

# KÜRBIS



## ☀ Schon gewusst?

Die Kerne unbedingt aufbewahren. Denn diese sind richtig gesund: Sie sind eine super Quelle für Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren, die wichtig für unser Herz sind. Zudem sind sie reich an Eisen, Selen und Zink, haben kein Cholesterin und sind eine konzentrierte Proteinquelle. Im Ofen geröstet sind sie zudem der perfekte Knabbersnack!

### Durst



stark

### Licht



sonnig

### Höhe



niedrig

### Säen

2-4 cm

tief

### Platzbedarf

1

pro Pflanzbox

### Reifezeit

14-26

Wochen

## Aussaat



Kürbis kann sowohl ab Mitte April im Haus in die Voranzucht als auch von Anfang Mai - Ende Juni direkt ins Beet ausgesät werden.

**1. Die Anzucht** dauert ca. 3-4 Wochen. Die Samen etwa 2 cm tief in den Anzuchttopf setzen. Der stärkste Sämling kommt dann ins Beet. Der Kürbis-Sämling kann nach den Eisheiligen (11.-15. Mai) bis Ende Juni ins Freiland gepflanzt werden.

**2. Direktsaat:** Jeweils zwei Samen etwa 2-4 cm tief in die Erde setzen. Nach dem Keimen den schwächeren Sämling entfernen und nur den Kräftigeren weiter wachsen lassen.

**Tipp:** Damit die Samen zügig keimen, kann es helfen, sie vor der Aussaat etwa einen Tag lang in lauwarmes Wasser zu legen. Achte auch darauf, dass die leicht abgeflachte Seite des Samens nach unten zeigt.

## Pflege



Da Kürbisse auf **Fremdbestäubung angewiesen** sind, kann gerade bei Insektenmangel auch der Fruchtansatz sehr spärlich ausfallen. Wer darauf keine Lust hat, setzt auf Handarbeit: Mit dem Staubfaden der männlichen Blüte die Narbe der weiblichen Blüte ganz einfach bestäuben. Weibliche Blüten haben kurze Stiele und eine Verdickung unterhalb der Blütenblätter.

## Ernte



Kürbis ist reif, wenn der Stiel braun und fest ist und der Kürbis beim draufklopfen hohl klingt. Für die Ernte ein scharfes Messer nehmen und ein Stück des Stieles am Kürbis lassen, dann bleibt der Kürbis länger haltbar.

Darauf achten: Früchte vor dem ersten Frost ernten.

## Krankheiten & Schädlinge



Beim Kürbis kann die Pilzinfektion Mehltau vorkommen. Du erkennst sie an dem weiß-grauen Sporenrasen auf den Blättern.

## Innere & Äußere Werte



Wenn du nicht auf die Früchte warten willst, kannst du auch Kürbisblüten ernten und essen. Sie lassen sich wie Zucchini Blüten füllen, frittieren oder roh genießen.

Je nach Sorte kannst du Kürbis als Gemüse im Backofen zubereiten: für Brot, Risotto, Eintopf, Suppe. Roh schmeckt er geraspelt super in Salaten und als süße Variante kannst du ihn für saftige Kuchen verwenden.

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aussaat Freiland					█	█						
Voranzucht				█	█							
Pflanzung Freiland					█	█						
Ernte								█	█	█	█	█