

Steckbrief Kürbis



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **August bis November**
- **Regionale Lagerware** gibt es meist bis in den März

Inhaltsstoffe

- **Carotinoide (z.B. Provitamin A)**, geringe Mengen an B-Vitaminen, Vitamin E und C
- **Mineralstoffe** wie Kalium
- Bestehen zu **90%** aus Wasser

Empfehlung

Hokkaido-Kürbis enthält verglichen mit anderen Sorten ein Vielfaches mehr an Carotinoiden und Vitamin C.

Schon gewusst?

- Ende des 15. Jahrhunderts gelangten Kürbisse von Mittel- und Südamerika nach Europa, wo sie nachweislich ab dem 16. Jahrhundert angebaut wurden
- Man unterscheidet grob Speisekürbisse, Ölkürbisse und Zierkürbisse. Ölkürbisse werden zur Gewinnung von Kürbiskernöl genutzt, Speisekürbisse werden in der Küche verwendet. Zierkürbisse sind nicht essbar!



In der Küche: Kürbis



Lagerung

- Bei korrekter Lagerung **mehrere Monate** haltbar
- ideal ist eine Lagertemperatur von **10-13°C** an einem trockenen Ort
- Wer keinen geeigneten Vorratsraum hat, sollte ihn **lieber etwas zu warm als zu kalt** lagern, da er bei zu niedrigen Temperaturen fault
- Schwere Kürbisse bekommen leicht Druckstellen und sollten am besten in Einkaufsnetzen aufgehängt werden
- Aufgeschnittener Kürbis hält im Kühlschrank ca. 4 Tage

Vorschläge zur Verwertung

- Roh und fein geraspelt in Salaten
- Im Ofen gebacken
- Zusammen mit Kartoffeln als Pürree
- Als Risotto, Curry oder Eintopf
- Geraspelt und gebraten als Puffer
- Als süße Komponente in Brot oder Kuchen

Empfehlung

- Theoretisch kann man bei jedem Kürbis die Schale mit essen. Allerdings ist sie manchmal sehr hart und benötigt eine viel längere Garzeit als das Fruchtfleisch. Die Schale von Hokkaido-Kürbis wird schnell weich und ist somit gut essbar.
- Die Kerne des Kürbis müssen nicht weggeworfen, sondern können an der Luft getrocknet, vom restlichen Fruchtfleisch befreit und dann z.B. mit Salz noch geröstet werden. Vor dem Verzehr empfiehlt es sich, die harte Schale zu entfernen. Die Kerne enthalten wertvolle Eiweiße, Mineralstoffe und Fette.

Schon gewusst?

Bitter schmeckende Kürbisse sind giftig! Der in ihnen enthaltene Stoff Cucurbitacin kann schwere Lebensmittelvergiftungen auslösen. Er kommt heutzutage aber nur in wild wachsenden Arten vor.

