

# Thema: Kürbis – Das Gemüse für die Herbstküche

## BZfE-Hörfunkbeitrag für Oktober 2017

Länge: 03: 14 Min.

### Anmoderationsvorschlag

Kürbisse zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschen. Früheste Funde von Kürbissamen lassen sich auf die Zeit um 10.000 vor Christus datieren. Denn unsere Vorfahren haben vor allem die gut lagerfähigen öl- und eiweißreichen Samen geschätzt. Das Fruchtfleisch der Wildkürbisse schmeckte bitter, war ungenießbar und zudem leicht verderblich. Ganz anders heute - worauf Sie beim Einkauf und bei der Lagerung achten sollten, hat Andreas Schulte zusammengestellt.

### Beitrag:

Kürbis liegt im Trend. Auf den Wochenmärkten und im Handel kann man derzeit Kürbisse finden, das Gemüse ist Titelstar in zahlreichen Rezept-Plattformen im Internet und in vielen Kochzeitschriften. Der subjektive Eindruck, dass in den letzten Jahren das Interesse am Kürbis zugenommen hat, wird auch von den objektiven Zahlen bestätigt: Die Anbaufläche für Speisekürbisse in Deutschland hat sich im Zeitraum 2006 bis 2015 fast verdreifacht. Auf gut 3.500 ha wurden 2015 insgesamt 68.320 t Speisekürbisse geerntet.

Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung nennt Gründe für den Trend zum Kürbis.

### O-Ton:

**“Viele Verbraucher haben erkannt, wie vielfältig sich Kürbis in der Küche einsetzen lässt. Man kann ihn braten, schmoren oder sogar auch beim Kuchenbacken verwenden. Dazu**

**kommt, dass Kürbis zu den kalorienarmen Gemüsen zählt. Ähnlich wie ihre nahen Verwandten Melonen und Gurken bestehen Kürbisse zu rund 90 % aus Wasser.**

**Das Gemüse enthält nennenswerte Mengen an Carotinoiden. Diese Antioxidanzien gelten als Schutzfaktor gegen bestimmte Krebsarten sowie Herz- und Gefäßerkrankungen. Daneben enthält das Kürbisfleisch eine ganze Menge Kalium. Und das wirkt zusammen mit dem hohen Wassergehalt harntreibend und hilft so bei Blasenbeschwerden und Harnleiden. Dann gibt es noch verdauungsfördernde Ballaststoffe und Kieselsäure für gesundes Bindegewebe, Haut und Nägel. Also, alles in allem spricht ganz schön viel für den Kürbis.“**

Grundsätzlich sollte man ein Stückchen Kürbisfleisch roh vor der Zubereitung probieren: Schmeckt es bitter, ist der Kürbis durch zu viel giftige Bitterstoffe auch gegart ungenießbar. Das ist bei aber handelsüblichen Speisekürbissen eher selten.

**O-Ton:**

**„Anders sieht das leider aus bei privat angebotenen Kürbissen, unbekannter Herkunft. Da sollte man wirklich vorsichtig sein: Das gilt auch für Speisekürbisse, vor allem in Hobbygärten gezogene, die können durch Kreuzungen mit Zierkürbisarten giftige Bitterstoffe enthalten, die sind dann auch gesundheitsschädlich!“**

Und worauf sollte man noch beim Einkauf achten?

**O-Ton:**

**„Reife Kürbisse klingen leicht hohl, wenn man auf die Schale klopft, und haben einen verholzten Stiel. Und der ist wichtig, denn fehlt der Stiel, können Fäulnisbakterien in den Kürbis eindringen oder die Frucht trocknet aus. Aufpassen sollte man bei Druckstellen, da wird der Kürbis schnell weich und neigt zur Fäulnis. Helle Stellen auf der Außenhaut an der Auflagestelle dagegen sind normal. Kleinere Exemplare haben übrigens ein festeres Fruchtfleisch, meist mehr Geschmack und sind wenig faserig.“**

Kürbis ist aber nicht nur gesund, er ist auch vielfältig einsetzbar. Harald Seitz hat für die Zubereitung ein paar Tipps.

#### **O-Ton:**

„Um den Geschmack einer Kürbissorte zu testen, kann man ihn ganz einfach in Öl schmoren und dann probieren. Grundsätzlich passen in pikante Kürbiszubereitungen sehr gut Ingwer, Chili, Curry, Knoblauch, Paprika, Zwiebel und auch Essig. Das Ganze geht aber auch in süß: Er schmeckt mit Honig, Zimt, Fruchtsäften, Ananas und Äpfeln.

Geschmacklich sind also kaum Grenzen gesetzt, was den Kürbis eben auch so beliebt macht. Größere Kürbisstücke kann man - auch mit der Schale - im Backofen bei 190 °C garen. Die Stücke dabei auf die Schalenseite legen und nach Geschmack würzen. Kleinere Kürbisse, wie der Hokkaido zum Beispiel lassen sich im Ganzen garen und bei dieser Sorte ist auch die Schale essbar.

#### **Abmoderation:**

Wissenswertes rund um den Kürbis findet man im Netz unter [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de).