

Kürbisse

Informationen –

[Wikipedia](http://de.wikipedia.org/wiki/K%C3%BCrbisse) - Von „<http://de.wikipedia.org/wiki/K%C3%BCrbisse>“

[NDR – Ratgeber](#)

[Kochmix-I](#)

Kürbisse: Die größten Beeren mit vielen Gesichtern

AID – www.was-wir-essen.de/abisz/kuerbisse.php

Was sind Kürbisse und welche Arten gibt es?

Seit Halloween als Event auch in Deutschland immer beliebter wird, erleben Kürbisse ein regelrechtes Comeback. In den unterschiedlichsten Formen, Farben und Größen lassen sie sich als Deko-Artikel, Grusel-Figuren oder für zahlreiche pfiffige Gerichte verwenden.

Für die einen sind Kürbisse vor allem das: Ausgehöhlte gruselige Gesichter, in die Ende Oktober Kerzen gestellt werden. Für die anderen dagegen ist der Inhalt der Frucht ein Hochgenuss, wenn er pikant oder süß auf Feinschmeckerart zubereitet wird.



Foto: www.pixelquelle.de

Der Kürbis ist der dickleibige Verwandte der Gurken und Melonen. Er wird zwar oft als Gemüse angesehen, Botaniker ordnen ihn aber den Beerenfrüchten zu und zwar als die größte Beere der Welt (Panzerbeere).

Insgesamt gibt es **mehr als 850 Sorten**, vom kleinen Zierkürbis mit 50 Gramm bis hin zum 400 Kilo schweren Rekordkürbis. Es gibt orange und rote Früchte, aber auch grüne, bläuliche und schwarze, solche mit Streifen, Flecken und netzartigen Mustern. Kürbisse können rund, oval, flaschenförmig oder gar wie eine fliegende Untertasse ausgebildet sein.

Neben glatten Oberflächen können Kürbisse auch eine geriefte oder warzige Struktur haben. Die meisten Kürbisse sind genießbar, andere sind es definitiv nicht wegen ihrer giftigen Bitterstoffe.

Generell unterscheidet man zwischen **Sommer-** und **Winterkürbissen**. Sommerkürbisse werden in der Mitte des Jahres geerntet und sind kleiner und im Fruchtfleisch fester als Winterkürbisse. Letztere brauchen länger bis sie reif sind und werden im Herbst geerntet.

Bunte Vielfalt in Form und Farbe

Speise-, Riesen- oder Winterkürbisse (*Cucurbita maxima*, Kennzeichen: runder Stiel) können bis zu 50 Kilo oder mehr auf die Waage bringen. Ihre Schale ist dick, fest und in den meisten Fällen nicht essbar. Sie entfalten ihr Aroma erst bei voller Reife. Dazu gehören: **Gelber** oder **Roter Zentner** und die so genannten **Hubbard**-Typen, die einen nussartigen Geschmack haben. Zu den Hubbards zählen die beliebten **Hokkaidos** mit aromatischem orangerotem Fleisch. Ihr Gewicht liegt zwischen anderthalb und zwei Kilogramm, sie sind sehr gut haltbar und die Schale kann mitverzehrt werden.



Halloweenkürbis, Sorte Howden (Foto: www.kuerbis-company.de)

Amerikanische Halloween-Kürbisse (Riesenkürbisse) sind sehr haltbar und durch ihre harte, ungenießbare Schale sogar über Monate lagerfähig. Auch **Turbankürbisse** oder **Türkenmützen** sowie China-Mützenkürbisse gehören zu den Winterkürbissen.

Moschus- oder Bisamkürbisse (*Cucurbita moschata*) sind intensiv orangerot gefärbt, haben festes Fruchtfleisch und duften nach Moschus. Die Form ist oft tief eingekerbt, flachrund, aber auch glockenförmig, hantelartig oder schlangenförmig gebogen. In jungem Zustand kann die Schale mitgegessen werden. Die Schale kann grün, braun, braungelb oder lachsrosa sein. Beispiele hierfür: Butternut, Muscade de Provence und Schlangenkürbis.



Moschuskürbis, Sorte Muscade de provence (Foto: www.kuerbis-company.de)



Patissons, Muskatkürbis, Zucchini, Speisekürbis (Foto: www.pixelquelle.de)

Garten-, Sommer- oder Ölkürbis (*Cucurbita pepo*, Kennzeichen: eckiger Stiel). Sie werden in der Regel unreif geerntet und verarbeitet. In diesem Zustand besitzen die Kürbisse eine weiche, essbare Schale. Ihr Fruchtfleisch ist fester und weniger mehlig als das der Winterkürbisse. Am besten schmecken sie jung geerntet. Zu dieser Art gehören: **Zucchini**, **Rondini** (Nizzakürbis), **Spaghettikürbis**, **Patisson** (Melonenkürbis, Kaisermütze, Courge, Melonensquash, Zapalo). Der Patisson ist vermutlich eine Kreuzung zwischen Gurke und Kürbis. Ihr Fruchtfleisch ist zarter als das der Zucchini. Weitere Sorten: **Eichelkürbis**, **Ölkürbis** und **Steierischer Ölkürbis**.

Welche Kürbissorte hat welchen Geschmack?

Der **Hokkaido-Kürbis** ist handlich und hat einen kastanienartigen Geschmack. Man kann ihn füllen - zum Beispiel mit Zwiebeln, Äpfeln und Kasseler, oder mit roten Linsen, Trockenfrüchten, Ingwer, Chili und einem Guss aus Eiern und Sahne.



Hokkaido, Sorte Uchiki Kuri

Butternut, enthält reichlich cremiges Fruchtfleisch, das an Avocado erinnert. Eignet sich gut für Suppen, Soßen und Aufläufe.



Butternut, Sorte Pilgrim

Die **Bischofsmütze** hingegen ist mit festem, eher trockenem Fleisch bestückt. Sie lässt sich aber gut füllen.



Bischofsmütze

Das "**Ufo**" (**Patisson**) schmeckt so ähnlich wie Zucchini oder Gurke und ist nicht sehr haltbar. Sein Fleisch ist eher wässrig.



Sorte Patisson Orange

Der bekannte **Riesenkürbis** gilt als Halloween-Symbol. Ganz zu Recht: Er eignet sich vor allem zur Laternen-Herstellung, ist aber nicht besonders schmackhaft.



Beleuchtete Halloween-Kürbisse

Zucchini haben - wenn sie nicht zu groß sind - ein feines nussartiges Aroma. Es kommt roh am besten zur Geltung. Am leckersten sind die Früchte in jungem Zustand, wenn sie zwischen zehn und 20 Zentimeter lang sind.



Zucchini, Sorte Alborello di Sarzana

(Fotos: www.kuerbis-company.de)

Ruth Rösch, Attendorn

ürbisse richtig einkaufen

Worauf soll ich beim Einkauf achten?



Im Zweifel den Händler nach den Eigenschaften fragen (Foto: www.pixelquelle.de)

Ab September wird es herbstlich-bunt in den Geschäften: es ist die "Hoch-Zeit" der Kürbisse im Handel. Auf Wochenmärkten, in Bio-Läden und in Supermärkten bekommen Sie Kürbisse. In Deutschland werden meist Winterkürbisse angeboten, die Sortenvielfalt wird dabei immer größer. Von Mitte September bis Ende Oktober ist die Hochsaison der Kürbisse, in dieser Zeit bekommen Sie auch die beste Qualität.

Lange Zeit fand man auf Wochenmärkten vor allem das Kürbisangebot von Hobbygärtnern. In den letzten Jahren sind allerdings vermehrt Gartenbaubetriebe in den Kürbisbau eingestiegen, sodass das Angebot immer größer wurde. Der Trend geht hin zu kleineren Sorten mit Gewichten zwischen ein bis drei Kilogramm.

Zucchini sind das ganze Jahr über erhältlich, aus heimischer Produktion aber nur von Juni bis Oktober. In den anderen Monaten wird der Bedarf durch Unterglasanbau und Importe gedeckt.

Einkaufstipps:

- Kaufen Sie nur unverletzte und ausgereifte Kürbisse. **Reife Kürbisse** klingen leicht hohl, wenn man auf die Schale klopft, und haben einen verholzten (verkorkten) Stiel. Fehlt der Stiel, können Fäulnisbakterien in den Kürbis gelangen oder die Frucht trocknet aus.
- **Sommerkürbisse** sollten eine feste, glänzende Schale haben, die keine Risse zeigt.
- **Winterkürbisse** sollen schwerer sein, als man aufgrund ihrer Größe vermutet.
- Bevorzugen Sie **kleinere Exemplare**. Sie haben ein festeres Fruchtfleisch, mehr Geschmack und sind weniger faserig.
- Achten Sie auf **Druckstellen**, denn dort wird der Kürbis weich und neigt nur Fäulnis. Helle Stellen auf der Außenhaut an der Auflagestelle sind aber normal.
- Seit kurzem werden auch **Mini-Squash** im Handel angeboten. Sie werden im Ganzen mit Schale zubereitet und gegessen. Mit Tomaten und Zwiebeln geschmort bringen sie Abwechslung in die Küche.
- Achten Sie genau darauf, ob Kürbisse als **Zierkürbisse** oder als **Speisekürbisse** angeboten werden. Alle Kürbisse können als Zierkürbisse dienen, allerdings sind nicht alle Kürbisse ess- und genießbar! Manche Kürbisse enthalten [Bitterstoffe](#), die zu Magen-Darm-Beschwerden führen können.

- Kaufen Sie Kürbisse am besten nur im **regulären Handel**. Vorsicht bei "privat" angebotenen Kürbissen unbekannter Herkunft: Auch Speisekürbisse, vor allem in Hobbygärten gezogene, können durch Kreuzungen mit Zierkürbisarten Bitterstoffe enthalten, die gesundheitsschädlich sind!
- **Zucchini** sollten Sie vor allem in den Sommermonaten und aus heimischer Produktion bevorzugen.



Kürbisherkunft und -sorte genau nachfragen (Foto: www.photocase.de)

Ruth Rösch, Attendorn

Artikel erstellt: 26.07.2006

Qualität von Kürbis, Zucchini & Co. im Handel

Welchen Qualitätsanforderungen müssen Kürbisse entsprechen und woran erkennt man gutes Kürbiskernöl?

Für Kürbisse gelten keine Normen oder Mindestanforderungen, die einzige Ausnahme sind die Zucchini.

Kürbisse unterliegen mit Ausnahme der Zucchini weder EG-Vermarktungsnormen noch deutschen Handelsklassen. Deshalb gelten für sie keine so genannten Mindestanforderungen. Achten Sie deshalb beim Einkauf besonders darauf, dass der Kürbis fest und frisch, reif und unversehrt ist. Bei einheimischer Ware können Sie eher eine gute Qualität erwarten als bei Importen, die meist längere Transporte hinter sich haben.



Foto: www.pixelquelle.de

Um eine Täuschung des Verbrauchers zu vermeiden, darf in der Werbung und bei der Preisauszeichnung keine Klasse angegeben werden.

Eine **Ausnahme** unter den Kürbissen bilden die **Zucchini**. Für diese gelten folgende **Mindesteigenschaften**:



Zucchini, Sorte Green Eclipse (Foto: www.kuerbis-company.de)

- ganz, gesund, sauber, frei von sichtbaren Fremdstoffen, von frischem Aussehen, frei von Schädlingen, frei von anormaler äußerer Feuchtigkeit (allgemeine Anforderungen)
- mit Stiel, der leicht beschädigt sein darf
- fest
- frei von Hohlstellen
- frei von Rissen
- ausreichend entwickelt und reif, ohne verhärtete Samen.

