

Speisekürbisse A- Z- von Inhaltsstoffen über Sorten und ihre Verwendung in der Küche

Inhaltsstoffe und Nährwerte

Der Kürbis zählt mit 26 Kcal pro 100g Fruchtfleisch neben vielen anderen Sorten zu den kalorienarmen Gemüsesorten. An Mineralstoffen enthält Kürbis besonders viel Kalium und an Vitaminen Beta- Carotin (Vorstufe zu Vitamin A) und das Vitamin C. Der Kürbis besteht zu etwa 90% aus Wasser, enthält aber dennoch wichtige Inhaltsstoffe, wie leichtverdauliche Kohlenhydrate und Eisen. Das Vitamin A (damit auch Beta- Carotin) wirkt sich positiv auf die Haut, Schleimhäute und auf den Sehvorgang aus. Andererseits schützt es ebenso als Antioxidantien unsere Körperzellen, vor Angriffen so genannter freier Radikale, sie stärken die Abwehrkräfte und können sogar möglicherweise Krebs vorbeugen. Kalium reguliert unter anderem unseren Wasserhaushalt, und ist für die Übertragung von Nerven- und Muskelreizen wichtig. Vitamin C aktiviert unser Immunsystem und dient als Zellschutz und sorgt für ein straffes Bindegewebe. Um nur einige positive Eigenschaften aufzuzählen.

Nährwerte	Bezogen auf 200g Rohgewicht
Energie	52 Kcal
Eiweiß	2g
Fett	0,2g
Kohlenhydrate	10g
Ballaststoffe	4,4g
Kalium	608mg
Phosphor	88mg
Eisen	1,6mg
Vitamin A	1,666µg
Vitamin E	2,2mg
Niacin	1mg
Vitamin B6	0,2mg
Vitamin C	24mg

Tipps für die Kürbisküche

Der Kürbis ist ein „Alleskönner“. Man kann ihn braten, grillen, dünsten, überbacken, kochen oder einlegen. Er schmeckt gut als Beilage zu Fleisch und Fisch. Da Kürbis ein recht dezentes Aroma hat kann er von süß bis pikant vielseitig eingesetzt werden.

Manche Sorten sind recht schwer zu „knacken“. Oft wird dies auf eine harte Schale geschoben, doch meist ist diese recht dünn, doch das massive Fruchtfleisch ist dem scharfen Küchenmesser gegenüber so manches mal unnachgiebig. Ein gutes Beispiel dafür sind die so genannten „Butternüsse“.

Mein Tipp: die Butternuss unbearbeitet für 30- 40 Minuten in den Backofen bei 150 Grad schieben, abkühlen lassen. Danach lässt er sich prima schneiden. Große Kürbisse, z.B. Muskatkürbisse oder die großen Hubbards kann man auch aus etwa 1m Höhe auf den Boden fallen lassen. Er bekommt dann meistens einen Riss und lässt sich leichter weiter verarbeiten.

Manche Sorten muss man nicht schälen, die Sorte Uchiki Kuri ist z.B. beliebt, weil man sie mit der Schale verarbeiten kann.

Erntereife und Lagerung

Die Erntezeit der einzelnen Sorten ist unterschiedlich, wie die Lagerfähigkeit, die bei einigen Sorten bis zu einem Jahr beträgt. Es gibt keine generelle Regeln, die man für Speisekürbisse anwendet. Der Kürbis sollte seine typische Form und Farbe ausgebildet haben. Der Stiel beginnt einzutrocknen, d.h. wenn man die Frucht abschneidet, tritt an der Stelle kein Wasser mehr aus. Ein Zeichen, dass der Wasser- und Nährstofftransport der Pflanze abgeschlossen ist.

Nach der Ernte sollte der Kürbis gründlich gewaschen werden. Optimal werden Kürbisse bei 10-15 Grad gelagert.

Sehr lange lagern lassen sich Sorten der Acorn- Gruppe, Moschuskürbisse wie Hayato, Muscade de provence und die Butternüsse. Beinahe unverwüstlich sind die japanischen Sorten Tetsukabuto (Iron Cup) und Potkin.

Sehr schlecht einzulagern sind Halloweenkürbisse, gelber Zentner und Roter Zentner. Auch vegetable Spaghetti ist nicht sonderlich haltbar. Generell sollten diese Früchte sofort verbraucht bzw. eingemacht, oder eingefroren werden.

Herkunft und Sorten

Der Kürbis ist in Südamerika beheimatet. Im Süden Mexikos wurde er von Indianern bereits vor etwa 9000 Jahren als Speiskürbis angebaut. Vor 5000 Jahren hatte Kolumbus ihn im Gepäck und brachte ihn nach Europa. Botanisch gesehen ist er eine Beerenfrucht und variiert in Größe und Färbung. es gibt 800 verschiedene Kürbissorten. Je nach Sorte kann ein Kürbis gewaltig groß werden, bis zu einem halben Meter im Durchmesser und bis 75kg schwer. Unter der meist ungenießbaren, derben Schale liegt das weiche, saftig- zarte, gelbe Fruchtfleisch mit vielen Kernen.

