

## Der Kürbis gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt

- Die Heimat des Kürbis sind die tropischen Gegenden Mittel- und Südamerikas.
- Schon seit etwa 10.000 Jahren ist der Kürbis dort als Nutzpflanze bekannt.
- Ursprünglich wurde nicht das Fruchtfleisch der kleinen, bitteren Früchte verzehrt, sondern deren zahlreiche eiweiß- und fettreichen Samen.
- Kolumbus brachte den Kürbis nach Europa.
- Die bei uns angebotenen Kürbissorten gehören den folgenden drei Kürbisarten an:

### Riesenkürbis (*Curcubita maxima*)

- > Fleisch körnig-mehlig, ohne Fasern zerfällt beim Kochen
- > Früchte außen netzartig (wie Netzmelonen)
- > Stielansatz im Querschnitt rund, außen korkartig
- > benötigt mehr Wärme als der Gartenkürbis

### Sorten

- > gelber Zentner
- > Hokkaido
- > Buttercup
- > Turban-Kürbis

### Gartenkürbis (*Curcubita pepo*)

- > Fruchtfleisch enthält Fasern und zerfällt daher beim Kochen nicht
- > Fruchtoberfläche ist mattglänzend, Stielansatz weist tiefe Längsfurchen auf und ist nicht korkig
- > rasches Wachstum, bessere Kältetoleranz

### Sorten

- > Zucchini
- > Patisson
- > Spaghetti-Kürbis
- > Steirischer Ölkürbis

### Moschuskürbis (*Curcubita moschata*)

- > die feinsten Speisekürbisse
- > zartes nussartig und aromatisches Fruchtfleisch
- > samtig glatte, teilweise gerippte, nicht sehr harte Schale
- > sehr wärmeliebend

### Sorten

- > Muskatkürbis
- > Butternuss

## Die wichtigsten Kürbissorten auf einen Blick

### Die bedeutendsten Speisekürbisse sind:



#### Zucchini:

- Sommerkürbisse, die mit einem Gewicht von ca. 200 g geerntet werden
- sie können aber bis zu 12 kg schwer werden
- neben grünen Sorten gibt es gelbe, orange und längsgestreifte



#### Gelber Zentner:

- wird 25 bis 30 kg schwer, zum Teil auch mehr
- das Fruchtfleisch ist blass gelb-orange, zart und saftig, zerfällt beim Kochen.
- eignet sich vor allem für Suppen und Gemüsegerichte



#### Hokkaido:

- etwa 1 kg schwerer Kürbis
- kräftig orangefarbenes, festes Fruchtfleisch
- Schale ist glatt und so dünn, dass sie mitgegessen werden kann

## Kürbisse haben viel zu bieten



### Spaghetti-Kürbis:

- ovale Frucht, 20 bis 30 cm lang
- faseriges Fruchtfleisch, das nach dem Kochen spaghettiähnlich zerfällt



### Squash:

- kleiner Sommerkürbis, 200 bis 300 g, ca. 10 cm Durchmesser
- meist weiße Schale mit unregelmäßig gewellten Rändern
- kann als Ganzes gegart werden



### Turban-Kürbis:

- 1 bis 3 kg schwerer Zier- und Speisekürbis
- sehr harte Schale
- festes Fruchtfleisch, etwas mehlig
- gut zum Füllen geeignet

- Kürbisse wurden lange als Schweinefutter und „Arme-Leute-Essen“ verschmät.
- heute werden nicht nur Formen- und Geschmacksvielfalt, sondern auch die Inhaltsstoffe der Kürbisse geschätzt.
- Als kalorienarme, nährstoffreiche Gemüse passen Kürbisse gut in die gesunde, leichte Küche.
- Einige Kürbisse sind reich an Betacarotin - sie können Werte wie in Möhren erreichen (!) - man erkennt sie am orange-roten Fruchtfleisch (z. B. Hokkaido)

### Energie- und Nährstoffgehalt in Kürbissen

pro 100 g Lebensmittel  
(bzw. % der empfohlenen Tageszufuhr für Erwachsene)