Zucchini werden in den Güteklassen I, II und Extra angeboten:

Klasse Extra: Zucchini gut entwickelt und gut geformt; gerader abgeschnittener Stiel, der höchstens drei Zentimeter lang sein darf.

Klasse I: Zucchini dürfen leichte Fehler bei Form, Farbe und Schale haben. Es sind auch sehr leichte krankheitsbedingte Mängel erlaubt, die aber das Fruchtfleisch nicht beeinträchtigen dürfen. Der Stiel muss auch hier vorhanden sein (höchstens 3 cm lang).

Klasse II: So lange sie nicht das Fruchtfleisch beeinträchtigen, sind Form-, Farb- und Schalenfehler, sogar ein leichter "Sonnenbrand" (Flecken) und krankheitsbedingte Mängel erlaubt.

Tipps zum Einkauf:

- Zucchini sollten Sie sehr sorgfältig auswählen und behandeln, denn sie werden leicht beschädigt (z. B. durch Fingernägel, harte Gegenstände).
- Kaufen Sie lieber kleine oder mittelgroße Exemplare statt übergroßer, denn diese sind meist überreif und enthalten harte Samen.

So überprüfen Sie die Qualität eines Kürbiskernöls

Möchten Sie die Qualität des Kürbiskernöls überprüfen, um sicher zu sein, dass es nicht mit billigerem Speiseöl verschnitten wurde, geben Sie einige Tropfen davon auf einen weißen Teller:

- Echtes Kürbiskernöl zeigt ein intensives, dunkles Olivgrün.
- Der Öflächenspiegel darf nicht aufreißen.
- Der Geruch muss rund, nussig und intensiv sein, und auf keinen Fall säuerlich.

Händlerinformationen beim Kürbis

Welche Angaben müssen beim Kürbisverkauf gemacht werden?



Foto: www.pixelquelle.de

Meist werden Kürbisse lose angeboten und die Nennung von Name, Grundpreis und Ursprungsland auf einem Schild reicht aus.

Große Kürbisse werden im Einzelhandel häufig in handlichere Stücke zerteilt angeboten und aus hygienischen Gründen in Klarsichtfolie eingeschlagen. Wenn diese Teilstücke ausschließlich in Gegenwart der Kunden (oder zur Schaffung eines kleinen Verkaufsvorrats) in der Verkaufsstätte hergestellt und eingeschlagen werden, ist eine Kennzeichnung als Fertigpackung nicht erforderlich, solange sich der Kunde nicht selbst bedient.

In Packungen angebotene Kürbisse (mit Ausnahme der Zucchini) müssen die folgenden Angaben enthalten:

- Angaben zu Preis, Menge und Herkunft
- eventuelle Konservierungen (Nacherntebehandlung)

Diese Angaben müssen gut sichtbar und lesbar für den Verbraucher auf den Verpackungen oder durch Schilder an den Regalen oder Ständen angebracht werden.

Bei abgepackten Kürbissen oder Kürbisteilen müssen entsprechend der **Kennzeichnungs-Verordnung** angegeben werden:

- Verkehrsbezeichnung
- Name oder Firma und Anschrift des Herstellers, Verpackers oder eines in einem Mitgliedstaat der EU niedergelassenen Verkäufers
- Ursprungsland
- Mindesthaltbarkeitsdatum
- Zutatenliste (bei zusammengesetzten Produkten)
- Füllmenge
- Preis der Packung und Grundpreis (sofern er nicht mit dem Packungspreis identisch ist)

Artikel erstellt: 26.07.2006

Artikel geändert: 08.01.2008

Wenige Kalorien, wichtige Nährstoffe

Wie nährstoffreich sind Kürbisse und Kürbisprodukte?

Das Fleisch des Kürbisses enthält wenig Kalorien, dafür einige wichtige Nährstoffe und gesundheitsfördernde Stoffe. Kerne und Öle sind dagegen Kalorienbomben, in denen aber auch viel Gutes steckt.

Ob groß oder klein: immer riesig gesund

Mit etwa 25 Kilokalorien pro 100 Gramm **Fruchtfleisch** zählen Kürbisse zu den kalorienarmen Gemüsen. Ähnlich wie Melonen und Gurken bestehen sie zu rund 90 Prozent aus Wasser. Wie die der Möhre ähnelnden Farbe vieler Kürbisse schon verrät, enthalten sie nennenswerte Mengen an **Carotinoiden**. Das Beta-Carotin wirkt einerseits als Vorstufe des Vitamin A (wichtig für die Augenfunktion). Andererseits sind die Carotinoide bedeutende Schutzstoffe, die als Antioxidanzien der Bildung von Radikalen im Körper entgegenwirken und unsere Zellen vor Schädigung bewahren können. Carotinoide gelten zudem als Schutzfaktor gegen Krebs, Herz- und Gefäßkrankheiten.



Unter den Mineralien sticht **Kalium** (ca. 300 mg pro 100 g Fruchtfleisch) hervor, das den Flüssigkeitshaushalt des Körpers regelt. Kürbisse liefern auch wertvolle **Ballaststoffe**, die unsere Verdauung regeln und gegen manche Krankheiten schützen können. In geringeren Mengen enthält Kürbisfleisch auch Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink, Selen, Vitamin E und C sowie B-Vitamine.

Außerdem ist Kürbis reich an so genannten **sekundären Pflanzenstoffen**, und enthält neben den Carotinoiden so genannte **Phytosterine**. Das sind pflanzliche Hormone, die beispielsweise gutartige Prostatavergrößerungen in ihrem Heilungsprozess unterstützen können.

Innenleben: Prädikat besonders wertvoll



Ölkürbis mit Kernen (Foto:
www.nebauerhof.at)

Kürbiskerne sind als Samen kalorienreich: 100 Gramm enthalten gut 500 Kalorien und mehr als 45 Gramm Fett.

Mit einer Portion von 20 Gramm nehmen Sie also die Energiemenge einer Zwischenmahlzeit und etwa so viel Fett wie ein Esslöffel Öl auf. Das Fett der Kürbiskerne zählt jedoch mit rund **50 Prozent ungesättigten Fettsäuren** zu den wertvollsten Pflanzenölen und erleichtert dem Körper die Aufnahme der Nährstoffe aus dem Gemüse. Kürbiskernfett ist leicht verdaulich.

Auch **Mineralstoffe** (Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen) sind reichlich enthalten. Außerdem enthalten Kürbiskerne **Selen**, das durch seine antioxidative Wirkung die Zellen schützt, und reichlich **Vitamin E**.

Das aus den Kürbiskernen gewonnene **Kürbiskernöl** ist reich an **Vitamin E** und enthält etwa **19 Prozent gesättigte, 28 Prozent einfach und 53 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren**. Es hat einen intensiven Eigengeschmack und ist nicht hoch erhitzbar. Das Öl eignet sich vor allem für Salate und Rohkostgerichte und sollte am besten im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Ruth Rösch, Attendorn

Artikel erstellt: 30.07.2006

Hokkaido tanzt aus der Reihe: Nährwert verschiedener Kürbissorten

(aid) - Kürbis ist nicht gleich Kürbis. Das verraten bereits die vielfältigen Farben und Formen der über 800 bekannten Sorten. Einer aktuellen Untersuchung zufolge unterscheiden sich Gelber Riese, Muskatkürbis und Co. aber auch im Nährwert voneinander. Insbesondere der japanische Hokkaido fällt aus der Reihe. Er enthält deutlich mehr Nährstoffe und Kalorien als andere Winterkürbisse. Sein Kohlenhydratgehalt beispielsweise ist eher mit dem von Erbsen oder Zuckermais zu vergleichen, was vor allem auf einen hohen Stärkeanteil zurückzuführen ist. Auch in Bezug auf Vitamine sorgt der Hokkaido für Überraschungen. So ist sein Beta-Carotin-Gehalt siebenmal höher als der eines Laternenkürbisses. "Eine Ergänzung beziehungsweise Neubewertung gängiger Nährwerttabellen wäre daher wünschenswert", fordert Professor Antal Bogner, Stuttgart, der neben dem Hokkaido noch fünf weitere Winterkürbissorten untersucht hat. Bislang unterscheidet die Lebensmitteltabelle Souci-Fachmann-Kraut aber lediglich zwischen Riesen- und Gartenkürbissen. Deshalb ist es kaum verwunderlich, dass deren Angaben zum Teil sehr stark von den aktuellen Untersuchungsergebnissen zu einzelnen Kürbissorten abweichen. Wer den Nährwert einer Kürbissuppe berechnen will, sollte neben der Sorte aber auch die Art der Zubereitung berücksichtigen. Denn 30-minütiges Garen zerstört bis zu 27 Prozent der hitzeempfindlichen Vitamine. Zusätzlich kommt es beim Kochen zu Auslaugverlusten, die auch alle anderen Vitamine und Inhaltsstoffe betreffen. Wer die Restgarflüssigkeit anschließend nicht weiterverwendet, dem entgehen bis zu 35 Prozent der Vitamine und Mineralstoffe.

aid, Larissa Kessner

Weitere Informationen:

www.was-wir-essen.de/abisz/kuerbisse.php

http://www.aid.de/presse/presseinfo_archiv.php?mode=beitrag&id=2659

Kürbisse als "Medizin"

Warum werden Kürbisse auch als Medizin eingesetzt?

Schon lange ist bekannt, dass die Inhaltsstoffe des Kürbisses bei Blasen- und Harnleiden helfen können.

Kürbis schützt die Gesundheit mehrfach:



Ölkürbis im Anschnitt
(Foto: www.nebauerhof.at)

- Die **antioxidativen Inhaltsstoffe** unterstützen die Abwehrkräfte des Körpers und wehren freie Radikale ab.
- Kürbiskerne und Kürbiskernöl wird vor allem bei **Prostataleiden** empfohlen. Die heilsame Wirkung der Kürbiskerne gilt bei gutartigen Prostatavergrößerungen als wissenschaftlich belegt. Um eine ausreichende Dosis zu erreichen, sollte mindestens zwei Mal täglich ein Esslöffel Kürbiskerne gegessen und zusätzlich Kürbiskernöl zum Anmachen von Salaten verwendet werden.

- **Kürbiskerne** wirken beruhigend auf eine **Reizblase**.
- **Kürbisfleisch** ist harntreibend, da es reichlich Wasser und Kalium, aber nur wenig Natrium enthält. Wegen des Ballaststoffgehaltes unterstützt es die Verdauung.
- Die im Fruchtfleisch enthaltene **Kieselsäure** wirkt sich günstig auf Bindegewebe, Haut und Nägel aus.
- Kürbisse werden aufgrund ihrer Bekömmlichkeit und wichtigen Inhaltsstoffe auch in der Diätküche (als Schonkost) und in der Kleinkinder- und Krankenernährung verwendet. Sie können wie Karotten als erstes Gemüse in der Beikost gefüttert werden.

