

Kräuterwissen Oktober 2018

EGK Newsletter

Kürbis

Kürbis = Cucurbita pepo
Kürbisgewächse = Cucurbitaceae

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Kürbisse – eine sehr alte Kulturpflanze. Als Zeitpunkt der ersten Kulturen wurde lange etwa die Zeitspanne um 3000 v. Chr. angenommen. Neue Funde von Samen lassen sich jedoch auf 8000 bis 10000 v. Chr. zurückdatieren. Der Garten-Kürbis war ursprünglich in Mexiko und im Süden der Vereinigten Staaten angesiedelt. Seine „Verwandten“ hingegen waren in Zentralamerika (Moschus-Kürbis) und in Südamerika (Riesen-Kürbis) angesiedelt. Durch die Auslese nicht bitterer Arten von Kürbissen wurde im Laufe der Jahrhunderte auch die Nutzung als Gemüse möglich. Christoph Kolumbus entdeckte den Kürbis auf seinen Eroberungszügen 1492 in Kuba. Durch die beginnende Handelstätigkeit Europas mit der „neuen“ Welt kam das Saatgut auch zu uns, wo die Kürbisse gerne kultiviert wurden.



Botanik und Kultur

Als Speisekürbis werden alle essbaren Arten der Gattung Cucurbita bezeichnet. Dazu gehören u.A. der Gartenkürbis = Cucurbita pepo, der Riesenkürbis = Cucurbita maxima, aber auch die sogenannten Sommerkürbisse wie Patisson, Zucchini und der Squash.

Kürbisse sind sehr einfach zu kultivieren: Sie eignen sich für eine Direktsaat im Garten oder im Hochbeet, aber auch mit einer Vorkultur in einen Blumentopf. Für eine erfolgreiche Aussaat im Frühjahr sind Temperaturen ab ca. 16 Grad erforderlich. Eine nährstoffreiche, gut durchlässige Erde sowie ein sonniger Standort sind die idealen Voraussetzungen für ein gutes Wachstum. Ein regelmäßiges Entspitzen regt die Bildung von Seitentrieben an. Die Pflanze ist einjährig und niederliegend oder auch rankend. Die Triebe und Ranken sind mit Härchen besetzt. Die gestielten, grünen bis orangefarbenen weiblichen Blüten leuchten und setzen so schöne Farbtupfer im Garten.

Es besteht bei den Kürbisgewächsen eine gewisse Anfälligkeit auf den echten Mehltau oder auch auf den Grauschimmel. Ein regelmäßiges Überbrausen mit einer Brennnesselbrühe oder mit Acker-schachtelhalmttee stärkt die Pflanzen und hilft gegen vorgenannte Krankheiten.

Neben den Speisekürbissen gibt es heute noch eine fast unüberschaubare Vielzahl von verschiedenen Sorten von Zierkürbissen, welche hauptsächlich in den Herbstmonaten schöne Dekorationen bei den Hauseingängen oder auf der Fensterbank ergeben.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die medizinischen Eigenschaften werden in der Literatur u.a. als abführend, beruhigend und wurmtreibend beschrieben. Anwendung: innerlich und äusserlich.

Die in unseren Breitengraden in der Kultur befindlichen Cucurbita-Arten besitzen mehrheitlich vergleichbare medizinische Eigenschaften.

Kürbiskerne sind reich an verschiedenen Vitaminen, Mineralien und Ölen und haben sich besonders bei Prostatabeschwerden sehr bewährt.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an einen ausgewiesenen Naturheilpraktiker, welcher Ihnen sicher noch verschiedene praktische Tipps geben kann.

Verwendung in der Küche

Aus dem Kürbis können angenehm schmeckende Gerichte hergestellt werden. Die Sommerkürbisse werden normalerweise mit der Schale verwendet. Das noch zarte Fruchtfleisch lässt sich zu mancherlei genüsslichen Speisen und Gerichten verarbeiten.

Winterkürbisse haben eine harte und dichte Schale, die vor der Verarbeitung entfernt werden muss.

Geröstete Kürbiskerne werden gerne geknabbert und können so als Beilage, ebenso wie die frittierten Blüten, zu einem Apéro verwendet werden. Diese Knabber-Spezialitäten gelten in der chinesischen Kultur als lebensverlängernd.

Neben der allseits bekannten Kürbissuppe gibt es noch eine Vielzahl von kulinarischen Kürbisgerichten wie z.B. ein Risotto – mit kurz angedämpften Kürbiswürfeln darunter gemischt. Ganz einfach zubereitet und sehr geschmackvoll!

Aus den Kürbiskernen wird auch ein Öl, das sogenannte Kernöl hergestellt, welches sich hervorragend zum Kochen eignet. Der doch eher etwas fade Geschmack des Kürbisses kann durch Beigabe von Thymian und frischer Minze geschmacksvolle Nuancen ergeben.



Rezept

Kürbisgratin mit Penne

Zutaten

- 300 g Penne
- 1 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 grosse Zwiebel
- 500 g Kürbis gerüstet
z.B. Potimarron oder Muskatkürbis
- 2 dl Wasser
- 2 Dosen Pelati gehackt
- 1 Zweig frischer Thymian
- wenig Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 150 g geriebener Käse

Die Penne im Salzwasser knapp al dente kochen. Wasser abschütten, Penne kalt abspülen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Das Kürbisfleisch klein würfeln.

Das Olivenöl in die Pfanne geben, erhitzen, dann Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis dazugeben und kurz dünsten. Wasser und gehackte Pelati und Thymian beifügen. Würzen.

Bei kleiner Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen.

Backofen auf 210 Grad vorheizen. Die Gratinform einfetten.

Kürbisragout, Penne und 50 g Käse mischen und in die Gratinform einfüllen. Den restlichen Käse darüber streuen.

Gratin im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad 12 Minuten überbacken.