

Warenkunde – Die Gurke

Als Salat oder kalte Suppe – Gurke ist besonders in den warmen Monaten eine köstliche Erfrischung. Von April bis September hat das grüne Kürbisgewächs Saison. In Herbst und Winter genießen wir dann die kleinen Einlegegurken aus dem Glas.

Gurke – Herkunft:

Die Gurke stammt ursprünglich aus Nordindien und gelangte bereits im Mittelalter bis nach Nordeuropa. Heute wird die Gurke weltweit kultiviert, teilweise unter Glas. Je nach Verwendung unterscheidet man Salatgurken – auch Schlangengurken genannt – von den kleineren, dickeren Feld- und Einlegegurken.

Gurke – Einkauf/Saison:

Eine frische Gurke hat eine glatte, gleichmäßig grüne Schale und stumpfe Enden. Das Fruchtfleisch sollte fest und möglichst kernlos sein. Von April bis September hat die Gurke Saison.

Gurke – Verwendung:

Als Rohkost, im Salat, aber auch für kalte und warme Suppen lässt sich die Gurke verwenden. Ein beliebter Klassiker ist der Gurkensalat mit Vinaigrette oder Sahne-Dressing. Die kleinen Einlegegurken werden als Gewürz- oder Essiggurken eingemacht und sind so länger haltbar.

Gurke – Aufbewahrung:

Im Kühlschrank hat die Gurke nichts zu suchen – sie ist kälteempfindlich und sollte nie unter 12 °C gelagert werden. Die Gurke am besten ohne Plastikbeutel oder Folie einfach lose aufbewahren. So hält sich eine frische Gurke bis zu vier Tage.

Gurke – Ernährung:

Zu 96 % besteht die kalorienarme Gurke aus Wasser. Außerdem stecken reichlich Kalium, Kalzium, Zink und Mangan in der Gurke. Die meisten Vitamine und Mineralstoffe befinden sich in und direkt unter der Schale – Gurke deshalb möglichst nicht schälen nur waschen.