Arzneipflanze 2005

Der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Uni Würzburg hat den Gartenkürbis als die **Arzneipflanze des Jahres 2005** ausgerufen. Ihr gesundheitlicher Nutzen sei eindeutig bestätigt. So würden bestimmte Kürbissorten zur Linderung von Blasenproblemen eingesetzt. Die Samen und daraus hergestellte Produkte werden als pflanzliche Arzneimittel in der Medizin gegen Reizblase und Probleme beim Wasserlassen verwendet.



Kürbispflanze auf dem Feld
(www.pixelquelle.de)

Ruth Rösch, Attendorn

Artikel erstellt: 30.07.2006

Cucurbitacine: Wenn der Kürbis bitter schmeckt

Sind bittere Kürbisse ungesund?

Die meisten Kürbisse sind genießbar und frei von Bitterstoffen. Manche Früchte tragen sie aber in sich: so genannte Cucurbitacine, giftige Bitterstoffe in Form von Triterpenen, die oft als giftiger Bestandteil in ätherischen Ölen vorkommen.

Diese können zu unangenehmen Schleimhautreizungen, Übelkeit, Magenkrämpfen, Durchfall und Erbrechen führen. Im schlimmsten Fall kann es bei empfindlichen Personen sogar zum Tod durch Kreislaufversagen kommen; gefährdet sind vor allem Kinder, alte oder kranke Menschen. In den meisten Fällen treten aber leichtere Vergiftungen auf.

Obwohl die Cucurbitacine aus kultivierten Kürbisgewächsen herausgezüchtet wurden, sind sie in **Zierkürbissen** immer noch enthalten. Da sich letztere aber mit Speisekürbissen kreuzen, können auch Speisekürbisse Cucurbitacine bilden. Besonders hoch ist die **Kreuzungswahrscheinlichkeit**, wenn im Hobby-Garten sowohl Zierkürbisse als auch Speisekürbisse angebaut werden. Daneben bringen spontan auftretende **Rückmutationen** (Pflanzen, die herausgezüchtete ursprüngliche Gene wieder herstellen) kultivierter Züchtungen bittere Nachkommen hervor.



Zierkürbisse wie diese Kronenkürbisse sind zum Verzehr ungeeignet
(Foto: www.kuerbis-company.de)

Bitte beachten Sie:

- Probieren Sie das rohe Kürbisfleisch immer, bevor Sie es zubereiten. Falls es bitter schmeckt, dann bitte nicht verzehren! In gegartem Zustand verfälschen Gewürze und Hitze das Geschmacksempfinden.
- Die Bitterstoffe werden durch Kochen nicht zerstört!



Nicht für den Verzehr
geeignet: Warzenkürbisse (Foto:
www.kuerbis-company.de)

- Der Gehalt an Cucurbitacin nimmt mit der **Fruchtreife** zu. Aus diesem Grund können einige Kürbissorten in jungem Stadium der Reife geerntet und in der Küche verarbeitet werden, obwohl sie reif sehr bitter schmecken. Dazu zählt zum Beispiel der Flaschenkürbis.
- Einige **Zierkürbisse** sind durchaus **essbar**, weil sie keine Bitterstoffe mehr enthalten. So zählt der Türken-Turban, Red Turban zu einer sehr begehrten Sorte für die Küche. Echte - und damit **ungenießbare** - Zierkürbisse sind zum Beispiel Kronenkürbisse und Warzenkürbisse.

- Bestehen Zweifel über die Genusstauglichkeit eines Kürbisses, dann sollte dieser zum Wohle der Gesundheit sicherheitshalber nicht verzehrt werden.

Ruth Rösch, Attendorn

Artikel erstellt: 30.07.2006

Erzeugung

- [Woher stammt die Kürbispflanze?](#)

Der Kürbis als eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde ernährt den Menschen schon seit Jahrtausenden. Prähistorische Funde von Kürbissamen lassen sich sogar auf die Zeit um 10.000 vor Christus zurückdatieren ...

- [Was ist das Besondere am Kürbis?](#)

Kürbispflanzen sind echte Rekordhalter: Sie entwickeln die größten Früchte der Erde ...

- [Wie baut man Kürbisse selber an?](#)

Kürbisse sind kräftig im Wuchs, deswegen gedeihen sie am besten bei voller Sonne in einem Gartenbeet mit tiefgründigem Boden ...

- [Wie werden Kürbissorten gezüchtet?](#)

Immer mehr zählt der schnelle wirtschaftliche Erfolg einer neuen Kürbissorte. Aus diesem Grund werden meist Hybridsorten gezüchtet ...

- [Was unterscheidet die Kürbissorten?](#)

In der Anbaupraxis interessiert weniger die Abstammung einer Kürbissorte, sondern vielmehr deren Eigenschaften ...

- [Wie wachsen Kürbisse auf dem Feld?](#)

Im eigenen Garten wachsen Kürbisse am Zaun, beim Kompost oder im Beet. In der Landwirtschaft hingegen sind es typische Kulturpflanzen für den Feldanbau ...

- [Wie werden Kürbisse richtig gedüngt?](#)

Innerhalb kurzer Zeit wachsen Kürbisse den Acker zu und setzen viele Früchte an. Um so viel Biomasse bilden zu können, benötigen sie ausreichend Dünger ...

- [Wie werden Kürbisse richtig gepflegt?](#)

Mit ihren großen Blättern bedecken Kürbispflanzen schnell den Boden der Beete und Felder. Dann müssen sie kaum mehr gepflegt werden ...

- [Was schadet Kürbispflanzen und wie hilft man ihnen?](#)

Kürbisse sind vergleichsweise unempfindliche Feld- und Gartenfrüchte. Dennoch lauern hier und dort schleichende Gefahren ...

- [Wie werden Kürbisse richtig geerntet?](#)

Kürbisse müssen reif geerntet werden, denn nur wenige Sorten reifen im Lager nach ...

- [Sind Bio-Kürbisse wirklich anders als konventionell erzeugte?](#)

Kürbisse sind generell wenig anfällige Feldfrüchte. Sie im Bioanbau zu erzeugen, verlangt in erster Linie etwas mehr Aufwand in der Kulturtechnik ...

Ein Altbekannter aus der Neuen Welt

Woher stammt die Kürbispflanze?

Der Kürbis als eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde ernährt den Menschen schon seit Jahrtausenden. Prähistorische Funde von Kürbissamen lassen sich sogar auf die Zeit um 10.000 vor Christus zurückdatieren.

In früheren Zeiten waren es vor allem die gut lagerfähigen öl- und eiweißreichen Samen, die die Menschen auf ihrem Speiseplan schätzten, da das Fruchtfleisch der Wildkürbisse bitter schmeckt und leicht verderblich ist.



Riesenkürbis im Feld (Foto: www.pixelquelle.de)

Heute sind die beiden bedeutendsten kultivierten Arten der Riesenkürbis (*Cucurbita maxima*) und der Gewöhnliche Kürbis (auch Garten- oder Speisekürbis genannt; *Cucurbita pepo*). Die historischen Fundstellen des Gewöhnlichen Kürbisses liegen nördlich des Äquators, im heutigen Mexiko. Die Fundstellen des Riesenkürbisses liegen hingegen südlich des Äquators, im heutigen Peru.

Von Südamerika nach Europa

Mit der **Wiederentdeckung Amerikas** gelangte der Kürbis nach Europa, wo aus der Antike bisher nur deren Verwandte, die aus Indien stammenden Gurken und Melonen bekannt waren. In alten Quellen wurden die Früchte oft nicht auseinandergehalten, sodass exakte Aussagen über die frühe Kultur des Kürbisses hierzulande schwierig sind. Zum ersten Mal eindeutig wird der Kürbis anbau im **16. Jahrhundert** beschrieben, im 17. Jahrhundert ist er sicher in Amsterdam und Ostdeutschland nachgewiesen. In Europa werden Kürbisse als Gemüse, als Ölkürbis und als Dekorationskürbisse genutzt.

Die wichtigsten Kürbis-Anbauländer

Weltweit wichtigste Anbauggebiete für Kürbisse sind **Süd- und Mittelamerika** sowie der **Süden Nordamerikas**, dazu **Japan und Australien**. In Europa zählen vor allem Spanien und Italien, aber auch Österreich, Ungarn und Rumänien zu den bedeutendsten Anbauländern. In der **Europäischen Union** ist der Anbau von Kürbissen 2003 um 2,3 Prozent auf **1.129 000 Tonnen** leicht gestiegen. Statistische Vergleichbarkeit ist aber schwierig, weil die Länder nicht von einheitlichen Grunddaten, so genannten Grundgesamtheiten, ausgehen. So rechnen einige Länder die Zucchini in die Statistik mit ein, andere nicht.



Hokkaido-Kürbisse auf dem Markt

Die Zahlen zum Anbau von **Kürbissen** in Deutschland werden nicht, wie bei bedeutenderen Gemüsearten, über eine Meldepflicht flächendeckend erhoben, weil der Kürbisanbau eine so genannte **Nischenkultur** ist. Über Vergleichszahlen lassen sich aber dennoch Größenordnung und Bedeutung des Kürbisanbaus in Deutschland aufzeigen. In Niedersachsen sind 2003 lediglich zirka **100 Hektar von zirka 15.000 Hektar** Gemüseanbaufläche insgesamt als Kürbisanbaufläche statistisch erfasst, in Rheinland-Pfalz im Jahr 2005 sogar 104 Hektar.

In 2005 gaben in einer Stichproben-Erhebung zu Frischgemüse in Deutschland, die Melder 3.390 Tonnen als ihre Erntemenge für Kürbis an. Daraus erzielten sie einen **Umsatz von 1,77 Millionen Euro**. Vergleicht man die Zahl zum Kürbisanbau mit 504,5 Millionen Euro Gesamt-Gemüseumsatz in Deutschland, verdeutlicht dies die geringe Bedeutung dieser Kulturpflanze.

Marktdaten sind schwer zu erfassen

Der Kürbismarkt ist zudem dadurch sehr unübersichtlich, dass in ihm eine **Vermischung von Gemüsepflanzen mit Zierpflanzen** stattfindet. Nicht alle Speisekürbisse werden nämlich auch tatsächlich als solche genutzt. Der weitaus größere Teil der Kürbisernte, so die Einschätzung der Experten, wird nicht verzehrt, weil er Dekorationszwecken dient. Doch auch diese **Dekorationskürbisse** sind nicht eigenständig erfasst. Hilfreich ist ein Vergleich der Umsatzzahlen: Von 1,77 Millionen Euro Gesamtumsatz machte die typische Verzehrssorte 'Gelber Zentner' nur rund 100.000 Euro aus.

Engelbert Kötter, Walldürn-Rippberg

Artikel erstellt: 29.08.2006

Was ist das Besondere am Kürbis?

Kürbispflanzen sind echte Rekordhalter: Sie entwickeln die größten Früchte der Erde.



Foto: www.photocase.de

Die Fruchtgröße reicht – je nach Sorte und Kultur – von kaum birnengroß bis hin zu Gigafrüchten von über einem Meter Durchmesser, über drei Meter Umfang und bis zu 150 Kilogramm, in Rekordfällen sogar über 500 Kilogramm Gewicht. Und Kürbisse sind zugleich die **größten Beeren der Welt**: Als Beerenfrüchte bezeichnet man solche Früchte, deren meist zahlreiche Samen in das Fruchtfleisch eingebettet sind. So wie es neben dem Kürbis auch seine nahen Verwandten, wie Gurke und Melone oder Tomaten, Johannis- und Stachelbeere erkennen lassen.

