



# Kürbis

# KÜRBISSE



## **MULTITALENTE (NICHT NUR) IN DER KÜCHE**

Jetzt reifen sie wieder, die meist auffallend großen, oft orangeroten Früchte der Kürbispflanzen. Ab September bis in den November hinein ist wieder Saison. Wenn Sie beim Anblick allerdings nur an Kürbisköpfe für Halloween denken, verpassen Sie etwas.

Entdecken Sie jetzt mit uns den Kürbis für Gesundheit und Figur!



# SCHLANK UND FIT MIT KÜRBISEN

Auch wenn es rund 800 Sorten von Kulturkürbissen gibt, führen sie im deutschsprachigen Raum trotzdem oft ein Schattendasein.

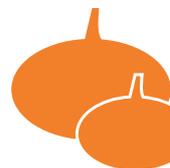
Zu Unrecht, denn das kalorienarme Fruchtgemüse ist gesund, schmackhaft und vielseitig. Manche Sorten haben nur 19 kcal pro 100 Gramm, bringen aber eine ganze Reihe von Vitaminen und Mineralien mit. Trotz ihres hohen Wassergehaltes haben Kürbisse also eine recht hohe Nährstoffdichte in Relation zu ihrem Energiegehalt. Das macht sie interessant für Diäten und eine gesunde Lebensweise.

## MIT KÜRBISEN WIRD DIE SCHLANKE LINIE LECKER:

Egal ob...

- roh
- geschmort
- gekocht
- püriert
- gebraten
- gebacken
- gedünstet
- als Backzutat

die verschiedenen Sorten lassen sich vielfältig verarbeiten. Sie bereichern und verfeinern Suppen, Salate, Gebäck, Gemüsebeilagen oder sind ganz einfach das Hauptgericht. Dabei entscheiden Sie, wie das traditionsreiche Fruchtgemüse bei Ihnen auf den Tisch kommt!



# GESTATTEN? KÜRBIS!

Den einen bestimmten Kürbis gibt es gar nicht. Stattdessen versammelt sich unter diesem Namen eine ganze Gattung aus der Familie der Kürbisgewächse. Zu den verbreitetsten Speisekürbissen zählen:

- Cushaw-Kürbis (*Cucurbita argyrosperma*)
- Feigenblattkürbis (*Cucurbita ficifolia*)
- Gartenkürbis (*Cucurbita pepo*), z. B. Türkenturban
- Moschuskürbis (*Cucurbita moschata*), z. B. Butternut
- Riesenkürbis (*Cucurbita maxima*), z. B. Riesenzentner

In der Küche werden die Früchte als Gemüse gehandelt. Botanisch zählen jedoch trotz ihrer Größe zu den Beerenfrüchten – genau wie Tomaten, Gurken, Bananen und Orangen übrigens auch. Botaniker sprechen deshalb gern von der sogenannten Panzerbeere.

Die Früchte sind in verschiedene Farben getaucht. Neben dem vertrauten Orange der Halloween-Kürbisse können sie auch weiß, gelb, grün oder grau-blau mit oder ohne Streifen sein. Unabhängig von der Schale hat das faserige Fruchtfleisch selbst meist eine gelbe bis orangerote Färbung und einen recht variablen Geschmack. Mit einem Wassergehalt von rund 90% gehört der Kürbis zu den wasserreichsten Gemüsen überhaupt.

Die Kürbispflanze selbst ist in der Regel eine einjährige, krautige Pflanze, die über den Boden kriecht oder an Rankhilfen klettert. Je nach Sorte bildet jede Pflanze schon im späten Frühjahr oder erst im Sommer weibliche und männliche Blüten aus, die Insekten als Pollenüberträger nutzen. Die Früchte reifen entsprechend im Sommer oder ab September im Herbst heran.

## KLEINE, LANGE KÜRBIS-GESCHICHTE

Obwohl sie bei uns heute eher eine Nebenrolle spielen, gehören Kürbisse zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Auf den beiden amerikanischen Subkontinenten wurden sie von den Ureinwohnern bereits mehrere tausend Jahre vor der Zeitenwende angebaut – meist als Mischkultur mit Mais.

