

Kürbis: Die grösste Beere der Welt!

Lange Zeit war der Kürbis in schlechter Erinnerung als billiger Fleischersatz in Notzeiten oder süss-sauer eingelegt als Vorrat für den Winter. Kaum zu glauben, doch der Kürbis hat eine über 10'000 Jahre alte Geschichte und kommt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika. Seit Halloween als Event auch in Europa immer beliebter wird, erleben Kürbisse ein Comeback und so hat der Kürbis inzwischen sogar den Weg in die Gourmetküche gefunden.

Ausflug in die Vergangenheit

Bei den amerikanischen Ureinwohnern galt der Kürbis nicht nur als Nahrungsquelle. Seine Schale diente auch als Trink-, Schöpf- oder Aufbewahrungsgefässe. Erst mit den spanischen Eroberern kam dann der saftige, wohlschmeckende Speisekürbis in unsere Region. Durch den amerikanischen Brauch, am letzten Tag im Oktober Halloween zu feiern, erobert sich die grösste Beere der Welt – der Kürbis – einen festen Platz in unserer Küche. Der Ursprung von Halloween liegt aber nicht in Amerika, sondern in einem alten Herbstfest der keltischen Druiden, dem All Hallows Evening. Am 31. Oktober verabschiedeten sie den Sommer und begannen ein neues keltisches Jahr. Sie dankten dem Sonnengott für die Ernte und wollten die bösen Geister mit grossen, von ihren Druiden entzündeten Feuern vertreiben.

Vom Anbau bis zur Ernte

Heute sind über 800 verschiedene Kürbissorten weltweit bekannt. Ob vom kleinen bunten Zierkürbis bis zu zentnerschweren Riesenkürbissen, eines haben sie alle gemeinsam: Sie alle sind die Früchte von am Boden rankenden Gemüsepflanzen und gedeihen am besten bei voller Sonne. Die unterschiedlichen Sorten reifen zu verschiedenen Jahreszeiten. So erhält man den Sommerkürbis ab Juli, frühe Sorten von Winterkürbissen reifen bereits Anfang August bis Ende September und späte Winterkürbissorten erntet man Mitte Oktober bis Dezember. Kürbispflanzen sind echte Rekordhalter, denn sie entwickeln die grössten Früchte der Erde. So reicht die Fruchtgrösse, je nach Sorte und Kultur, von kaum tennisballgross

bis hin zu Riesenfrüchten von über einem Meter Durchmesser und einem beachtlichen Gewicht von über hundert Kilos.

Köstlich und gesund

Das Kürbisfleisch besteht zu 93 % aus Wasser und hat sehr wenig Kalorien. Es liefert dafür aber verschiedene wertvolle Vitamine wie C, E und β -Carotin (Vorstufe von Vitamin A). Letzteres hilft als so genanntes Antioxidant die Alterung der Körperzelle hinauszuzögern, stärkt das Immunsystem und hat zudem einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System. Weiter enthält der Kürbis Nahrungsfasern, welche sich als unverdauliche Inhaltsstoffe positiv auf die Verdauung auswirken und ein gutes Sättigungsgefühl bewirken. Auch wichtige Mineralstoffe wie beispielsweise Kalium, Kalzium und Phosphor sind im Kürbisfleisch enthalten. Die Kieselsäure des Fruchtfleisches hat eine fördernde Wirkung auf Bindegewebe, Haut und Nägel. Kürbiskerne können zum Verfeinern von Salaten oder Brot eingesetzt oder einfach roh geknabbert werden. Sie enthalten reichlich Phytosterine, welche sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken sowie zur Verminderung von Harn- und Prostataleiden beitragen können.

Der Siegeszug durch die herbstliche Küche

Durch seine enorme Sortenvielfalt ist der Kürbis in der Küche vielseitig einsetzbar wie kaum ein anderes Gemüse. Man kann ihn u.a. braten, grillen, dünsten, überbacken, kochen, einlegen, pürieren. So lässt er sich in Suppen, Salaten, Saucen oder Desserts finden und mit kräftigen Gewürzen ins Pikante oder mit Beigabe von Obst, Zucker und Likör in eine Süssspeise verwandeln. Beim Einkauf von Kürbissen sollte man darauf achten, dass die Schale und der Stiel unversehrt sind. Der Kürbis ist reif, wenn er hohl klingt beim Klopfest. Kürbisse sind, wenn sie trocken gelagert werden und unverletzt sind, mehrere Monate haltbar. Das Fleisch lässt sich aber auch gut einfrieren.

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>