

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 10: Von der Dattel bis zur Kokosnuss : Palmen als Nutz- und Heilpflanzen in aller Welt

Artikel: Kiloweise kalorienarm : Kürbis
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554902>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Kiloweise kalorienarm: Kürbis

Die grösste Beere im Pflanzenreich (der Weltrekord steht bei 449 Kilo für ein Exemplar) wird als Zierpflanze, Viehfutter, Gemüse, Öl- und Heilpflanze angebaut. In der Küche wird der Kürbis so vielseitig verwendet wie kaum ein anderes Lebensmittel. Die uralte, traditionsreiche Pflanze, welche die spanischen Eroberer aus den tropischen Gegenden Amerikas und Mexikos mitbrachten, wurde auch in der Volksmedizin in vielerlei Anwendungen ausprobiert; heute ist die Wirksamkeit von Kürbissamen bei Prostatabeschwerden, Blasen-schwäche und Stressinkontinenz gesichert.

Zur grossen Familie der Kürbisgewächse gehören auch Zucchini, Gurken, Melonen, Schwammkürbis oder Luffa und Flaschenkürbis (Kalebasse). Von den meist einjährigen Kürbispflanzen kennt man weltweit unzählige Arten (die Angaben schwanken zwischen 750 und 850), und ganz grob unterscheidet man zunächst zwischen essbaren Sorten und Zierkürbissen, die wegen ihrer Bitterstoffe ungeniessbar sind. In der Küche hat sich eine Unterscheidung zwischen Sommer- und Winterkürbissen bewährt.

Zutat und Kochgeschirr in einem

Sommerkürbisse, auch Squash genannt, haben meist eine grünliche Schale und orangefarbenes Fruchtfleisch mit süsslichem Geschmack. Sie wachsen sehr schnell und sollen möglichst jung geerntet werden, damit das Fruchtfleisch zart und saftig bleibt. Lässt man sie zu gross wachsen, werden sie leicht holzig und grobfaserig. Die kleinen bis mittelgrossen Sommerkürbisse soll man nicht lagern, sie verlieren schnell an Geschmack.

Im Gegensatz zu den Sommerkürbissen lässt man Winterkürbisse, auch Pumpkin genannt, lange ausreifen, so lange, bis der Stiel verholzt ist und die Frucht beim Klopfen einen hohlen Klang von sich

gibt. Auf jeden Fall soll aber vor dem ersten Frost geerntet werden. Ganze, unbeschädigte Früchte halten sich an einem trockenen Ort bei Temperaturen um 10 bis 15 °C bis ins nächste Frühjahr (also eine ideale Frucht für moderne Keller, die für das Einlagern anderer Früchte zu warm sind).

Zu den Sommerkürbissen gehören der kletternde, hellgelbe Spaghettikürbis, die Rondinis und die kleinen weissen Pâtissons. Der Moschuskürbis, die Potimarrons (heissen auch Orange Knirps), Marina di Chioggia und Butternuts gehören zu den lagerfähigen Winterkürbissen. Die gebräuchlichsten Sorten in unseren Breitengraden sind der *Speise- oder Riesenkürbis (Cucurbita maxima)*, z.B. Gelber Zentner, Orange Knirps, Etampes, und der *Gartenkürbis (Cucurbita pepo)* z.B. der Spaghettikürbis, der so heisst, weil sein Fruchtfleisch beim Kochen zu Fäden zerfällt.

Als Grundregel gilt: je kleiner der Kürbis, desto aromatischer sein Fruchtfleisch. Das weisse, gelbe, orangefarbene oder grüne Fruchtfleisch, das nur wenig Zucker und kaum Säure enthält und deshalb einen etwas faden Eigengeschmack hat, wird meist zusammen mit anderen Zutaten verarbeitet. Suppe, Kuchen, Gemüse - auch süss-sauer eingelegt - Kompott, Pudding, Chutney, Soufflé, Konfitüre - das alles lässt sich aus den nährstoffreichen, aber kalorienarmen Kürbissen zubereiten. Das besonders aromatische Fleisch der Potimarrons schmeckt gut in Kuchen und Desserts. Der leicht süss-



Köstliche Kürbiscrèmesuppe

Zutaten (für 6 – 8 Personen):