Kürbisse – eine große Familie mit vielen Abkömmlingen

Die Familie aller Kürbisgewächse (Cucurbitaceae) ist groß. Ihr werden rund hundert Gattungen zugeordnet wie zum Beispiel der **Kürbis** (*Cucurbita spec.*) selbst, sowie **Gurke** (*Cucumis sativus*), **Melone** (*Cucumis melo*) und **Wassermelone** (*Citrullus vulgaris*). Mit dem Begriff Gattungen sind alle verwandten Arten zusammengefasst. Dazu zählen im Falle des Kürbisses dessen wichtigste Arten wie der Riesen- oder Speisekürbis (*Cucurbita maxima*), der Gemüsekürbis (*Cucurbita pepo*) und der ebenfalls als ein Speisekürbis genutzte, besonders aromatische Moschuskürbis (*Cucurbita moschata*). Der Feigenblättrige Kürbis (*Cucurbita ficifolia*) spielt eine wichtige Rolle beim Anbau von Gurken: Auf diesen Kürbis gepfropfte Gurken sind geschützt vor dem schädlichen Bodenpilz *Fusarium*. Die **Zucchini** (*Cucurbita pepo giromontina*) ist, botanisch betrachtet, eine nicht rankende Form des Gemüsekürbisses.

Zur Familie der Kürbisgewächse gehören ferner recht auffällige und weltweit bekannte Tropenpflanzen. So der Flaschenkürbis (*Lagenaria siceraria*), auch Kalebasse genannt, mit seinen verholzenden Fruchtschalen, die vielfach als Gefäße genutzt werden.



Hellgrüne Kalebassen im Vordergrund (Foto: www.oekolandbau.de / Copyright BLE 2002-2005/Thomas Stephan)

Eine besonders große Form des Flaschenkürbisses ist die Herkuleskeule (*Lagenaria leucantha longissima*). Als Schwamm verwendet wird die bis auf ihre "Adern" skelettierte Frucht der **Luffa-Gurke** (*Luffa cylindrica*). Ein weiteres Familienmitglied ist die Zaunrübe (*Bryonia*), eine einheimische Wildpflanze an Gehölzsäumen.

Einteilung nach drei Arten

Zu welcher Kürbisart eine Kürbissorte gehört, ist aufgrund der Kreuzungsvielfalt oft nur von Fachleuten nachvollziehbar. Daher hat sich in der Praxis die Einteilung nach Speisekürbissen, Ölkürbissen und Zierkürbissen durchgesetzt. Mitunter findet sich auch eine Unterscheidung in [Sommerkürbisse und Winterkürbisse](#). Mit Ersteren sind alle weichschaligen Kürbisse, zum Beispiel die Zucchini gemeint, mit Letzteren alle dickschaligen und damit bis in den Winter und darüber hinaus lagerfähigen Kürbisse.

Vielzahl an Formen und Farben



Weißer Speisekürbis Sorte 'Valenciano' (Foto: www.kuerbis-company.de)

Kürbisfrüchte sind ausgesprochen farb- und formenreich. Die **große Farbpalette** beginnt bei weißen (z. B. Squash-Kürbisse und 'Valenciano') oder hellgelben Kürbisfrüchten (z. B. 'Gelber Zentner') bis hin zu dunkelorange-farbenen (z. B. 'Golden Delicious'). Hellgrüne Kürbisse (z. B. Spagettikürbis) gibt es ebenso wie dunkelgrüne. Sogar hellgraue Kürbisse (z. B. 'Snow Delight') gibt es ebenso wie schiefergraue (z. B. 'Triamble') oder fast schwarze. Kürbisfrüchte können glattschalig sein (z. B. 'Blauer Ungarischer'), mit Rippen versehen sein (z. B. 'Sweet Dumpling'), marmoriert (z. B. 'Pepita') oder auch mit deutlich erkennbaren Warzen geziert sein (z. B. 'Warzenkürbis').

Ebenso variabel ist die **Kürbisform**. Hier finden sich neben den bekannteren runden, flachrunden und längsovalen Kürbisfrüchten auch längliche Früchte (z. B. 'Napolitaner Kürbis' oder 'North Georgia'), länglich u-förmige (z. B. 'Tromboliono'), grazil gebogene (z. B. 'Schwanenhals'), ansatzweise dreieckige ('Triamble'), ufo-förmige ('Squash') und solche, die wie ein Baseball geformt sind (z. B. 'Blue Hubbard').



Baseballförmige Kürbissorte 'Blue Hubbard' (Foto: www.kuerbis-company.de)

Kaum birnengroße Miniformen wie 'Baby Boo' (7 bis 12 cm) oder 'Goldapfel' (6 bis 9 cm) gibt es ebenso wie echte Riesen (z. B. 'Gelber Zentner' oder 'Atlantic Giant').



Geschlossene Kürbisblüte an der Pflanze (Foto: www.photocase.de)

Der Kürbis und die Botanik

Die Familie der Kürbisgewächse bietet einige botanische Besonderheiten:

Die Blüte ist einhäusig getrennt geschlechtlich. Das heißt, der Kürbis bildet weibliche und männliche Blüten aus, die auf einer Pflanze wachsen. Vor allem Hummeln übertragen die Pollen von den zahlreicheren männlichen auf die weiblichen Blüten und sorgen so für reichlichen Fruchtansatz.

Besonders augenscheinlich ist der langtriebige, rankende Wuchs der Kürbisse. Sie besitzen zu **Sprossranken** umgebildete Blätter, mit denen sie an anderen Pflanzen oder an Baulichkeiten wie zum Beispiel Zäunen empor ranken können. In einer vergleichsweise kurzen Wachstumszeit von etwa Mai bis Oktober – das sind gerade einmal rund sechs Monate - erreichen die Triebe eine Länge von bis zu fünfzehn Metern. Interessant sind auch die Kürbisblüten, die essbar sind.



Sprossranke einer Kürbispflanze (Foto: www.photocase.de)

Weniger augenscheinlich, aber für die Kürbisverwendung besonders wichtig, sind die [Inhaltsstoffe](#) der Kürbisfrüchte. Das Fruchtfleisch des Kürbisses besteht zwar zu rund 93 Prozent aus Wasser, ist aber reich an den Vitaminen A, C und E sowie an Carotinoiden. Die Kieselsäure des Fruchtfleisches hat eine förderliche Wirkung auf Bindegewebe, Haut und Nägel.

Weil Kürbiskerne besonders viele, bestimmte Phytosterine (Pflanzenhormone) enthalten, sind sie wirksam gegen Harn- und Prostataleiden. Das nussig schmeckende Kürbiskernöl wird aus dem besonders in der Steiermark häufig angebauten Ölkürbis (*Cucurbita pepo oleifera*) gewonnen.

Die Inhaltsstoffe entscheiden zwischen Zier- und Speisekürbis

Ob ein Kürbis ein Speise- oder ein Zierkürbis ist, das hängt nicht von seiner Größe ab, sondern von seinem Gehalt an [Cucurbitacin](#). Dieser Stoff schmeckt stark bitter und wird auch mit dem Kochen nicht zerstört. Da Cucurbitacin giftig ist, sollte im Zweifelsfall eine einfache Geschmacksprobe des rohen Fruchtfleisches gemacht werden. Schmeckt es bitter, ist die betreffende Kürbissorte nicht genießbar.

Engelbert Kötter, Walldürn-Rippberg

Artikel erstellt: 25.08.2006

Wie baut man Kürbisse selber an?

Kürbisse sind kräftig im Wuchs, deswegen gedeihen sie am besten bei voller Sonne in einem Gartenbeet mit tiefgründigem Boden.

Selbst dort, wo nur ein großer Pflanzkübel auf Balkon oder Terrasse zur Verfügung steht, ergeben Kürbisse bei richtiger Pflege kräftige Pflanzen und ansehnliche Ernten.



Kürbispflanze im Gartenbeet

So klappt's mit dem Kürbis auch im eigenen Garten:

Beginnen Sie mit dem **Vorziehen** der Kürbisse zwischen dem 15. und 25. April.

- **Quellen** Sie die Samen über Nacht in zimmerwarmem Wasser vor und drücken Sie anderntags **je zwei Samen** zwei Zentimeter tief in die Mitte eines Blumentopfes. Der Topf sollte einen Durchmesser von etwa 10 bis 12 cm haben und bis einen Finger breit unter dem Rand mit Aussaaterde befüllt sein.
- Halten Sie die Aussaat an einem **hellen Ort** im Haus feucht, nicht nass, und bei **20 bis 25 Grad Celsius** warm. Innerhalb weniger Tage keimen die Kürbissamen.
- Entfernen Sie schwächere Pflanzen und pflegen Sie die stärkeren weiter.

- Sobald nach **Mitte Mai** im Freien die Frostgefahr gebannt ist und die Pflanzen neben den Keimblättern drei weitere Blätter entwickelt haben, härten Sie die Sämlinge an einem halbschattigen Ort im Freien ein paar Tage ab.
- Anschließend setzen Sie diese, je nach Wuchsstärke der Sorte, mit einem **Abstand von 0,5 bis 2,5 Meter** ins unkrautfreie, tiefgründig gelockerte und gut gedüngte Gartenbeet (ca. 5 l Kompost pro Quadratmeter). Geben Sie dem Kürbis einen **sonnigen Standort**. Er bevorzugt einen sandigen Lehmboden beziehungsweise einen lehmigen Sandboden mit mittlerem bis hohem Humusgehalt.
- Lassen Sie den Kürbis wachsen, blühen und Früchte ansetzen. Wenn Sie die Früchte **ausdünnen**, werden die verbleibenden im Rahmen ihrer typischen Sorteneigenschaften größer.
- Auch das Wässern während der Fruchtreife steigert die Fruchtgröße, wobei Kürbisse insgesamt recht **trockenresistent** sind.
- Werden Ihnen die **Kürbisranken** während der Wachstumsperiode zu lang, so können Sie diese um ein Drittel einkürzen.
- Zur sortenabhängigen Reifezeit erfolgt die Ernte.



Zierkürbis auf dem Balkon (Foto: www.pixelquelle.de)

In einem großen Speiskübel mit kräftiger Blumenerde, Langzeitdünger, vielen Hornspänen und ausreichender Bewässerung kann der Kürbis ebenfalls auf Terrasse oder Balkon gedeihen. Gut geeignet sind außerdem großvolumige Pflanzkübel mit Wasserreservoir.

Engelbert Kötter, Walldürn-Rippberg

Artikel erstellt: 29.08.2006

Steigende Sortenvielfalt

Wie werden Kürbissorten gezüchtet?

Immer mehr zählt der schnelle wirtschaftliche Erfolg einer neuen Kürbissorte. Deswegen findet die Kürbiszüchtung weitestgehend als Hybridsorten-Züchtung statt.

In Deutschland findet praktisch keine nennenswerte, kommerzielle Kürbiszüchtung statt. Haupt-Züchlerländer sind vielmehr die **USA, Japan und Australien**, sowie - in Sachen Ölkürbis - Österreich.

Die derzeit wichtigsten **Züchterziele** sind die Resistenz der Kürbispflanzen gegen einen Befall mit Pilzen des Echten Mehltau sowie frühzeitiger Fruchtansatz, Uniformität der Früchte und kompakter Pflanzenwuchs. Aber auch die schnelle **Erweiterung des Sortenangebots** spielt mittlerweile eine große Rolle, da die Kürbisanfrage ansteigt. Besonders gefragt sind hier die dekorativen Sorten.