Auch Zucchini gehört in die Familie der Kürbisse, und zwar zu der Gattung der Sommerkürbissen, wie auch die Rondinis und Patissons (die sogenannten Bischofsmützen) die für den Gebrauch in der Küche unreif im Sommer geerntet werden.

Es folgt ein paar Beschreibungen der gängigsten Sorten:

Die Acorns- Eichelkürbisse

Die Eichelkürbisse gehören zu Recht zu den beliebtesten Speisekürbissen der USA. Sie sind nicht nur äußerlich sehr attraktiv, sondern bestens für die Küche geeignet.

Ihr Name leitet sich von der Fruchtform ab, die meistens durch 10 deutliche Längsrippen gekennzeichnet ist. Acorns sind zumeist schwach rankend und daher gut für kleinere Gärten geeignet.

Die meisten Sorten sind Grün oder Dunkelgrün, es gibt aber auch cremefarbenen und gelbe. Die neusten Züchtungen sind mehrfarbig und sehr attraktiv.

Eichelkürbisse sind bei optimaler Erntereife und guten Bedingungen sehr gute Lagerkürbisse, mit einer Haltbarkeit von ca. 6 Monaten

Die Butternuts- Butternüsse

Die Butternüsse gehören botanisch zu der Gruppe der Moschuskürbisse. Sie verfügen über das qualitativ beste Fruchtfleisch. Durch die kleine Samenhöhle ist der Fruchtfleischanteil vergleichsweise unerreicht hoch, mit ca. 90-95%.

Butternüsse sind meist mehr oder weniger birnenförmig und die meisten handelsüblichen Sorten sind in der Farbe beige- Terrakotta.

Sie sind bestens lagerfähig.

Die Hubbards

Die ursprünglich aus Südamerika stammenden Hubbards sind die Kürbisse des amerikanischen Nord- Westens, dem so genannten New England. Werden sie mit der richtigen reife geerntet, so sind sie sehr lange lagerfähig. Andererseits wollten sie auch nicht zu lange auf dem Feld verbleiben, da sie sehr anfällig auf Fäulnis reagieren.

Cushawas- Ayoten

Die Cushawas gehören einer eigenen Spezies an, den Cucurbita argyrosperma. Ihre Heimat ist Mexiko. Sie werden botanisch auch Curcubita mixta bezeichnet.

Das Fruchtfleisch ist weniger interessant, die großen Samenkerne sind hingegen geröstet eine Delikatesse. Sehr interessant ist die Form- und Farbgebung, die man fast als exklusiv betrachten kann.

Cushaws werden erst sehr spät reif, sie brauchen 125- 140 Tage.

Die Moschuskürbisse

Diese umfassende Gruppe stammt wohl ursprünglich aus Südamerika. Der Name bezieht sich auf das leicht nach Moschus duftende Fruchtfleisch.

Moschuskürbisse sind hervorragende Speisekürbisse, auch die Butternüsse zählen dazu.

Als Dekorationsobjekte sind sie nicht nur wegen ihrer tollen Formen beliebt, sondern auch wegen ihrer lebendigen Farbe. Viele Moschuskürbisse können unreif, im grünen Zustand geerntet werden. Sie reifen dann nach und entwickeln langsam ihre endgültige Farbe, die meist teracotta bis orange ist.

leider sind sie sehr wärmebedürftig und manch interessanten Sorten gedeihen daher bei uns mehr schlecht als recht.

Greys and Crowns

wie dem Gruppennamen entnehmbar, sind diese Kürbisse zumeist Grau oder Grau- Blau und mehr oder weniger Kronenförmig.

Beheimatet und sehr beliebt sind diese Kürbisse in Australien und Neuseeland. Auch im Nordwesten der USA und Europa werden sie immer beliebter. Ein exzellenter Speisekürbis.

Kuri, Cups und Kabocha

Viele dieser Sorten sind neben zahlreichen Moschuskürbissen Züchtungsziele und Ergebnisse der Japaner.

Die Sorte Uchiki Kuri, bei uns als Hokkaido gehandelt wird bei uns immer beliebter.

Besonders die Cups und Kabocha sind auf Qualität gezüchtet. Es sind hervorragende Speisekürbisse mit hervorragenden Lagereigenschaften. der Nachteil ist deutlich spürbar in der Erntemenge zu sehen.

mein Tipp. Die Sorte Ebisu- auch als Delicia im Handel ist mit ca. 3 Früchten je Pflanze im oberen Bereich. Die Sorte Sweet Mama bringt häufig nur ein Kürbis je Pflanze.

Die Spaghettikürbisse

Es sind schon seltsame Dinge, die die Natur oder der Mensch hervorbringen können. Spaghettikürbisse und deren Nach- und Neuzüchtungen verdanken wir wohl dem japanischen Züchter Sakata. bereits 1930 gezüchtet, konnte sie auf den Märkten Japans und der USA keine Freunde gewinnen. Erst 1960, als Einführung unter dem Namen Vegetable Spaghetti, zu deutsch Gemüse Spaghetti, erlangte diese Sorte Ruhm und Ehre.

Weltweit ist der Spaghettikürbis heute beliebt.

Wird er als ganze Frucht gekocht (man braucht ihn nicht zu schälen), zerfällt sein Fruchtfleisch in Spaghetti- ähnliche Fäden.