

## Warenkunde – Kürbis

### Kürbis – der Alleskönner

#### Warenkunde - Gesundheit - Zubereitung

Zum Herbst mit seiner ganzen Farbenpracht gehört auch der Kürbis. Als eine der ältesten Kulturpflanzen feiert er heute bei uns ein Comeback. Mit seinem süßlich-milden Geschmack ist der Kürbis in der Küche ein Allroundtalent, von der Blüte bis zum Kern kann bei dieser Pflanze alles verwendet werden. Auf Grund seines Nährstoffgehalts besitzt er einen hohen Gesundheitswert. Und kein anderes „Gemüse“ bietet sich auf Grund seines Farben- und Formenreichtum für herbstliche, leuchtende Dekorationen aller Art an.

#### Kürbis – eine der ältesten Kulturpflanzen

Von keiner anderen Pflanze liegen so viele prähistorische Funde wie vom Kürbis vor. Bereits kurz nach der ersten Eiszeit diente er den Menschen nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch als multifunktionales Werkzeug im täglichen Leben. Ausgehöhlte Kürbisse wurden als Körbe, Schalen und Kannen und sogar als Musikinstrumente verwendet.

Das Heimatland der Kürbisse ist das tropische Mittel- und Südamerika. Man geht davon aus, dass die Indios ihn in Peru und Mexiko vor ca. 8.000 Jahren zusammen mit Mais und Bohnen angebaut haben. Der Kürbis galt dort als eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel.

Dank Kolumbus gelangte der Kürbis nach Europa. Hier gab es bereits Gewächse, wie Melonen oder Flaschenkürbisse, die zur Familie der Kürbisse gehören. Alle tragen den botanischen Namen: Cucurbitaceae. Der Anbau der Wärme liebenden Pflanze gelang zunächst im Mittelmeerraum. Schnell waren sie eine willkommene Abwechslung auf dem damals oft einseitigen Speisezettel.

Sortenvielfalt der größten Beere der Welt!

Botanisch gesehen zählt der Kürbis nicht zum Gemüse, sondern zu den Beerenfrüchten. Früchte wie z.B. Tomaten, Johannis- oder Stachelbeeren, bei denen meist zahlreiche Samen im Fruchtfleisch liegen, werden so bezeichnet. Der Kürbis ist damit der „dickleibige“ Verwandte von Gurken und Melonen, die ebenfalls zu den Beeren gehören. Von manchen Botanikern wird er auch „Panzerbeere“ genannt.

Fruchtfleisch und Samen wachsen unter seiner harten Schale wie durch einen Panzer geschützt heran. Mittlerweile gibt es über 850 Sorten, in allen Farben und Größen, bis hin zu den eigenartigsten Formen.

Jährlich kommen neue Sorten hinzu, denn diese Pflanze lässt sich vielfältig kreuzen, veredeln und züchten, und dies in der ganzen Welt!

Für den Hausgebrauch hat sich eine Einteilung in Zier-, Öl- und Speisekürbisse durchgesetzt.

Speisekürbisse und Zierkürbisse werden nicht durch ihre Form oder Farbe unterschieden, sondern ob sie den Bitterstoff Cucurbitacin enthalten oder nicht. Diese Bitterstoffe schmecken unangenehm und können unter Umständen auch Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen und Kopfschmerzen hervorrufen. Da sie durch einen Erhitzungsprozess nicht zerstört werden, sollte im Zweifelsfall, z. B. bei unbekanntem Sorten, eine Geschmacksprobe vom rohen Kürbisfleisch durchgeführt werden. Enthält dies Cucurbitacin, riecht und schmeckt es leicht bitterlich, und die betreffende Sorte ist somit ungenießbar.

#### Sommer- und Winterkürbisse

Für die Verwendung in der Küche, werden die Speisekürbisse in Sommer- und Winterkürbisse unterteilt.

Sommerkürbisse (botanisch Cucurbita pepo = Garten- oder Gemüsekürbis) sind recht klein und wachsen sehr schnell. Für den Verzehr werden sie bereits im Sommer unreif geerntet und haben dann eine sehr feine, weiche Schale, die meistens mitgegessen werden kann. Ihr Fruchtfleisch ist zart, hell und wenig faserig. Nach der Ernte sollten sie möglichst schnell verarbeitet werden. Sommerkürbisse wie z.B. die Zucchini eignen sich auch für den rohen Verzehr, z.B. in Salaten, sehr gut.

Ein weiterer interessanter Vertreter dieser Gruppe ist der ovale Spaghettikürbis.

Das Fruchtfleisch zerfällt nach dem Kochen und sieht nicht nur aus wie Spaghetti, sondern kann auch mit einer Pastasauce gegessen werden.

Winterkürbisse dagegen brauchen viel Zeit und Wärme zum Reifen und erreichen, wie ihr botanischer Name *Cucurbita maxima* (= Riesenkürbisse) schon aussagt, oft eine enorme Größe und Gewicht. Sie werden ab dem Frühherbst geerntet und können auf Grund ihrer dicken Schale an einem kühlen und trockenem Ort bis lange in den Winter gelagert werden. Ihr Fruchtfleisch ist oft bedeutend faseriger als das der Sommerkürbisse.

Auch durch den Stiel lassen sich beide Sorten gut unterscheiden: während Sommerkürbisse einen kantigen, harten Stiel haben, ist der Stiel der Winterkürbisse im Gegensatz dazu rund

Das Fruchtfleisch ist **reich an Kalium** und **natriumarm**, dadurch hat es eine leicht entwässernde und harntreibende Wirkung. Schon die rötliche Farbe der Kürbisse weist auf einen **hohen Carotiningehalt** hin, dieser kann je nach Sorte bis zur 12-fachen Menge einer Karotte enthalten. Gut geeignet ist es damit für die Beikostmahlzeit von Kleinkindern.

Außerdem liefert der Kürbis **Vitamin B, C und E** sowie die weiteren **Mineralstoffe Kupfer, Eisen, und Magnesium in idealer Zusammensetzung**. Winterkürbisse sind im Allgemeinen vitaminreicher als Sommerkürbisse.

Auf Grund ihrer **guten Bekömmlichkeit und Verträglichkeit** können Kürbisse sehr gut in der Schonkost eingesetzt werden.

Hat man das Fruchtfleisch dann von der Schale abgetrennt, lässt es sich für viele kulinarische Köstlichkeiten von herzhaft-pikant bis lieblich-süß verwenden. Ob **grillen, braten, dünsten, überbacken, kochen, einlegen oder pürieren**, es gibt unendlich viele Möglichkeiten, den Kürbis zu verarbeiten. Sogar die Kürbisblüte kann in Teig getaucht und ausgebacken werden. Frische Kräuter und verschiedene Gewürze wie Minze, Zitronenmelisse, Thymian, Basilikum, Borretsch, Koriander, Liebstöckel, Rosmarin und Ingwer verleihen Kürbisgerichten immer wieder ein anderes interessantes Aroma. Der Kürbis ist überall zu Hause und passt sich jedem Geschmack an!