Kürbisse auf dem Feld (Foto: www.reinhard-tierfoto.de)

Hybride oder reinerbige Sorte?

Um für Kürbisse und auch generell eine so genannte **Hybridsorte** zu züchten, werden zwei Elternsorten miteinander gekreuzt, von denen sich der Züchter bestimmte Pflanzeigenschaften erwartet. Das sind zum Beispiel eine bestimmte **Fruchtform, -farbe oder -größe** oder auch der Erntezeitraum. Die an der Kreuzungspflanze entstehenden Früchte enthalten die Samen der neuen Hybridsorte mit den gewünschten Eigenschaften. Aus ihnen werden dann die neuen Kürbispflanzen gezogen. Eine erfolgreiche Hybridsorten-Züchtung kann etwa **zwei bis drei Jahre** dauern.

Die reifen Samen dieser neu gezogenen Pflanzen - also die der **zweiten Generation** - ergeben ausgesät aber nicht wieder Kürbisse mit den einheitlichen Merkmalen der Hybridsorte: Sie spalten wieder in verschiedene genetische Merkmale auf. Saatgut von Kürbis-Hybridsorten können also **nicht zur ständigen Vermehrung** einer bestimmten Sorte herangezogen werden. Für den Züchter von Vorteil: Seine Züchtung ist geschützt und kann nur von ihm vermehrt werden. Der Nachteil: Er muss die **Elternlinien** für den Fortbestand seiner Züchtungen aufwändig aufrechterhalten.

Reinerbige Sortenzüchtung dauert Jahre

Um hingegen eine reinerbige Kürbissorte zu züchten, deren Samen zur **ständigen Nachzucht** verwendet werden können, benötigt der Züchter stolze **fünf bis sechs Jahre** Zeit. Bei der eigentlichen handwerklichen Züchterarbeit werden von der Mutterpflanze die männlichen Blüten entfernt und die verbleibenden weiblichen Blüten mit den **Pollen der Vaterpflanze** aufwändig von Hand bestäubt. Diese Arbeit ist inzwischen aufgrund der geringeren Personalkosten meist nach Südamerika oder China verlagert worden.

Engelbert Kötter, Walldürn-Rippberg

Artikel erstellt: 30.08.2006

Einheit in der Vielfalt

Was unterscheidet die Kürbissorten?



Verschiedene Kürbisse (Foto:
www.pixelquelle.de)

In der Anbaupraxis interessiert weniger die Abstammung einer Kürbissorte, sondern vielmehr deren Eigenschaften.

In der Anbaupraxis interessiert weniger, ob eine Kürbissorte vom Riesenkürbis (*Cucurbita maxima*), vom Gewöhnlichen Kürbis (*C. pepo*) oder vom Moschuskürbis (*C. moschata*) abstammt. Viel bedeutender sind die **Eigenschaften einer Sorte** oder Sortengruppe bei der Verwendung. Deshalb findet man bei gekauften Sämereien kaum einen Hinweis auf die Sortenzugehörigkeit.

Alles Kürbis, oder was?!

Um einen Überblick über die Unterschiede und die Vielfalt der schier unzähligen Kürbissorten zu erhalten, sind verschiedene Kriterien hilfreich. Die wichtigste Frage ist die nach der Nutzung: **Speisekürbis, Ölkürbis oder Zierkürbis**.

- Der **Speisekürbis** eignet sich für die Verwendung in der Küche, unter anderem zum Einkochen.
- Der **Ölkürbis** wird nicht wegen seines Fruchtfleisches, sondern seiner **stark ölhaltigen Samen** wegen gezogen.
- Der **Zierkürbis** ist hauptsächlich wegen seines attraktiven Aussehens und seiner sehr langen Haltbarkeit geschätzt. Sein Fleisch ist allerdings besonders reich an dem giftigen Bitterstoff Cucurbitacin und deswegen nicht zum Verzehr geeignet.

Weitere **Unterscheidungsmerkmale** wie Fruchtgröße, Fruchtform, Fruchtfarbe, Reifezeit, Lagerfähigkeit und Geschmack können bei der Sortenauswahl ganz nach Belieben berücksichtigt werden.

Kürbis-Stars unter sich

Weithin bekannte **Kürbis-Sortengruppen** sind die schweren Zentner-Kürbisse, die warzenschaligen Hubbards, die UFO-förmigen Squashes, die markanten Türkenturbane, die feinwürzigen Muskatkürbisse, die kleinkugeligen Hokkaido-Sorten, die länglich-eichelförmigen Acorn-Kürbisse und nicht zu vergessen die besonders dünnchaligen und horstartig wachsenden Kürbisse, die **Zucchini**.

Weltweit werden zurzeit **rund 100 Kürbisarten** mit annähernd **1.000 Sorten** beschrieben. Die unterschiedlichen Sorten reifen zu verschiedenen Zeiten. Sommerkürbisse wie die Zucchini reifen ab Juli. Frühe Sorten der **Winterkürbisse** wie 'Custard White', reifen bereits Anfang August bis Ende September, mittelfrühe wie 'Buttercup' von Mitte September bis Anfang Oktober. Späte Winterkürbis-Sorten wie 'Triamble' reifen hingegen erst um Mitte Oktober bis zum Frost.



Acorn-Kürbis, Sorte 'Table Gold' (Foto:

Praktisch alle Sorten sind grundsätzlich für den Hausgarten geeignet, jedoch hat sich gezeigt, dass **Sorten ohne Ranken** (z. B. Zucchini, 'Gelber Squash', 'Grüner Squash', 'Panachee', 'Runder Nizzakürbis', 'Sunburst') und solche mit einer Rankenlänge von etwa zwei bis fünf Metern am handlichsten sind. Nicht rankende Sorten eignen sich besonders gut für den **Anbau im großen Kübel** ab 20 Liter Volumen auf Balkon und Terrasse. Sorten mit einer wie oben erwähnten **günstigen Gartengröße** und zugleich besonders gutem Geschmack sind der Muskatkürbis (ca. 5-10 kg Fruchtgewicht) und die Sorte 'Tancheese' (bis 4 kg), aber auch 'Sweet Dumpling' (etwa ein halbes Kilo), 'Hokkaido' (bis 2 kg), 'Weißer Gartenkürbis' (bis um 5 kg) und Roter Zentner (bis 15 kg).

Engelbert Kötter, Walldürn-Rippberg

Artikel erstellt: 29.08.2006

Kürbis-Feldanbau benötigt Platz

Wie wachsen Kürbisse auf dem Feld?

Kürbispflanzen haben ihren Platz am Zaun, beim Kompost und im Beet – wenn sie im Garten stehen. In der Landwirtschaft hingegen sind es typische Kulturpflanzen für den Feldanbau.

Der Kürbisanbau ist eine typische **Freilandkultur**. Zwar ist auch ihr Anbau unter Glas oder Folie grundsätzlich möglich, im Hinblick auf die erzielbaren Erzeugerpreise aber wirtschaftlich uninteressant. So erzielen typische **Verwertungskürbisse** wie 'Gelber Zentner' einen Erzeugerpreis von nur etwa 20 Cent pro Kilogramm, bessere Sorten wie 'Hokkaido' etwa 60 Cent.



(Foto: www.photocase.de)

Anbaubedingungen für Kürbisse

Kürbisse benötigen einen **mittelschweren bis leichten Boden**. Sandiger Lehm und lehmiger Sand sind ideale Bodentypen. Diese Böden sollen in ihrer Struktur humusreich sein, sich rasch erwärmen können und ein hohes Wasserhaltevermögen besitzen. Mit einem pH-Wert von 7,5 bis 6, verlangt der Kürbis einen **neutralen bis schwach sauren Boden**. Beim Anbau ist Fruchtwechsel mit Nicht-Kürbisgewächsen einzuhalten, da Kürbisse im Nachbau beziehungsweise Folgeanbau mit anderen Kürbisgewächsen unverträglich ist. Empfohlen wird ein **vierjähriger Fruchtwechsel**. Gute Vorfrüchte sind Kartoffeln, Leguminosen (Hülsenfrüchte) und Getreide.



Ökologischer Kürbisanbau auf dem Feld (Foto: www.oekolandbau.de / Copyright BLE 2002-2005/Thomas Stephan)

Der **Anbau** von Kürbissen wird in der Praxis **nicht gesteuert**, das heißt es erfolgen beispielsweise keine Maßnahmen zur Verfrühung oder Vergrößerung der Früchte. Zwar würde das **Ausdünnen** der Früchte größere Einzelfrüchte erzeugen, das ist im Feldanbau allerdings **unwirtschaftlich** durchzuführen. Im Wirrwarr der Kürbisanbau auf dem Feld lassen sich einzelne Ranken praktisch nicht mehr einzelnen Pflanzen zuordnen, was das Ausdünnen unsinnig macht.

Unterschiede beim Feldanbau von Kürbissen

Beim Feldanbau von Kürbissen unterscheidet man zwei Kulturverfahren: die **Direktsaat und die Pflanzung**.

Bei der Direktsaat werden die Samen direkt an den Standort auf dem vorbereiteten Acker gesät. Die Aussaat erfolgt ab Mitte Mai, **nach den Eisheiligen**, bis spätestens Mitte/Ende Juni. Die frühe Aussaat hat den Vorteil, eventuell nicht aufgegangene Kürbissamen nachsäen zu können. Auf Grund der kurzen Keimzeit von ein bis zwei Wochen ist dies gut möglich. Eine späte Aussaat hat den Vorteil, dass die Samen meist besser keimen, weil die Bodentemperatur höher ist - erforderlich sind **mindestens zehn Grad Celsius** oder besser noch 15 bis 20 Grad Celsius. Der Nachteil einer späten Aussaat ist die zwangsläufig spätere Ernte von mitunter kleiner bleibenden Früchten.

Empfehlenswert für Kürbisse: die Pflanzung

Sicherer ist die Pflanzung von vorgezogenen Kürbissen, weil bei ihnen **keine Keimungsunsicherheiten** mehr bestehen und von ihnen die kräftigsten Pflanzen ausgebracht werden können.

Ob Direktsaat oder Pflanzung – der Landwirt muss in jedem Fall die **Wuchsstärke** der ausgebrachten Sorte beachten. Sie ist wichtig für die Beurteilung des Abstands der Pflanzen zueinander (siehe Tabelle).



Kürbisfeld nach der Aussaat (Foto: www.pixelquelle.de)

Pflanzabstand für Kürbisse:

Wuchstyp	Reihenabstand	Abstand in der Reihe
Buschig wachsende Sorten	0,5 m	0,5 m
Schwach rankende Sorten	1,5 m	0,5 - 1 m
Stark rankende Sorten	2,5 m	1,5 m

Der Aufwand wird deutlicher, wenn man sich die benötigten Mengen an **Jungpflanzen pro Hektar** (100 m x 100 m = 10.000 qm) vor Augen führt, die der Landwirt zum Kürbisanbau benötigt.

