge wie Marienkäfer & Co.*
- *Verbot von chemisch-synthetischen Spritz- und Düngemitteln.*
- *Volle Reife für besten Geschmack.*
- *Streng kontrollierte Bio-Qualität.*
- *Biologische Landwirtschaft heißt immer garantiert gentechnikfrei. Dies ist in der EU-Bio-Verordnung 834/07 so festgeschrieben.*

www.janatuerlich.at



Für weitere Informationen, Fragen oder Anregungen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Ja! Natürlich Servicetelefon:
02236/600-6950

Exklusiv bei

MERKUR

Impressum 2009:

Herausgeber: Ja! Natürlich Naturprodukte G.m.b.H.
Industriezentrum Niederösterreich-Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wiener Neudorf
Telefon: 02236/600-6950, Fax: 02236/600-86950, www.janatuerlich.at