Mit der Entdeckung Amerikas durch Kolumbus fanden die Kürbisse auch ihren Weg nach Europa. Im Jahr 1543 werden sie erstmals im „New Kreuterbuch“ des Leonhart Fuchs erwähnt. Trotzdem bleibt der Kürbis in der deutschen Küche lange eine Randerscheinung. Erst mit der von Amerika herüberschwappenden Halloween-Welle erfreut er sich hierzulande größerer Beliebtheit.

## WUSSTEN SIE SCHON...

dass Kürbisse das Gemüse mit den größten Früchten überhaupt ist? Der größte Kürbis wurde im Jahr 2011 im kanadischen Wellington geerntet und wog rund 825 kg. Es geht aber auch ins andere Extrem: Der kleinste Kürbis dagegen war gerade einmal 3,5 cm lang, hatte 2 cm im Durchmesser und wog nur wenige Gramm. Damit war er gerade einmal so groß wie ein Eurostück.



# SO GESUND SIND KÜRBISSE

Obwohl der Kürbis etwa 90 % Wasser enthält, ist er eine regelrechte Vitalstoffbombe. In den restlichen 10 % tummeln sich nämlich viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Besonders reich ist das Fruchtfleisch an Vitamin B6 und C sowie an Beta-Carotin, einer Vorstufe des Vitamins A. Dieser Vitamincocktail ist eine gute Nachricht für Ihr Immun- und Nervensystem sowie für Ihre gesunde Augenfunktion.

Auch die Mineralstoffbilanz kann sich sehen lassen. In nennenswerten Mengen enthält der Kürbis vor allem Kalium, aber auch Calcium, Phosphor und Eisen. Von der Kieselsäure, die ebenfalls im Fruchtfleisch enthalten ist, profitieren vor allem Haut, Haare und Nägel.

Die Kürbiskerne sind zwar nicht kalorienarm, ihr Öl ist jedoch besonders gesund. Es gehört ernährungsphysiologisch neben Arganöl zu den wertvollsten Pflanzenölen mit einem hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren.

Da wundert es wenig, dass die Universität Würzburg einen Kürbis, nämlich den Gartenkürbis, 2005 zur Arzneipflanze des Jahres erhoben hat. Durch Studien belegt sind positive Wirkungen des Fruchtfleisches und des Kernöls auf Blasen- und Harnwegserkrankungen, auf den Cholesterinspiegel und auf den Verlauf gutartiger Prostataleiden.

## TIPP

Kürbisse können wahre Vitaminbomben sein. Manche Exemplare enthalten zwölfmal so viel Beta Carotin wie Möhren. Gleichzeitig enthalten Sie nur wenige Kalorien. Das macht sie perfekt für die schlanke Küche.



# KÜRBISSORTEN IM ÜBERBLICK

Kürbisse eignen sich hervorragend für Salate, Suppen oder als Gemüse. Doch welcher schmeckt wie am besten? Wir haben Ihnen hier einen kleinen Überblick zusammengestellt.

## BUTTERNUT

Nährwerte/100g 159 kJ / 38 kcal | 1,1 g Eiweiß | 0,1 g Fett | 8,3 g Kohlenhydrate

Aussehen und Geschmack Kleinerer Moschuskürbis mit viel Fruchtfleisch, wenig Kernen und würzig-nussigem, leicht buttrigem Geschmack

- Wissenswertes
- perfekt für Pürees, Suppen und zum Überbacken
  - roh oder mariniert auch lecker im Salat

## HOKKAIDO

Nährwerte/100g 264 kJ / 63 kcal | 1,7 g Eiweiß | 0,6 g Fett | 12,6 g Kohlenhydrate

Aussehen und Geschmack Kleinerer, kräftig orangen-farbiger Riesenkürbis mit dünner Schale

- Wissenswertes
- Schale einfach mitgaren
  - perfekt für Kürbiscremesuppe, Chutneys oder als Füllung

## MUSKATKÜRBIS

Nährwerte/100g 100 kJ / 24 kcal | 1,1 g Eiweiß | 0,1 g Fett | 4,6 g Kohlenhydrate

Aussehen und Geschmack Großer, gerippter Moschuskürbis mit saftigem, zart-würzigem Fruchtfleisch und feiner Muskatnote