Kalkulatorischer Jungpflanzenbedarf bei Kürbissen pro Hektar Anbaufläche:

Buschig wachsende Kürbisse (0,5 m x 0,5 m)	40.000 Jungpflanzen
Schwach rankende Sorten (1,5 m x 1 m)	6.700 Jungpflanzen
Stark rankende Sorten (2,5 m x 1 m)	2.670 Jungpflanzen

Wichtigste Anbauländer für Kürbisse sind in Europa **Spanien, Ungarn und Rumänien**. Der Anbau von Kürbissen **in Deutschland** hat mit einer Fläche von um die 500 Hektar eine **untergeordnete Bedeutung** im Ranking der wichtigsten Feldfrüchte. Im Jahr 2003 wurden in den Mitgliedsländern der Europäischen Union 1.129 Millionen Tonnen Kürbisse geerntet.

Engelbert Kötter, Walldürn-Rippberg

Artikel erstellt: 30.08.2006

Nur reife Kürbisse ernten

Wie werden Kürbisse richtig geerntet?

Kürbisse müssen reif geerntet werden, denn nur wenige Sorten reifen im Lager nach.



Kürbisse nach der Ernte sortiert (Foto: www.pixelquelle.de)

Kürbisse müssen **reif geerntet** werden, denn die wenigsten Sorten – wie die Squash-Kürbisse - reifen im Lager nach. Unreif geerntetes Kürbisfleisch hat seinen **Geschmack noch nicht ausgebildet** und ist weniger haltbar, also insgesamt wertlos.

Sofern nicht zu guter Letzt Beet oder Acker abzuräumen sind, werden von einer Pflanze bei **trockenem Wetter** nur die reifen Früchte geerntet, die anderen weiter wachsen gelassen. Trockenes Wetter bei der Ernte ist generell besser, weil Pflanzen, die während der Ernte verletzt werden, bei feuchtem Wetter schneller zu faulen beginnen.

Reifetest durch Klopfprobe

Die Reife wird durch die **optische Beurteilung** der Frucht bestimmt. Möglich ist aber auch die **Klopfprobe**: Wer an einem reifen Kürbis klopft, erkennt im Vergleich mit einem unreifen, dass der **reife etwas hohler** klingt. Der unreife Kürbis ist also noch deutlich fester. Zudem ist der **verholzende Stiel** im Gegensatz zum krautigen Fruchtstiel ein Zeichen der Pflückreife. Diese Reifezeichen sind bei Speise- und Zierkürbissen gleich.

Sorgfältige Ernte wichtig

Damit der Kürbis im Lager hält, muss er **mit Stielansatz** geerntet werden – sonst fault er leicht.

Gleiches gilt, wenn die Früchte nicht vorsichtig geerntet werden und **Druckstellen oder Wunden** bekommen, die eine frühzeitige Fäulnis fördern. Sorgfältig geerntete Speisekürbisse können zunächst noch warm und **in der Sonne zwischengelagert** werden, um ihre Schale fester und ihre Ausfärbung noch intensiver werden zu lassen. Werden die Speisekürbisse anschließend bei **zwölf bis 15 Grad** Celsius kühl und trocken gelagert, halten sie - je nach Sorte - bis in den Februar hinein. Butternut-Kürbisse halten sogar gut ein Jahr.



Kürbisse sollten mit Stiel geerntet werden (Foto: www.photocase.de)

Squash-Kürbisse wie 'Custard White' läuten die Ernte ein, danach folgen die Hokkaidos (z. B. 'Grüner Hokkaido', 'Roter Hokkaido' oder 'Buttercup'). Sorten wie der 'Siamkürbis' und die Sorte 'Triamble' werden bis Mitte Oktober reif. Bevor der erste Frost kommt, sollen die Riesenbeeren Feld und Garten verlassen haben und eingelagert sein.

Engelbert Kötter, Walldürn-Rippberg

Artikel erstellt: 29.08.2006

Kürbisse ökologisch erzeugt

Sind Bio-Kürbisse wirklich anders als konventionell erzeugte?

Kürbisse sind generell kräftig im Wuchs und wenig anfällige Feldfrüchte. Sie im Bioanbau zu erzeugen, verlangt in erster Linie etwas mehr Aufwand in der Kulturtechnik.

Bioqualität ist sensibel

Der Biobauer berücksichtigt in besonders starkem Maß die **passende Kulturtechnik**. Dazu gehört, vor allem vor Kulturbeginn darauf zu achten, dass der Boden möglichst unkrautfrei ist. Das erreicht er, wie der konventionelle Landwirt auch, durch Bodenbearbeitung wie Pflügen und Eggen. **Nicht erlaubt** sind Desinfektionsmaßnahmen wie das Ausbringen von Kalkstickstoff.

Weiterhin erfolgen beim ökologischen Anbau folgende Maßnahmen: Durch eine kräftige Grunddüngung mit **Mist im Herbst** oder zeitigen Frühjahr sowie durch das Mulchen der jungen Pflanzen mit Mist werden dem Kürbis ausreichend Nährstoffe zugeführt. Zudem hält die **Mulchauflage** von Mist oder Stroh den Boden feucht. Das bedingt, ihn weniger wässern zu müssen – was dem möglichen Befall der Blätter mit dem Echten Mehltaupilz positiv entgegen wirkt.



Bio-Kürbis auf dem Feld
(Foto: www.oekolandbau.de / Copyright BLE 2002-2005/Thomas Stephan)

Schneckenfraß begegnet der Biobauer am besten durch **Absammeln** der schleimigen Schädlinge oder dem Einsatz von fresslustigen **Laufenten**.

Strenge Kontrollen

Die Anbaumethoden von Biobauern und konventionellen Erzeugern unterscheiden sich demnach in einigen wenigen **kulturtechnischen Details**, wie sie oben genannt sind. Auch werden von beiden Erzeugern meist die gleichen Sorten wie 'Gelber Zentner' oder 'Squash' und 'Hokkaido' angebaut, die wegen ihres guten Ertrags und Geschmacks geschätzt werden. Wie viele konventionelle Landwirte auch, sind zahlreiche Biobauern gleichzeitig **Direktvermarkter** und betreiben einen **eigenen Hofladen**.



Gekennzeichneter Bio-Kürbis
(Foto: www.oekolandbau.de / Copyright BLE 2002-2005/Thomas Stephan)

Was den Ökoerzeuger jedoch im Wesentlichen unterscheidet, ist das Beachten der einschlägigen **gesetzlichen Vorgaben**. Echter Bio-Bauer kann demnach nur sein, wer die Vorgaben der Ökoverordnung einhält. Anerkannte Ökobetriebe müssen sich im Rahmen dieser Verordnung zudem einer **Zertifizierung** unterziehen, um als solche ausgewiesen zu werden. Mit einer zusätzlichen Mitgliedschaft in einem **Öko-Anbauverband** wie zum Beispiel Bioland oder Demeter, sind noch einmal besondere Verbandsvorschriften verbunden, die ebenso streng kontrolliert werden.

Engelbert Kötter, Walldürn-Rippberg

Artikel erstellt: 29.08.2006

Vom Kürbiskern zur Knabberei

Wie werden aus Kürbiskernen leckere Knabbereien?

Mehrere hundert Samen (Semen Curcubita) sichern dem Kürbis die Vermehrung, doch auch bei uns Menschen sind die flachen, spitz zulaufenden Kerne hoch angesehen.

Kürbiskerne dienen unter anderem zum Bestreuen von Brötchen oder Backzutat, als pikante Salatgarnitur oder einfach als leckere und [gesunde Knabberei](#).

Bestimmte Sorten fördern sogar die Verdauung, können bei Prostata- und Blasenbeschwerden helfen und den Cholesterinspiegel senken. Diese Sorten wachsen vor allem in der **Steiermark** und werden umgangssprachlich als Arzneikürbis bezeichnet. Die Kerne der österreichischen Kürbisse weisen eine dunkelgrüne Färbung auf, trotzdem haben sie keine verholzte Schale.



Foto: www.nebauerhof.at

Kürbisse mit schalenlosen, aber helleren, Kernen wachsen unter anderem in **China**, von wo heutzutage der größte Teil der preiswerteren Rohware stammt.

Mühsame Ernte für hochwertige Ware

Die Früchte werden überreif geerntet, denn so können die Bauern die vielen Kerne leichter vom umliegenden Fleisch ablösen. In den meisten Anbaugebieten geschieht das **Ernten und Zerkleinern traditionell ganz von Hand**. Alternativ können die Kürbisse in einer Art Schredder oder Häcksler mit stumpfen Hakenwalzen vorsichtig zerpflückt werden, wobei jedoch die wertvollen Samen nicht verletzt werden dürfen.

Das anhaftende schleimige Fruchtfleisch wird abgewaschen, manchmal mithilfe von Bürsten. Teilweise quellen die Kerne dafür erst eine Zeit lang auf großen Sieben in Wasser, zur Weiterverarbeitung müssen sie aber wieder völlig trocken sein.

Die einfachste Methode ist die Trocknung in der Sonne, wozu die Bauern die Kerne einfach auf Leinenplanen ausbreiten. In der Regel geschieht das jedoch in einem Trocknungskanal oder Silos, in denen von unten her ganz leicht warme Luft durch die ausgebreiteten Kerne bläst.

Schälen, aber richtig

Nach etwa 24 Stunden ist der erwünschte, reduzierte Wassergehalt von 13 bis 14 Prozent erreicht. Die Kürbiskerne mit Schale, welche die Backindustrie zumeist bevorzugt, kommen nun in eine Schälmaschine. Hier wandern die zukünftigen "Shine-skin"-Qualitäten durch zwei Gummiwalzen, die sich mit unterschiedlicher Geschwindigkeit gegeneinander bewegen und dadurch die Schale quasi aufreißen. Über Schüttelsiebe, deren Größe je nach Betrieb von einem bis zu 20 Quadratmeter betragen kann, werden die Schalenbestandteile ausgesiebt.



Foto: www.kuerbis-company.de

Die Kerne wandern über Walzenbänder weiter. Durch leichtes Rotieren von darüber angebrachten weichen Bürsten löst sich das so genannte Silberhäutchen ab, das die Kerne noch umgibt. Sorgfältig gereinigt, werden die Kerne in Containern in ihre Verpackungsbetriebe transportiert.

Qualitätskontrolle mit modernen Mitteln

Nach der oft langen Schiffs- oder Flugreise durchlaufen sie vor der Verpackung erneut mehrere Reinigungsschritte:

- Die Grobreinigung übernimmt ein Steinausleser, eine Art Sieb auf einer Rüttelplatte. Durch unterschiedliche Neigungswinkel lassen sich hier Steinchen und grober Schmutz abschütteln.
- Ein typisches Gerät zur Feinreinigung ist ein Tischausleser, wo das unterschiedliche Gewicht zur Trennung von Schmutz, schlechten und guten Kernen genutzt wird.
- Höchst modern arbeitet ein Sortex: Während die Samen in Rinnen das Gerät durchlaufen, werden sie entweder mit Foto- oder mit Lasersteuerung anhand bestimmter Größen- oder Farbvorgaben kontrolliert. Diejenigen, die den Qualitätsvorgaben nicht entsprechen, werden mit einem kräftigen Luftstrahl ausgeblasen.

Nun kommen die Kerne in ihre Verpackungen, wobei einige Hersteller zusätzlich eine spezielle Kohlendioxid-Atmosphäre nutzen, die vor dem Verderb schützt.