	Gartenkürbis		Riesenkürbis		Zucchini	
<b>Energie</b>	24 kcal		25 kcal		18 kcal	
<b>Mineralstoffe:</b>						
- Kalium	383 mg	(19 %)	350 mg	(18 %)	152 mg	(8 %)
- Magnesium	8 mg	(3 %)	20 mg	(6 %)	20 mg	(6 %)
<b>Vitamine</b>						
- Betacarotin	0,6 mg	(20 %)	2,3 mg	(77 %)	0,2 mg	(7 %)
- Vitamin E	1,1 mg	(9 %)	0,1 mg	(1 %)	0,5 mg	(4 %)
- Niacin	0,3 mg	(4 %)	1,6 mg	(12 %)	0,8 mg	(6 %)
- Vitamin B 6	0,1 mg	(8 %)	0,1 mg	(6 %)	0,1 mg	(8 %)
- Folsäure	36 µg	(9 %)	12 µg	(3 %)	11 µg	(3 %)
- Vitamin C	12 mg	(12 %)	16 mg	(16 %)	17 mg	(17 %)

## Kürbiskerne und Kürbiskernöl

Nicht nur das Fruchtfleisch der Kürbisse wird genutzt, sondern auch die Samen stellen ein wertvolles Nahrungsmittel dar.

### Kürbiskerne

- Getrocknete und geröstete Kürbiskerne können als Knabberlei verwendet werden. Sie dienen zur Herstellung von Kürbiskernbrot und zum Verfeinern von Speisen, z.B. Salate, Aufläufe, Gratins und Müsli.
- Kürbiskerne sind reich an Eiweiß und hochwertigem Öl und enthalten gesundheitsfördernde Phytosterine, Tocopherole und Selen.
- Produkte aus Kürbiskernen werden als Heilmittel bei Blasen- und Prostatabeschwerden eingesetzt.

### Kürbiskernöl

- Kürbiskernöl ist ein hochwertiges Speiseöl mit nussartigem Aroma
- Für die Ölgewinnung dient vor allem der spezielle steirische Ölkürbis, der „schalenlose“ Samen besitzt, d.h. die äußeren Schichten der Samen bleiben unverdickt.
- Etwa 40 Kürbisse sind notwendig, um einen Liter Öl herzustellen.
- Kürbiskernöl enthält viele ungesättigte Fettsäuren (vor allem Linolsäure) sowie gesundheitsfördernde Phytosterine, Tocopherole und Selen.
- Kürbiskernöl sollte kühl und dunkel gelagert werden.
- Es ist hauptsächlich für kalte Speisen geeignet und sollte nicht zu stark erhitzt werden.

## Tipps für die Zubereitung

Für die Zubereitung ist die Unterscheidung der Kürbisse in Sommer- und Winterkürbisse praktisch.

### Sommerkürbisse: z.B. Zucchini, Patisson

- werden unreif geerntet
- sind zart, das Fruchtfleisch ist fest und wenig faserig
- die Kerne sind weich, die Schale dünn
- sie halten sich höchstens drei bis sechs Wochen
  - > Sie können mitsamt ihrer Schale und den Kernen gegessen werden
  - > kleine Exemplare sind meist zarter und schmecken besser als große
  - > die Schale sollte glatt, das Fruchtfleisch fest sein
  - > sie werden zerkleinert oder gefüllt, gebacken oder gegart, zum Teil können sie auch roh gegessen werden

### Winterkürbisse: z.B. Butternuss, Hokkaido, Gelber Zentner, Turban-Kürbis

- werden unreif geerntet
- besitzen eine härtere Schale, die nicht zum Verzehr geeignet ist
- besitzen harte Kerne
- halten sich bei kühler und trockener Lagerung mehrere Monate
  - > Man isst nur das Fruchtfleisch. Es ist recht hart und benötigt eine längere Garzeit im Vergleich zu den Sommerkürbissen.
  - > Die Schale sollte beim Kauf hart, ohne Risse und Druckstellen sein.
  - > Mit einem scharfen Messer wird eine Spalte aus dem Kürbis geschnitten und Kerne und grobe Fasern sowie die Schale entfernt.
  - > Winterkürbisse lassen sich außerdem aushöhlen und verschiedenartig füllen.

**Kürbisse lassen sich dünsten, schmoren, grillen, pürieren, frittieren, backen und süß-sauer einlegen. Sie eignen sich für Suppen, Gratins, Aufläufe, Kuchen, Rohkostsalate, Chutneys und Konfitüren. Der Phantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt.**

Quelle: Claudia Weiß, Dipl.-Oecotrophologin