- Wissenswertes
- perfekt als Püree, Suppe, im Ofen gebacken oder als Zutat für Gebäck

# KÜRBISSORTEN IM ÜBERBLICK



## PATISSON-KÜRBIS

Nährwerte/100g 67 kJ / 16 kcal | 1,0 g Eiweiß | 0,3 g Fett | 2,1 g Kohlenhydrate

Aussehen und Geschmack Kleiner Gartenkürbis mit grüner, weißer oder gelber, dünner Schale

Wissenswertes

- zum Einlegen wie Gurken
- gefüllt aus dem Backofen, für Suppen oder als Gemüsebeilage

## RIESEZENTNER (GELBER ZENTNER)

Nährwerte/100g 96 kJ / 23 kcal | 1,1 g Eiweiß | 0,1 g Fett | 5,5 g Kohlenhydrate

Aussehen und Geschmack Riesenkürbis mit dicker, gelb-orangefarbener Schale und weichem, mildem Fruchtfleisch

Wissenswertes

- perfekt zum Einlegen und für Suppen
- schöner Kürbis zum Schnitzen für Halloween

# KÜRBISSORTEN IM ÜBERBLICK

## SPAGHETTIKÜRBIS

Nährwerte/100g 113 kJ / 27 kcal | 1 g Eiweiß | 0 g Fett | 6 g Kohlenhydrate

Aussehen und Geschmack Länglich-ovaler, grün-gelb gestreifter Gartenkürbis mit hellgelbem, leicht nussigem Fruchtfleisch

Wissenswertes

- nicht zerschneiden, sondern am Stück garen, aufschneiden, Kerne entfernen, Fruchtfleisch rausschneiden und wie Spaghetti essen
- längs halbiert ohne Kerne im Ofen garen

## TÜRKENTURBAN (BISCHOFSMÜTZE)

Nährwerte/100g 96 kJ / 23 kcal | 1,1 g Eiweiß | 0,1 g Fett | 5,5 g Kohlenhydrate

Aussehen und Geschmack Mittelgroßer Gartenkürbis mit charakteristischen Verwachsungen und sehr aromatischem Fruchtfleisch

Wissenswertes

- durch die Verwachsungen schwer zu zerteilen
- wird gern ausgehöhlt und mit Suppe befüllt

## ZUCCHINO

Nährwerte/100g 80 kJ / 19 kcal | 1,6 g Eiweiß | 0,4 g Fett | 2,2 g Kohlenhydrate

Aussehen und Geschmack Kleiner bis mittelgroßer Gartenkürbis mit dünner, gelber, grüner oder gestreifter Schale und leicht nussigem Aroma

Wissenswertes

- sehr vielseitig → können gebraten, geschmort, gebacken oder gegrillt werden
- schmeckt auch roh oder gefüllt
- mit Sparschäler kleine Nudeln abschälen

# KÜRBISSE - EINKAUF, LAGERUNG, VERARBEITUNG

## FRISCH VOM MARKT ...

Kaufen Sie nur einwandfreie Früchte, denn Kürbisse mit schadhafte Stellen können sehr schnell verderben. Die Schale sollte unbeschädigt und frei von Druckstellen sein. Ist der Kürbis reif, klingt er hohl, wenn Sie gegen die Wand klopfen. Außerdem ist der Stielansatz dann verholzt und leicht eingetrocknet. Kürbisse ohne Stielansatz sollten Sie nicht kaufen. Durch das Entfernen des Stiels können Keime eindringen und das Fruchtgemüse von innen verderben.

## ... IN DIE SPEISEKAMMER ...

Bis zu sechs Monate können Sie einen kompletten Kürbis aufbewahren. Der Lagerort muss dafür dunkel, kühl und trocken sein. In feuchtem Klima verfaulen die Früchte schnell. Angeschnittene Stücke gehören in den Kühlschrank. Ent-

weder verwahren Sie sie in Vorratsbehältern oder decken sie mit Frischhaltefolie ab, damit sie nicht eintrocknen. So halten sich angeschnittene Kürbisse bis zu einer Woche. Vorgegartes oder püriertes Fruchtfleisch lässt sich außerdem gut einfrieren.