Je nach Farbe, Größe und anderen Kriterien lassen sich Kürbiskerne in verschiedene Qualitätsstufen einteilen. Bio-Produkte sind garantiert gentechnikfrei und nicht mit Pflanzenschutzmitteln behandelt. Einige Produzenten setzen sogar freiwillig niedrigere Grenzwerte für ihre Produkte an, als die deutschen Gesetze es zulassen.

Knabberei mit südlichem Flair



Vor allem in Mittelmeerländern stößt man nicht selten auf **ungeschälte, gesalzene Kürbiskerne** zum Knabbern. Deren schneeweiße Farbe resultiert daraus, dass die gewaschenen und getrockneten Kerne in einer Salzlake eingelegt werden. Zum einen bleichen sie dadurch aus und bekommen zum anderen den kräftigen Salzgeschmack. Oft werden sie zudem in einem Trommelröster geröstet. Die Kerne beißt man auf und spuckt die Schalen aus.

Dr. Bettina Pabel, Aschaffenburg

Artikel erstellt: 03.08.2006

Herstellung von Kürbiskernöl

Wie wird aus Kürbiskernen das "dunkelgrüne Gold" gewonnen?

Kenner lieben das hochwertige Öl aus den Kernen einer besonderen Variante des Speisekürbisses, dem Steirischen Ölkürbis.

Goldgrüne Öl-Spezialität aus der Steiermark



Grünes Gold in der Flasche: Kürbiskernöl
(Foto: www.kuerbishof.at)

Aus den Kernen einer besonderen Variante des Speisekürbisses, dem Steirischen Ölkürbis, lässt sich ein sehr [hochwertiges Öl](#) pressen. Die Samen von *Curcubita pepo* var. *Oleifeira* enthalten rund 50 Prozent Öl, das einen **hohen Gehalt an Öl- (34 %) und Linolsäure (46 %)** aufweist. Anders als die Samen vieler anderer Kürbissorten verholzen ihre Samenschalen nicht. Stattdessen schützt die weichen Kerne nur ein dünnes Silberhäutchen.

Der Kürbis findet in der österreichischen Weinbauregion sowie den angrenzenden Ländern mit reichlich Sonne und lehmigen Böden hervorragende Wachstumsbedingungen. Nach der Ernte im Herbst werden die Kerne auf den kleinbäuerlichen Höfen mühsam per Hand aus dem Fruchtfleisch herausgeschält. Die Einheimischen nennen diese Arbeit, bei der oft die ganze Familie mithilft, "ausheppeln".

Herstellung im großen Stil

In größeren Betrieben übernimmt es eine spezielle Maschine, die 500 bis 1.000 Kerne pro Kürbis zu gewinnen. Die gesammelten Kerne werden gereinigt, sortiert und bei 50 Grad Celsius bis zu einem Feuchtgehalt von acht Prozent getrocknet. Hier gilt es abzuwägen: Zwar bewirkt ein ständiges Umrühren eine raschere Trocknung, doch können die zarten Kerne dabei leicht verletzt werden und an Qualität verlieren.

Dann werden die trockenen Samen in einer Mühle gemahlen und manchmal noch vorsichtig, unter genau festgelegten Bedingungen geröstet. Dadurch bekommt das Öl ein intensives, nussiges Aroma.

Einige Anbieter rühren aus dem Kernmehl auch erst mit Wasser und Salz einen Brei an, den sie rösten. Aus dem vorbereiteten Material lässt sich nun in einer Walzenpresse allein durch Druck mit über 300 bar das dunkelgrüne, dickflüssige Öl abpressen. Damit das Öl schön klar wird, füllt man es nicht sofort ab, sodass sich die verbliebenen Schwebstoffe absetzen können.



Produktpalette aus Kürbis
(Foto: www.kuerbishof.at)

Ein ganz besonderes Öl

- Kürbiskernöl vermischt mit Sahne oder Jogurt ergibt eine kräftig hellgrüne Farbe.
- Kürbiskernöl ist dichromatisch: Es erscheint in der waagerechten Durchsicht dunkelgrün und senkrecht gesehen dunkelrot bis rotbraun.
- Um einen Liter Öl zu gewinnen, benötigt man drei Kilo Kerne oder 35 ganze Kürbisse!
- "Steirisches Kürbiskernöl" wurde von der EU geografisch geschützt und darf jetzt den Titel tragen: "Steirisches Kürbiskernöl g. g. A."
- Durch die ungesättigten Fettsäuren ist es zwar nicht lange haltbar, aber sehr gesund (z. B. stärkt es vermutlich die Prostata).
- Zum Braten eignet sich das Öl nicht.
- Wegen der Lichtempfindlichkeit sollte nicht nur das Öl im Dunklen gelagert, sondern auch ein Salat erst kurz vor dem Servieren damit verfeinert werden.

Pikant oder süß: Viele Varianten in der Küche

Wie kann man Kürbisse zubereiten und verwenden?

Mit seiner enormen Sortenvielfalt ist der Kürbis in der Küche vielseitig wie kaum ein anderes Gemüse. Er lässt sich braten, grillen, dünsten, überbacken, kochen, einlegen, pürieren und noch mehr. Man kann ihn süß oder pikant zubereiten.

1000 und eine Möglichkeit

Kürbis ist ein wahrer "Tausendsassa" in der Küche, der sich auch als Zutat für Suppen, Salate, Soßen oder Desserts verwenden lässt. Mit kräftigen Gewürzen ins Pikante verwandelt, oder mit Beigaben wie Obst, Zucker und Likör als Süßspeise sind viele Varianten möglich.



Kürbis-Linsen-Salat
(Foto: www.naturkost.de)



Foto: Klaus Arras

Ist der Kürbis vielen älteren Leuten noch in schlechter Erinnerung als billiger Fleischersatz aus Notzeiten oder süß-sauer eingelegt als Vorrat für den Winter, so erlebt er heute ein regelrechtes "Comeback". Das liegt nicht nur am Halloween-Kult, der in den letzten Jahren auch bei uns Einzug gehalten hat, sondern auch an der immer größer werdenden Sortenvielfalt, die auf den Markt kam. Inzwischen hat der Kürbis sogar den Weg in die Gourmetküchen gefunden.

Zucchini kannte bis vor etwa 20 Jahren kaum jemand, sie waren Exoten. Heute sind sie aus unseren Küchen kaum mehr wegzudenken.

Welche Variante hätten Sie gern?

- püriertes Kürbisfleisch für feine Suppen oder Beilagen zu Fleisch und Geflügel
- gerieben und pffiffig gewürzt für eine delikate Füllung
- als Gemüse zubereitet, für herzhaftes Gratins
- als süßer Auflauf oder Dessert
- in Stücke geschnitten, süß-sauer eingelegt oder als Kompott
- das Fruchtfleisch roh gerieben als Zutat für einen Obstsalat
- in Scheiben geschnitten, gegrillt oder gebacken als Beilage oder zusammen mit anderem Gemüse als Eintopf oder Auflauf
- als Pudding, Brot, Kuchen oder Kürbisfritten zubereitet
- Zucchini roh als Salat, gegart als Gemüse, im Auflauf oder halbiert und ausgehöhlt mit einer leckeren Füllung aus dem Backofen?

Tipps für die Zubereitung

- Wenn beim Laternenschnitzen für Halloween größere Mengen an Fruchtfleisch anfallen, diese einfach klein schneiden, blanchieren und bis zur weiteren Verwendung einfrieren.
- Kürbisse nehmen leicht den Geschmack der übrigen verwendeten Zutaten an. Das macht sich beim Würzen bemerkbar.
- Zu Kürbis passt gut Ingwer, Chili, Curry, Knoblauch, Zwiebel und Essig. In Verbindung mit

diesen Gewürzen wird er pikant.

- Soll Kürbis eher süß schmecken, so eignen sich Zimt, Süßweine, Liköre, Ananas, Äpfel, Erd- und Himbeeren und Orangen.
- Jede Sorte hat ein spezielles Aroma. Kennen Sie eine Sorte noch nicht, so schmoren oder braten Sie einige Stücke einfach in Butter, um den Geschmack zu erkunden.
- Wenn Sie Zucchini braten oder dünsten möchten, passt Olivenöl besonders gut, um den milden Geschmack ein wenig "aufzupeppen".

Schmackhaftes aus der Kürbis-Küche

Würzige und feste Kürbissorten eignen sich gut für rohe **Herbst- und Wintersalate**. Hier wird das Fruchtfleisch in kleine Würfel geschnitten und mit anderen Zutaten wie klein geschnittene Radieschen, Möhren, Gurken, Paprika und Mais gemischt. Ein klassisches Dressing (Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer) passt am besten zu diesem bunten Salat.

Ungeschälte Stücke von großen Kürbissorten können Sie auch im Backofen bei 190 Grad Celsius backen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Die Stücke dabei auf die Schalenseite legen. Verfeinern Sie mit Butter oder Ahornsirup oder mit pikanten Füllungen.



Gefüllte Kürbisstücke vom Blech
(Foto: www.edeka.de)

Spaghetti mit Kürbissauce können Sie mit verschiedenen Kürbissorten zubereiten. Hierzu wird der Kürbis in Spalten geschnitten, geschält und entkernt und in Würfel geschnitten. Nach dem Garen (z. B. mit Zwiebel und Knoblauch bzw. in Gemüsebrühe) pürieren und weiter zur Soße verarbeiten. Oder möchten Sie es mal mit **Spaghettikürbis mit Tomatensauce** versuchen? Nehmen Sie einen möglichst kleinen Kürbis, weil er im Ganzen (in einem großen Topf oder Bräter) gekocht werden muss. Nach dem Kochen wird das Fruchtfleisch, das aussieht wie Spaghetti, einfach mit einer Gabel zerpfückt und wie die Nudeln verzehrt. Ein "Geheimtipp" ist auch der **Hokkaidokürbis mit Hack- oder Gemüsefüllung**, im Backofen zubereitet (z. B. für eine Halloween-Party).



Kürbisblüten an der Pflanze (Foto:
www.nebauerhof.at)

Wussten Sie, dass auch die **Blüten** von Zucchini und Speisekürbissen essbar sind? Frische Blüten sind zwar bei uns selten im Angebot, doch wenn Sie welche bekommen können, sind sie einen Versuch wert: Ungefüllt in Ausbackteig getaucht oder frittiert, oder gefüllt zum Beispiel mit Ricotta und Kräutern.

Kürbiskernöl ist mit seinem intensiven, nussigen Geschmack gut geeignet für Salate, aber auch zur Verfeinerung von Suppen, Saucen und Süßspeisen. Es darf aber nicht stark erhitzt werden, weil sonst die ungesättigten Fettsäuren zerstört werden. Ganze **Kürbiskerne** eignen sich für die Verfeinerung von Salaten, Brot, süßen Backwaren und Müsli. Sie lassen sich auch roh oder geröstet knabbern.

Ruth Rösch, Attendorn

Artikel erstellt: 27.07.2006

Kürbisse in der Küche

Wie gehe ich richtig mit Kürbissen um?

Kleine Kürbisse lassen sich relativ leicht behandeln, bei den "Riesen" muss man schon mal in die Trickkiste greifen.



Foto: www.photocase.de

Die Kürbisse werden zunächst gewaschen und halbiert. Dazu brauchen Sie - bei großen Exemplaren - ein großes scharfes Messer. Manche Sorten sind nicht einfach zu "knacken". Das muss nicht unbedingt an der harten Schale, sondern kann auch an dem massigen Fruchtfleisch liegen. Entfernen Sie die Kerne und grobe Fasern mit einem Löffel, schneiden Sie den Kürbis anschließend in handlichere Stücke. Diese lassen sich dann leicht schälen.