1 kg Kürbis-Fruchtfleisch in Würfel schneiden, 3 – 4 kleingeschnittene Karotten, 3 – 4 kleingeschnittene Kartoffeln, 1 feingewürfelte Zwiebel, 1 l Gemüsebouillon (Plantaforce von A. Vogel), 2 dl (200 ml) Rahm, 2 EL Crème fraîche, 20 g Butter

Zubereitung: Zwiebelwürfel in 2 EL Olivenöl andünsten. Das Kürbisfleisch, die Karotten und Kartoffeln dazugeben und etwa 10 Minuten lang unter öfterem Rühren mitdünsten. Bouillon dazugeben und alles noch eine halbe Stunde lang auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann im Mixer pürieren. (**Tip:** bis hierher lässt sich die Suppe gut vorbereiten und, falls die Portion zu gross ist, auch teilweise einfrieren). Dann die Butter, den Rahm und die Crème fraîche zufügen und nochmals erhitzen. Mit Herbamare, Weissm Pfeffer aus der Mühle und etwas Muskat würzen. Es sieht hübsch aus, wenn die Suppe oder andere Kürbisgerichte in der ausgehöhlten Frucht serviert werden. (Weitere Kürbisrezepte auf S. 15)

liche, muskatähnliche Moschuskürbis mit seiner stark gerippten orangegelben Frucht eignet sich zum Rohessen und als Zutat zum Fruchtsalat oder Müesli.

Die dekorative Methode, den ausgehöhlten Kürbis als Kochtopf für Suppe oder Schüssel für Obstsalat zu nutzen, geht auf Indianerbräuche zurück, die Kürbisse als Vorrats-, Trink- und Kochgefäße (und sogar als Rhythmusinstrumente) kannten. Kürbisfleisch enthält viel Wasser, 85 bis 95 Prozent, und liefert besonders viel Betakarotin (Provitamin A), aber auch Kohlenhydrate, Eiweiss, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Vitamine der B-Gruppe, Folsäure und Vitamin C.

Knabberkerne und ihr Öl

Getrocknete Kürbiskerne enthalten zirka 50 Prozent Fett, um 35 Prozent Eiweiss, der Rest sind Kohlenhydrate sowie Phosphor, Kalium, Magnesium, Kalzium, Zink, Selen und Vitamin A, B, D und E. Kürbiskerne lassen sich im Backofen dörren oder in einer Pfanne mit et-



In der Steiermark werden die fettreichen Kürbiskerne, aus denen später das Öl gepresst wird, direkt auf dem Feld ausgelöst.

was Butter rösten (mit Deckel abdecken - spritzt!). Lauwarme Kürbiskerne (Öl abgiesen) schmecken sehr gut auf einem knackigen Salat oder einem Butterbrot. Den zwar gesunden, aber nicht gerade schlankmachenden Knabberspass kann man auch getrocknet oder geröstet kaufen (aus biologischem Anbau).

Aus den dunkelgrünen bis schwarzen Kernen des Ölkürbis wird ein Öl gewonnen, das anders ist als alle anderen Speiseöle. Von dunkler, tiefgrüner bis tiefbrauner Farbe, ungewohnt dickflüssig, wird es neuerdings als gesunde, nussig schmeckende Zutat zum Beträufeln von Avocados, Salaten, Weich- und Ziegenkäse propagiert. Kürbiskernöl mit gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, reich an Vitamin E und Betacarotin, muss kalt gepresst sein und sollte nicht erhitzt werden. Heiss gepresstes und raffiniertes Kürbiskernöl sieht eher bräunlich aus.

Früher mussten vor der Pressung die harten Schalen der Kerne mühsam gespalten werden, mittlerweile gibt es Züchtungen mit weichen Kernhüllen. Die dunkelgrünen Kerne werden gereinigt, fein gemahlen, mit etwas Salz und Wasser verknetet und anschliessend gepresst. In der West- und Oststeiermark, wo der Ölkürbis im grossen Stil angebaut wird, wird die Frucht im Herbst direkt auf dem Feld halbiert, die Kerne werden herausgelöst und gesammelt, während das Fruchtfleisch auf dem Acker zurückgelassen oder zur Schweinefütterung verwendet wird.

