Der Kürbis: Buntes Wundergewächs

Kürbis Symbolisch aufgeladen, schmackhaft und vielseitig, besonders im Herbst



Der Sweet Dumpling. Kürbis kann auch süß - als Kuchen. FOTO: PIXABAY

IM NORDWESTEN. Der Kürbis, die vielseitige Beerenfrucht ist streng genommen ein farbenfroher Verwandter von Gurke und Melone. Man bezeichnet Kürbisse oft als die größte Beere der Welt. Das schwerste Exemplar, im Jahr 2021, wog satte 1.226 Kilogramm. Kürbisse kommen besonders im Herbst zum Tragen. Die klassische Saison des Kürbisses ist von September bis November. Ist die Schale intakt, lässt er sich beispielsweise im feuchten Keller monatelang lagern. Ob als Dekoration, wie etwa hierzulande viele Zierkürbisse verwendet werden oder als schaurige Grimasse, die US-amerikanische Vorgärten zu Halloween verschönern. Kürbisse sind aber nicht nur Dekoration und Partygag, sie sind ein vielseitig einsetzbares Nahrungsmittel, dass mit einer Menge an wichtigen Nährstoffen daherkommt. Ob als Auflauf, Kuchen, Suppe, Chutney, eingelegt oder gebacken im Ofen. Kürbis gibt es roh, wie verarbeitet und üppigen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen. Seinen Ursprung hat der Kürbis in Mittel- und Südamerika. Im 16. Jahrhundert kam er nach Europa. Lange galt er als Symbol für Fruchtbarkeit, der chinesische Daoismus machte aus dem Kürbis ein Wundermittel für ein langes Leben und körperliche Unsterblichkeit.

Ein Kürbis hat viele Facetten, so stecken zum einen im Fruchtfleisch viele Nährstoffe, aber auch die Kerne, die man geröstet und auch zu Kürbiskernöl weiterverarbeitet genießen kann, sind wahre Schätze. Das Fruchtfleisch enthalt zum Beispiel Betacarotin, welches antioxidativ wirkt und dabei hilft, Freie Radikale zu bekämpfen. Außerdem enthält es unlösliche und lösliche Ballaststoffe. Die Unlöslichen sind gut für die Verdauung, die Löslichen senken das Blutfett und regulieren den Cholesterinwert. Weiter enthalt das Fruchtfleisch Kalium (Herz), Kalzium (Knochen, Zähne), Zink (Haut, Haare, Knochen, Augen, Leber) Magnesium (Nerven, Muskeln, Fett- und Kohlehydratstoffwechsel, Knochen, Herz) und Eisen (Sauerstofftransport, Energiestoffwechsel). Die Kerne regen die Produktion des „Glückshormons" Serotonin an, die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren helfen bei der Regulierung des Blutdrucks und wirken entzündungshemmend. Vitamin E und Linolsäure im Kürbiskernöl haben einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Weltweit gibt es über 800 Zier- und Speisekürbissorten. Des Deutschen liebster Kürbis ist der Hokkaido-Kürbis. Er hat eine essbare Schale und ist daher besonders einfach zu verarbeiten. Dieser Kürbis fällt durch seine charakteristische Birnenform sofort ins Auge. Er wird ca. ein bis zwei Kilogramm schwer. Im Optimalfall benötigt er ein warmes Klima. Man kann ich roh und gegart essen. Er hat ein leichtes Butteraroma und schmeckt tatsächlich am besten, wenn er noch leicht grünlich/unreif ist.

Auf Grund seiner Form wird er auch oft Zwiebel-Kürbis genannt. Der Potimarron hat eine essbare Schale und kann ein bis zwei Kilogramm schwer werden. Durch sein leichtes Esskastanienaroma wird besonders gerne zu Suppen und Aufläufen verarbeitet.

Der „Muscade du Provence" kann bis zu 20 Kilogramm schwer werden. Geschmacklich tendiert der Muskatkürbis ins Fruchtige, leicht Säuerliche, mit einer dezenten Muskatnote, woher auch der Name zu erklären ist. Bedeutet, etwas zusätzliche Muskatnuss kitzelt das volle Aromenbouqet heraus. Er wird besonders gerne roh in Salaten verwendet.

Der Patidou gehört zu den eher kleineren Kürbisgewächsen. Er wird zwischen 300 und 600 Gramm schwer und schmeckt sehr aromatisch nach Maronen mit einer leichten Süße. Er wird gerne im Ganzen gegart, etwa im Backofen gebacken, und dann mit verschiedenen Dips und Gewürzen serviert.



