

# Steckbrief Kürbis

■ (he) „Kürbis“ leitet sich von dem lateinischen Wort „corbis“ (Korb) ab. Schon die Römer nutzten die ausgehöhlte und getrocknete Frucht als Korb. Heute hat der Kürbis seine Hochsaison im Herbst. Zu Halloween ist er mittlerweile auch in Deutschland zu einem populären Bastelobjekt geworden. Aber auch in der Küche zeigt er aufgrund seiner Vielfalt eine immer größere Beliebtheit.

■ Der Kürbis bildet eine Pflanzengattung aus der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Botanisch gesehen wird der Kürbis zu den Beerenfrüchten gezählt. Der Fruchtknoten der weiblichen Kürbisblüte entwickelt sich zu einer viel-samigen und hartschaligen Beere, der so genannten Panzerbeere. Aufgrund der geringen Süße bzw. Säure wird der Kürbis als Fruchtgemüse bezeichnet.

Zur Familie der Kürbisgewächse gehören etwa 100 Gattungen. Eine davon ist der Kürbis mit über 800 verschiedenen Sorten. Sie unterscheiden sich in Form, Farbe und Geschmack. Neben der Einteilung in Speise- und Zierkürbisse unterscheidet man je nach Erntezeitpunkt den Sommer- vom Winterkürbis. Sommerkürbisse werden ab Juli geerntet. Hierzu zählt der Spaghettikürbis, Gurken, aber auch die Zucchini. Die Erntezeit der Winterkürbisse (z. B. Gelber oder Roter Zentner, Hokkaido- und Muskatkürbis) beginnt im September.

Ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal ist dabei die Schale: Während Sommerkürbisse in der Regel eine weiche Schale besitzen, die mitverzehrt werden kann, ist die Schale der Winterkürbisse besonders hart.

Eine Ausnahme bildet hier der Hokkaido, ein Winterkürbis, dessen Schale beim Kochen weich und damit genießbar wird.

■ Beim Einkauf sollte darauf geachtet werden, dass die Frucht äußerlich unbeschädigt ist. Klingt es hohl, wenn man darauf klopft, ist sie ausgereift.

Für eine längere Lagerung eignen sich insbesondere die Winterkürbisse. Ganze ausgereifte Früchte müssen hierzu zunächst trocken und warm aufbewahrt werden, bis die Schale hart ist. Dann bleiben sie bei Temperaturen um 10 °C ca. drei Monate frisch. Der Stiel sollte nicht entfernt werden, da sonst die Gefahr einer Fäulnis durch Bakterien besteht. Optimal halten sie sich, wenn sie luftig und kühl in einem Netz aufgehängt werden.

Kürbisstücke können im Kühlschrank in Frischhaltefolie verpackt dagegen nur für eine kurze Zeit aufbewahrt werden. Auch Sommerkürbisse halten sich selbst als ganze Frucht nur kurze Zeit. Für eine längere Lagerung kann man das Fruchtfleisch, eventuell zuvor blanchiert, bis zu vier Monate im Gefrierschrank lagern.

■ Das Fruchtfleisch des Kürbisses hat einen Wasseranteil von bis zu 90 %. Der Energiegehalt ist mit 24 kcal pro 100 g Fruchtfleisch gering. Kürbisse enthalten verschiedene Vitamine und Mineralstoffe in beachtlichen Mengen (siehe Tabelle).

■ Vertreter aus der Pflanzenfamilie der Cucurbitaceae können giftige Bitterstoffe, Cucurbitacine, enthalten. Es gibt zahlreiche Cucurbitacine, die in den verschiedenen Kür-

Tab.: Ausgewählte Inhaltsstoffe im Kürbis

Energiegehalt und Nährstoffe	Gehalt pro 100 g
Energie	24 kcal
Eiweiß	1,1 g
Fett	0,1 g
Kohlenhydrate	4,6 g
Ballaststoffe	2,2 g
Kalium	305 mg
Magnesium	8 mg
Eisen	800 µg
Beta-Carotin	580 µg
Vitamin C	12 mg
Vitamin E	1 100 µg

Quelle: Souci-Fachmann-Kraut, 2004

bissorten oder Gurken einen bitteren Geschmack hervorrufen können. Der Verzehr kann zu Schleimhautreizungen, Übelkeit, Erbrechen, Magenkrämpfen oder Diarrhöen führen. Kulturfrüchte enthalten diesen Bitterstoff in der Regel nicht. Ein Problem ist jedoch die Züchtung im Hausgarten. Hier kann es zu Kreuzungen mit Wildformen oder Zierkürbissen kommen, sodass die sich daraus entwickelnden Kürbisse den Bitterstoff wiederum enthalten. Vor der Verarbeitung von Kürbissen ist es daher ratsam, ein kleines Stück des rohen Kürbisfleisches zu probieren. Schmeckt dies bitter, ist von dem Verzehr abzuraten, da die Bitterstoffe durch das Kochen nicht zerstört werden.

■ **Fazit:** Der Kürbis ist ein energiearmes und nährstoffreiches Lebensmittel. In der Küche erlaubt er eine vielfältige Zubereitung, sowohl in Form von warmen oder kalten Gerichten als auch herzhaften oder süßen Speisen. Somit ist der Kürbis nicht nur zu dekorativen Zwecken geeignet.