Kürbissamen in der Pflanzenheilkunde

Die Wirksamkeit von Kürbiskernen bei der gutartigen Prostatavergrösserung des Mannes, der Reizblase der Frau und Inkontinenz

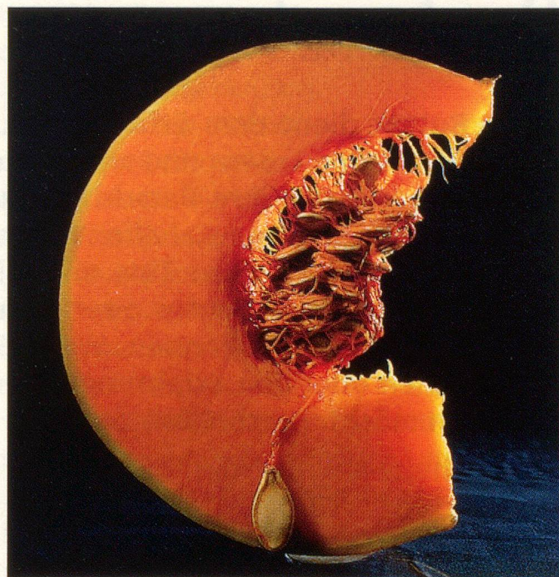
konnte durch zahlreiche klinische Untersuchungen belegt werden. Der regelmässige Verzehr von Kürbissamen hat eine günstige Wirkung auf die Beschwerden bei gutartigen Prostataadenomen, kräftigt die Harnblase, lindert den Harndrang und erhöht die Reizschwelle der Blasenentleerung. Als offizielles Arzneimittel zugelassen ist allerdings nur die spezielle Züchtung der Granufink-Kürbissamen.

Kürbissamen gelten auch als Wurmmittel, vor allem als Bandwurmmittel, von denen es in der Pflanzenheilkunde ja einige gibt. Ein sehr wirksames ist beispielsweise der Wurmfarn, bei dem man aber darauf achten muss, dass keine Leberschädigung entsteht. In der Wirkung schwächer, aber dafür unschädlich und einfach zu handhaben, sind

Kürbissamen, die sogar in der Schwangerschaft angewendet werden können. Für Erwachsene werden 400 bis 700 Gramm Kerne geschält (für Kinder die Hälfte), zerstoßen und entweder nur mit Milch, mit Milch und Preiselbeeren oder mit Zwetschgenmus zu einem Brei verrührt, der morgens nüchtern gegessen wird. Dadurch wird der Bandwurm zwar nicht abgetötet, aber er verliert seine Fähigkeit, an der Darmwand zu haften, und kann nach etwa zwei Stunden mit 2 EL Rizinusöl abgeführt werden.

Kürbis aus dem eigenen Garten

Eine Kürbispflanze braucht vor allem fünf Dinge: sehr viel Platz, sehr viel Wärme «an den Füßen», gleichzeitig Sonne von oben, viel Wasser und einen fruchtbaren Boden. Aus den Kernen zieht man Setzlinge, die nach den Eisheiligen ins Freie können, und zwar vorzugsweise auf den Komposthaufen, der am meisten Wärme bietet. Am besten achtet man darauf, dass sich nur wenige Ranken bilden, denn sie wachsen sehr rasch und beanspruchen schnell einige Quadratmeter. Kultiviert man Klettersorten wie den Spaghettikürbis, sind Zäune, Gitter oder Mauern mit Kletterhilfen notwendig. Bereits im Juli bilden sich die ersten Früchte, wobei pro Pflanze nicht mehr als vier bis acht Früchte zur Reife gelangen sollten - also Blüten rechtzeitig abschneiden. Je weniger Früchte pro Pflanze ausreifen, um so stärker wachsen die verbliebenen. Lassen Sie nur eine Frucht pro Pflanze ausreifen, haben Sie die Chance, im September/Oktober einen wirklich dicken Brocken ernten zu können. Allerdings sollte man Speisekürbisse und Zierkürbisse im Garten streng trennen, denn die Bitterstoffe des Zierkürbis gehen auf die essbare Pflanze über und verderben sie. • IZR



Vom Vogelfutter bis zum Arzneimittel: Kürbiskerne bzw. -samen (oben). Aus der Blüte entwickelt sich die Frucht, die zarten Ranken sind noch eingrollt (Mitte). Frucht des Gartenkürbis (*Cucurbita pepo*) und Kürbisblüte (unten).

