

Kürbis - ist es ein vielseitiges, gesundes Gemüse oder giftig? (von Claudia Zahn)

Jetzt ist Erntezeit und es werden wieder überall Kürbisse in vielen Farben, Formen und Größen angeboten.



Am bekanntesten ist der Maxikürbis (Big Max), der durchaus mal 50 kg schwer werden kann. Big Max wird im Herbst gerne ausgehöhlt, auf die Außenseite eine Fratze geschnitzt und vor die Türe gestellt. Eine schöne Bastelarbeit, bei der ihre Kinder gerne mithelfen!

Beliebt in der Küche ist der etwas kleinere, orangefarbene Hokkaido-Kürbis, von dem man auch die Schale mitessen kann. Weniger bekannte Sorten sind der Moschus-, Spaghetti-, Butternusskürbis oder der Patisson (Kaiser- oder Bischofsmütze).

Wer Kinder hat, sollte darauf achten, dass Kürbisse nicht roh gegessen werden dürfen! Ein Tabu sind natürlich auch die Zierkürbisse, die Bitterstoffe enthalten und nur zur Dekoration geeignet sind. Aber auch Speisekürbisse können giftige Bitterstoffe enthalten.

Wenn ein Kürbis im gegarten Zustand bitter schmeckt, sollte man ihn auf gar keinen Fall essen! Es sind dann sog. Cucurbitacine enthalten, die Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auslösen können. Wer eigenes Saatgut verwendet, muß dies besonders berücksichtigen! In den kultivierten Sorten werden die giftigen Bitterstoffe herausgezüchtet. Deshalb sollte man bei eigenen Kürbissen vor der Verarbeitung eine Geschmacksprobe machen. Was bitter schmeckt, kommt in die Tonne! Auch zubereitete Speisen können bitter schmecken, da die Cucurbitacine durch Kochen nicht unschädlich gemacht werden.

Das sind aber nur seltenen Fälle, normalerweise schmeckt der Kürbis eher neutral und mild. Kürbis ist ein Fruchtgemüse (wie Melone, Zucchini oder Salatgurke) und enthält bis zu 97 % Wasser, aber auch viele Mineralstoffe (z.B. Kalium, Eisen) und Vitamine (C, Folsäure, Betakarotin). Durch den hohen Wasser- und Ballaststoffgehalt ist der Kürbis energiearm und eignet sich auch ideal zum Abnehmen.

Je nach Sorte ist das Fruchtfleisch weiß, gelb, orangefarben oder grünlich. Gegrillt, gedünstet, gekocht oder gebacken eignet es sich als Gemüsebeilage, Suppe, Auflauf oder sogar Kuchen. Auch Kompott, Marmelade, Chutneys oder süß-saure Konserven kann man mit Kürbissen herstellen.

Wie erkennt man einen reifen Kürbis? Beim Klopfen auf die Schale entsteht ein hohler Ton. Reife geerntete Kürbisse kann man an einem kühlen, trockenen Ort mehrere Monate lagern und hat so einen Vorrat für den Winter.

Zusammenfassend kann man sagen, dass der Kürbis in der Küche vielseitig verwendbar ist, viele gesunde Nährstoffe enthält und ruhig öfters mal auf den Tisch kommen kann.