## ... UND AUF DEN TISCH

Einige Sorten wie der Zucchini oder der Hokkaido-Kürbis können Sie einfach mit Schale verarbeiten. Sind die Kerne groß und hart, schälen Sie sie einfach mit einem Löffel raus. Kleine Kerne wie die der Zucchini können Sie mitessen. Bei Zuchtformen mit harter Schale entfernen Sie diese vor der Zubereitung – oder schälen den Kürbis von innen aus, wenn Sie die Schale füllen wollen.

## TIPP

Achtung giftig! Ursprünglich war der Kürbis für uns Menschen wenig bekömmlich. Er enthielt große Mengen der bitteren, für uns giftigen Cucurbitacine. Die sind den heutigen essbaren Sorten längst weggezüchtet worden. Ab und zu gibt es jedoch noch Exemplare, die nennenswerte Mengen enthalten. Sollte ein Kürbis also bitter schmecken, entsorgen Sie ihn besser.



# FRECHE GESICHTER ZU HALLOWEEN



Die Kürbislaterne ist der Klassiker zu Halloween.  
Wir zeigen Ihnen, wie sie ganz einfach gelingt.

## **Für eine Laterne brauchen Sie:**

- einen Kürbis mit harter Schale (z. B. Riesenzentner oder Muskatkürbis)
- verschiedene Messer
- einen Esslöffel (nach Möglichkeit mit scharfen Rändern)
- je nach Motiv einen Apfelentkerner
- je eine Schüssel für Fruchtfleisch und Kerne
- Teelicht



# BASTELANLEITUNG:



## SCHRITT 1

Schneiden Sie den Deckel ab und entfernen Sie zunächst die Kerne im Inneren, dann einen guten Teil des Fruchtfleisches mit dem Löffel. Auch der Deckel muss entsprechend „geleert“ werden.

**Wichtig:** Achten Sie darauf, dass Ihr Kürbis beim Ausschälen nicht zu dünnwandig wird, sonst bricht Ihre Schnitzerei später leichter.

## SCHRITT 2

Wenn Sie möchten, können Sie Ihr Motiv vorzeichnen. Ansonsten kann es nun mit der eigentlichen Schnitzerei losgehen. Dafür brauchen Sie verschiedene Messer, um unterschiedliche Formen gut rausarbeiten zu können.

**Tipp:** Unzählige Motive für Ihren Kürbis von witzig bis gruselig finden Sie im Netz.



## SCHRITT 3

Zum Schluss einfach das Teelicht reinsetzen und fertig ist Ihre Kürbislaterne.

## TIPP

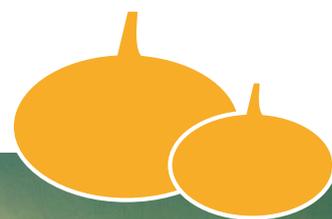
Schmeißen Sie die wertvollen Kerne nicht weg! Entfernen Sie Fruchtfleischreste vollständig, waschen Sie die Kerne gründlich und trocknen Sie sie anschließend. So haben Sie ein schönes Topping für den Salat oder eine Zutat für selbstgebackene Brote und Brötchen.

# KÜRBISSE - IMMER EINEN VERSUCH WERT

Haben wir Ihnen Lust auf den Kürbis in der Küche bereitet? Dann nehmen Sie am besten beim nächsten Einkauf auf dem Wochenmarkt einen mit und probieren aus, wie er am leckersten schmeckt. Ihre Geschmacksnerven und die schlanke Linie werden sich freuen!

Zur Inspiration finden Sie [hier](#) ein Rezept für Kürbissuppe mit Hähnchenspießen. Einfach und schnell zubereitet!

**BON APPÉTIT!**



## IMPRESSUM

Expertenberatung:  
00800 2500 3500 (kostenlos)

E-Mail:  
team@precon.info

Website:  
[www.precon.info](http://www.precon.info)

## BILDERNACHWEISE

Cover .....	pixabay
Seite 02 .....	pixabay
Seite 03 .....	pixabay
Seite 05 .....	pixabay
Seite 07 .....	pixabay
Seite 09 .....	pixabay
Seite 10 .....	pixabay
Seite 12 .....	pixabay
Seite 13 .....	pixabay