



HERBSTZEIT IST KÜRBISZEIT

Der Herbst ist da und mit ihm auch die Kürbissaison. Mit rund 800 verschiedenen Kürbisgewächsen, die sich in Aussehen, Form, Farbe und Geschmack unterscheiden, fällt die Auswahl nicht immer leicht.

Die beliebtesten Kürbissorten und Kürbisprodukte stellen wir Ihnen in diesem Artikel vor.

Kürbissorten

Der „**Uchiki kuri**“, auch „**Hokkaido-Kürbis**“ genannt, ist wohl die bekannteste Kürbissorte hier zu Lande. Dabei ist Hokkaido genau genommen nur eine Gattung. Dieser Kürbis erreicht ein Gewicht von 1 bis 1,5 Kilogramm und ist, da er mitsamt seiner Schale verzehrt werden kann, besonders begehrt.

Der „**deutsche Zentner**“ oder **Gartenkürbis** hat in Deutschland wohl die längste Tradition. Vor allem süß-sauer eingelegt, findet sein wässriges Fleisch Verwendung.

Butternut ist in seiner Form mit einer Birne vergleichbar. Sein Name weist auf den buttrigen Geschmack seines cremigen Fleisches hin.

Charakteristisch für den **Muskatkürbis** ist sein süßlicher Duft und herber Geschmack, der Erinnerung an Esskastanien und Muskat weckt.

Der **Spaghetti-Kürbis** zerfällt beim Kochen in seine Fasern, die der namensgebenden Nudel gleichen und einen leicht nussigen Geschmackseindruck liefern.

Optisch und namentlich besonders auffallend ist der **Türkenturban** oder auch **Bischofsmütze** genannte Kürbis. Er ist mit seinem festen Fruchtfleisch ebenfalls für den Verzehr geeignet.

Nicht alle Kürbisse kommen für den Gebrauch in der Küche infrage, da in einigen Sorten große Mengen eines Bitterstoffes enthalten sind. **Spirit** und **Rocket** zählen zu den sogenannten Halloween-Kürbissen, bzw. Zierkürbissen. Aus ihnen lassen sich dekorative Schnittobjekte herstellen.



Wissenswertes

Der Kürbis ist im botanischen Sinn eine Beere - genau genommen eine **Panzerbeere**. Er gehört, wie alle anderen Beeren, den Schließfrüchten an, ist aus einem einzigen Fruchtknoten entstanden und hat eine saftig bis fleischige Fruchtwand. Vor rund 500 Jahren wurde er von Südamerika nach Europa gebracht. Auch die Zucchini zählt übrigens zu den Kürbisgewächsen.

Sowohl im Fruchtfleisch als auch in den Kernen befinden sich harntreibende, entwässernde und entzündungshemmende Stoffe. Zudem ist Kürbisfleisch reich an **Vitamin A, C, E** und **antioxidativen Carotinoiden**.

Reife und Lagerung

Ein Zeichen der Reife ist ein verholzter Stiel. Der Stielansatz sollte beim Kauf auf jeden Fall vorhanden sein, um ein Austrocknen des Fleisches zu verhindern. Ein hohles oder dumpfes **Klopfgeräusch** ist ein weiterer Indikator für den optimalen Reifegrad. Trocken, dunkel und nicht zu kühl gelagert, schenkt der Kürbis bis zu einem halben Jahr Freude.

Kürbisprodukte

Neben dem Kürbisfleisch werden im Handel auch **Kürbiskerne** sowie Öl angeboten. Die kleinen Kerne sind voll mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Sie enthalten zum Beispiel die Aminosäure Tryptophan, die im Organismus für die Herstellung von





Serotonin zuständig ist. Dieser Botenstoff ist für unsere Stimmungslage verantwortlich. Zudem wird in der Nacht hieraus das Schlafhormon Melatonin gebildet, welches für einen erholsamen Schlaf bedeutend ist.

Zur Gewinnung von **Kürbiskernöl** werden die Kerne zunächst getrocknet, danach bei niedrigen Temperaturen geröstet und vermahlen. Die Kerne des steirischen Ölkürbisses werden besonders gerne für die Verarbeitung von Öl verwendet, da ihre weiche Konsistenz eine höchst erfolgreiche Pressung ermöglicht. Außerdem besticht es durch seine tiefgrüne Farbe und seinen intensiv nussigen Geschmack. Das Öl wird gerne in der österreichischen Küche zur Verfeinerung von Speisen eingesetzt. Es ist reich an **Chlorophyll** und zellschützendem **Vitamin E**.

Fazit

Der Kürbis ist mit all seinen unterschiedlichen Verwendungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten eine echte „**Wunderbeere**“. Dazu kommt das Zusammenspiel von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Wie wir jedoch wissen, entscheidet nicht das Lebensmittel ob es gesund ist, sondern der Stoffwechsel, der es verarbeiten muss. Ob der Kürbis auch zu Ihrem Stoffwechsel passt, erfahren Sie in Ihrem individuellen **gesund + aktiv Ernährungsplan**. Schauen Sie doch direkt mal nach.

Autorin: Leah Hagemeister

