

Steckbrief Gurke



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Juni bis Oktober**
- **Importware** gibt es das ganze Jahr über und kommt meist aus Spanien oder auch den Niederlanden, wo sie in beheizten Gewächshäusern angebaut wird

Inhaltsstoffe

- **Provitamin A**
- **Mineralstoffe** wie Natrium
- Gurken haben den höchsten **Wasser-** und niedrigsten **Kaloriengehalt** von allen Gemüsesorten

Empfehlung

- Gurken während der Saison frisch und regional einkaufen lohnt sich auch geschmacklich! Während der Wintermonate kann gut auf Einlegeware zurückgegriffen werden.
- Die Nährstoffe der Gurken liegen vor allem in ihrer Schale, daher sollte sie gründlich gewaschen und dann mit verzehrt werden.

Schon gewusst?

- Gurken gehören zu den Kürbisgewächsen und sind somit auch mit der Melone verwandt.
- Im Spreewald gibt es die Tradition, jedes Jahr eine Gurkenkönigin zu küren



In der Küche: Gurke



Lagerung

- Bei dunkler und kühler Lagerung sind Gurken **einige Tage** lang haltbar
- Gurken sind sehr **kälteempfindlich** und werden bei Kühlschranktemperaturen schnell wässrig und matschig
- ideal ist eine Lagertemperatur von **12-15°C**
- Wer keinen kühlen Lagerraum/Keller zur Verfügung hat, sollte sie vor dem Verstauen im Kühlschrank in ein Geschirrtuch wickeln.
- Nicht neben Tomaten oder Äpfeln lagern – sie strömen das Reifegas Ethylen aus und lassen die Gurken schnell weich werden

Vorschläge zur Verwertung

- Roh als Rohkost oder Salat
- Auf belegten Broten, Sandwiches oder Burgern
- Püriert als Gazpacho (zusammen mit Knoblauch, Tomate, Paprika, Olivenöl), kalte Gurkensuppe oder Smoothie
- Geraspelt als Tzatziki
- Gedünstet als Beilage z.B. zu Pellkartoffeln

Empfehlung

- Das Einlegewasser von eingemachten Gurken kann gut für Dressings, Saucen oder Marinaden weiterverwendet werden.
- Gurken, die nicht mehr ganz knackig und frisch sind, aber noch nicht faulen, können gut püriert und für kalte Gurkensuppe, Gazpacho oder auch als Basis für Gurken-Limonade verwendet werden.

Schon gewusst?

Unterschieden wird zwischen Salat- und Einlegegurken. Letztere werden zu Salzgurken (mittels Fermentation) oder Gewürzgurken (in Essigsud eingekocht) verarbeitet.

