

Kräuterwissen September 2015

# EGK Newsletter

## Gurke

Gurke = *Cucumis sativus* / Kürbisgewächs = Cucurbitaceae  
Volkstümliche Bezeichnungen: Guggummere, Guckummer, Kukumer

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Es gibt in alten Schriften zahlreiche Hinweise, dass die Gurke = *Cucumis sativus* im südlichen Teil Indiens bereits von den Ureinwohnern – also vor über 5000 Jahren – angepflanzt worden sein soll.

Auch bei den Römern und im Gebiet des Zweistromlandes Mesopotamien, waren die Gurken beliebte Speisen. Der Gelehrte Plinius der Ältere beschreibt die Gurke als «die Lieblingspflanze des Kaisers Tiberius» und erwähnt sogar, dass diese hinter Glaswänden kultiviert wurde.

Ob die in der Küche zu verwendete Frucht, in der Naturheilkunde und auch in alten Bibelschriften erwähnt - die Gurke ist seit tausenden von Jahren bis in die heutige Zeit immer «Inn» geblieben.



## Botanik und Kultur

Die ursprüngliche Heimat der etwa 30 Arten von Gurkengewächsen ist in Indien und Afrika zu suchen. Im Handel wird eine recht grosse Auswahl von verschiedenen Sorten/Arten von Saatgut dieser bei uns meist einjährig kultivierten Pflanze angeboten. Wir unterscheiden im Wesentlichen zwei Sortengruppen. Einerseits die roh zu verzehrende Salatgurke, sowie die Gewürz- oder Einlegegurke. Die Aussaat erfolgt in unseren Breitengraden meist im Frühjahr. Die Temperaturen für die Voranzucht in Töpfen – z. B. im Frühbeetkasten - sollte bei mindestens 18 C liegen. Ab Mitte Mai werden die vorgezogenen Setzlinge in einem nährstoffreichen und gut durchlässigen Gartenboden ausgepflanzt. Geeignet ist eine sonnige bis halbschattige Lage. Bedingung ist eine gute Wasserversorgung, ansonsten werden die Gurken bitter. Für einen späteren Gebrauch, kann man das Saatgut auch direkt – ohne Voranzucht in kleinen Töpfen – aussäen.

Je nach Sorte zieht man die *Cucumis*-Gewächse liegend, oder an Stangen und Spalieren. Die Pflanze kann je nach Witterungseinflüssen von verschiedenen Krankheiten und Schädlingen, wie z. B. Grauschimmel, echter Mehltau, Wurzelfäule um nur einige zu nennen, befallen werden. Eine Brennnesselbrühe kann gegen diese «Gebresten» bereits Abhilfe bringen.

Wenn Sie keine frischen Brennnesseln zu Hand haben macht dies nichts, denn im Handel gibt es verschiedene biologische Stärkungsmittel welche mithelfen, die Gurke und alle Kürbisgewächse gegen diese Krankheiten zu stärken.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Die Gurke ist eine Pflanze mit langer Tradition in der Naturheilkunde. Der englische Arzt und Apotheker Nicolas Culpeper (1616 – 1654) lobte die Gurke – «als vorzügliches Mittel gegen allerlei Geschwüre und den Saft als Reinigungsmittel für die Gesichtshaut».

Die Eigenschaften der Gurke werden als entwässernd und kühlend, sowie stärkend auf die Gesamtkonstitution und unterstützend für eine zarte und feine Haut beschrieben. Die Einnahme von Samen hilft gegen Darmparasiten. Äusserlich angewendet, hilft der aus der Gurke gewonnene Saft auch bei leichtem Sonnenbrand und bei Verbrühungen, wie auch bei Augen- und Bindehautentzündungen.

Verwendet werden die Früchte, der Samen und das daraus gewonnene Öl.

## Verwendung in der Küche

Im Jahr 2012 sollen alleine in Deutschland über 520'000 Tonnen Gurken importiert worden sein. Diese doch recht ansehnliche Menge zeigt die grosse Beliebtheit dieser Frucht.

Die Gurke wird bei uns vielfach als feiner Salat zubereitet. In den Sommermonaten aber auch frisch ab dem Gartenbeet - mit Quark oder Joghurt verwendet – schmeckt diese Frucht ausgezeichnet.

In Kombination mit der Gurke wird oft der feine Dill – *Anethum graveolens* gebraucht. Gurke & Dill gehören eigentlich fast wie Zwillinge zueinander.

Die leuchtend blauen Blüten des Boretsch – *Borago officinalis*, auch Gurkenkraut genannt, sind für das Auge wie für den Gaumen eine wahre Freude und können wenn vorhanden auch zur Deko bei Gurkengerichten verwendet werden. Kleiner wachsende Sorten dieses Gewächses werden aber auch in Kräuteres sig – als Essigurken – eingelegt. Auch gekocht oder gedünstet, lässt sich die Gurkenfrucht mit vielerlei anderen Gemüsen sehr gut kombinieren. Bei uns weniger bekannt ist, dass man in unserem westlichen Nachbarland in Frankreich, das *huile de concombre* als Ersatz für Olivenöl sehr schätzt.



## Rezept

### Süss-saures Gurkengemüse zu gebratenen Pouletschenkeln

#### Zutaten

- 2 kleine Zwiebeln
- 2 cm Ingwer
- 1 Limone, Saft
- 2 dl Aceto bianco
- 2 TL Agavendicksaft oder Akazienhonig
- 2 EL Sojasauce
- wenig Salz
- 2 Gurken, 500 g
- 2 EL Sesam
- 4 Pouletschenkel
- wenig Salz
- 2 – 3 EL Olivenöl

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Limone auspressen. Zwiebeln, Ingwer, Limonensaft, Aceto bianco, Agavendicksaft, Sojasauce und Salz in eine Pfanne geben und vermischen. Sauce zugedeckt ca. 4 Minuten leicht köcheln lassen. Gurken schälen und in kleine Würfel schneiden. Sesam in der trockenen, heissen Bratpfanne rösten (ohne Öl). Pouletschenkel leicht salzen. Im heissen Olivenöl goldbraun braten.

#### Sauce fertigstellen:

Süss-saure Sauce nochmals erhitzen, Gurkenwürfel dazugeben. 1 Minute leicht köcheln lassen. Süss-saures Gurkengemüse zu den Pouletschenkeln und Reis servieren.