Bei wenigen Sorten wie dem Hokkaido kann die dünne zarte Schale mitgegessen werden. Das feste Fruchtfleisch einfach je nach Verwendungszweck und Rezept in Stücke schneiden, raspeln oder pürieren.

Bei Zucchini brauchen Sie nur die Spitzen und Stängelansätze zu entfernen. Nur besonders große Zucchini sollten Sie entkernen und schälen. Diese eignen sich dann am besten zum Füllen.



Foto: Klaus Arras

Vor dem Verarbeiten sollten Sie das Kürbisfleisch aber zuerst roh probieren! Schmeckt es bitter, gehört es in den Abfall, denn der bittere Geschmack kann ein Hinweis auf den Gehalt von giftigen [Cucurbitacinen](#) sein.

Tipps für schwierige Fälle

- Ist ein Kürbis, zum Beispiel Butternut, zu "unnachgiebig", können Sie folgenden Trick anwenden: Legen Sie den Kürbis für 30 bis 40 Minuten bei etwa 150 Grad Celsius in den Backofen und lassen ihn anschließend abkühlen. Danach lässt er sich leicht schneiden und verarbeiten.
- Manchmal muss man Kürbissen ein wenig forscher zu Leibe rücken. Ein besonders großes Exemplar wie Muskatkürbis oder einen großen Hubbard können Sie auch aus etwa einen

Meter Höhe auf den Boden fallen lassen. Er bekommt dann meist einen Riss, lässt sich so öffnen und kann leichter weiterverarbeitet werden.

Ruth Rösch, Attendorn

Kürbisse richtig lagern

Wie lange lassen sich Kürbisse lagern?

Ganze und gesunde Kürbisse können Sie monatelang aufbewahren.



Kürbisse in einer Holzkiste zum Lagern oder Transportieren
(Foto: www.pixelquelle.de)

Ganze und unbeschädigte **Winterkürbisse** (mit anhaftendem Stiel) lassen sich **monatelang lagern**, wenn sie richtig ausgereift sind. Besonders Riesenkürbisse sollten zunächst etwa zwei Wochen warm liegen, bis die Schale ausgehärtet ist und sich mit dem Fingernagel nicht mehr einritzen lässt. So kann der Kürbis die endgültige Reife erreichen. Danach beträgt die optimale Lagertemperatur allerdings nur noch zehn bis 13 Grad Celsius, was am besten in Kellern oder kühlen Nebenräumen gewährleistet ist.

Optimal lagern sie luftig in Netzen aufgehängt. So können Kürbisse ohne weiteres bis ins Frühjahr hinein aufbewahrt werden. Sogar Speisekürbisse, die eine Zeit lang zur Dekoration dienten, können meist noch in der Küche verarbeitet werden.

Sommerkürbisse inklusive Zucchini sind sehr empfindlich und sollten im kühlen Keller oder Kühlschrank gelagert werden. Sie halten sich etwa eine Woche im Kunststoffbeutel oder Gemüsefach. In Scheiben geschnitten und kurz blanchiert können sie auch eingefroren werden (ca. 4 Monate lang).

Angeschnittene Kürbisse halten sich etwa zwei Tag verpackt im Kühlschrank. Fruchtfleisch, das Sie nicht sofort verwenden können, sollten Sie einfrieren.

Ruth Rösch, Attendorn

Artikel erstellt: 28.07.2006

NDR-Ratgeber

Kürbisse kaufen, zubereiten und erkennen



Der Speisekürbis ist kein Gemüse, sondern eine Beerenfrucht. Er stammt ursprünglich aus Lateinamerika und gelangte im 16. Jahrhundert nach Europa. In Deutschland gibt es rund 800 verschiedene Sorten, die alle aus fünf bitter schmeckenden Wildformen gekreuzt und gezüchtet wurden. Auf den Speisezetteln erfreut sich der Kürbis immer größerer Beliebtheit - allein 2007 kauften deutsche Verbraucher mit 17,6 Kilogramm je 100 Haushalte so viele Speisekürbisse wie noch nie.

Gesunde Frucht

Eine Kürbisfrucht enthält wenig Kalorien und versorgt den Körper mit Vitaminen, Kalium, Kalzium und Zink. Die im Fruchtfleisch enthaltene Kieselsäure ist gut für das Bindegewebe, die Haut und die Nägel. Besonders im Herbst ist der Kürbis ein beliebtes Nahrungsmittel. Als Beilage, eingelegt, mit Risotto oder als Suppe - Kürbis eignet sich für die verschiedensten Gerichte. Sogar zu Marmelade, Pudding, Kompott oder Kuchen lässt sich die aromatische Frucht verarbeiten.

Beim Einkauf empfiehlt es sich, auf kleinere Exemplare mit Stiel zurückzugreifen. Sie haben ein festeres Fruchtfleisch mit weniger Fasern und einen intensiveren Geschmack als große Früchte. Ein reifer Kürbis klingt beim Klopfen auf die Schale leicht hohl und hat einen verholzten Stiel. Früchte ohne Stiel können Fäulnisbakterien enthalten und trocknen schneller aus. Kürbisse sollten kühl und dunkel gelagert werden. Blanchiert sind sie circa acht Monate tiefgekühlt haltbar.

Es ist nicht immer ganz leicht, die harten Früchte klein zu kriegen. Eva Morgenstern, Beraterin bei der Gartenakademie Rheinland-Pfalz, gibt dazu folgende Tipps:

- Kürbisse waschen, dann halbieren und mit einem Elektromesser oder einem Beil stückeln und mit einem scharfen Messer schälen.
- Alternativ kann man die Frucht bei 200 Grad etwa 40 bis 60 Minuten im Ofen backen und dann zerkleinern.
- Es ist auch möglich, einen Kürbis im Ganzen zu kochen (vorher unbedingt einstechen), ihn dann zu zerkleinern und mit einem Messer oder Löffel zu entkernen und zu schälen.

Je nach Sorte beträgt die Garzeit zwischen 15 bis 30 Minuten, gefüllte Kürbisse brauchen 45 bis 60 Minuten. Da nicht alle Kürbisse ein ausgeprägtes Eigenaroma haben, sollten sie bei der Zubereitung pikant gewürzt werden. Generell eignen sich für Suppen eher wässrige Sorten, für Backwaren mehlig und trockene, für Süßspeisen und Salate sind süßlich schmeckende empfehlenswert. Durch das Probieren der Kürbisse im rohen Zustand lässt sich am besten der Geschmack herausfinden.

Verschiedene Kürbissorten



Hokkaido

Er zählt zu den beliebtesten Kürbissorten. Die japanische Züchtung ist außen und innen kräftig orange gefärbt. Das aromatische Fruchtfleisch kann roh oder gegart gegessen werden. Wer den Kürbis kocht, kann sogar die Schale mitverzehren. Zur Gattung des Hokkaido gehört auch der Uchiki Kuri - eine kleinere ein bis zwei Kilo schwere Variante. Wie sein "großer Bruder" besitzt er einen intensiv, nussigen Geschmack und eignet sich insbesondere für Suppen. Charakteristisch ist seine gute Lagerfähigkeit, wenn die Früchte unverletzt und mit Stiel geerntet wurden.

Gelber Zentner

Er ist der Riese unter den Kürbissen - mit einem Gewicht von 30 bis 50 Kilogramm. Seine gelbe, netzartige Schale ist nicht sehr hart, sodass sich die Frucht gut mit einem Löffel aushöhlen lässt. Auf dem Markt wird diese Kürbissorte mit ihrem fruchtig-frischen Geschmack meist in Scheiben verkauft. Sie eignet sich vor allem zum Einlegen, da das weiche Fleisch besonders gut Essenzen aufnimmt. Durch das Einlegen in Gewürzbrühe bekommt der Kürbis einen süß-sauren Geschmack - ähnlich wie Gurken. Auch die Kerne sind essbar und sehr gesund. Getrocknet schmecken sie nussartig.

Muskatkürbis

Der Speisekürbis wiegt drei bis fünf Kilogramm. Seine Schale ist deutlich gerippt und grünlich bis bräunlich-orange. Das Fruchtfleisch ist kräftig orange und sein Geschmack sehr intensiv. Er lässt sich sowohl roh als auch gegart genießen. Wegen seiner Größe wird er oft in Teilstücken angeboten. Er eignet sich für Suppen und Kürbisgemüse sowie für Chutneys und Marmeladen.

Rocket

Er besitzt eine glatte hellorangefarbene Schale und hellgelbes Fruchtfleisch. Typisch ist seine hochrunde Form. Diese Sorte ist ideal zum Aushöhlen. Das Fleisch lässt sich für Suppen, Pürees und Kuchen verwenden.

Spirit

Er ist kugelförmig und hat eine leuchtend orangefarbene Schale. Ähnlich wie der Rocket eignet sich diese Sorte sehr gut als Laternenkürbis.

Steirischer Ölkürbis

Diese Sorte reift in der sonnigen Steiermark. Während das Fleisch lediglich als Viehfutter dient, sind die Kerne umso besser verwendbar. Aus ihnen wird das gesunde Kürbiskernöl gewonnen. Alternativ lassen sich daraus Knabberkerne rösten.

Early Butternut

Er gehört wie der Muskat zu den Moschuskürbissen. Charakteristisch ist seine Birnenform und die hellgelbe Schale. Innen ist er tieforange. Er wiegt im Durchschnitt ein Kilogramm und enthält wenig Kerne. Der Butternut schmeckt würzig und lässt sich roh und gegart genießen. Er eignet sich als Gemüse oder für Aufläufe.

Flaschenkürbis

Das Gemüse des Jahres 2002 ist die einzige Kürbisart, die bereits vor der Entdeckung der Neuen Welt im mitteleuropäischen Raum genutzt wurde. Bereits Hildegard von Bingen würdigte den Flaschenkürbis als wertvolles Gewächs. Er kann ähnlich wie Zucchini oder Schmorgurken zubereitet werden und lässt sich mit Hackfleisch, Fisch oder Käse füllen.

Mandarinenkürbis und Mikrowellenkürbis

Diese beiden kleinen Sorten wiegen nur etwa 200 Gramm. Der Mandarinenkürbis ist, wie sein Name schon sagt, außen kräftig orange und innen hellgelb. Der Mikrowellenkürbis ist etwas heller. Beide Sorten eignet sich gut zum Füllen und garen sowohl im Backofen als auch in der Mikrowelle.

Stand: 24.10.2008 11:08

<http://www1.ndr.de/ratgeber/kuerbis116.htm> |

Hokaido, Patisson, Muskat Kürbis schmecken wunderbar aromatisch

Jeden Herbst leuchten sie überall in allen Größen - auf Feldern, vor Haustüren und in den Läden tauchen Kürbisse auf! Wohlschmeckende, vielseitige und sehr gesunde Früchte.

Kürbisfleisch schmeckt wunderbar aromatisch; süß, saftig oder mürbe, nach Esskastanien oder zarten Butteraromen. In früheren Zeiten wurde er lediglich als Viehfutter oder allenfalls als "Arme-Leute-Essen" verwendet.



Doch glücklicherweise hat sich das geändert, denn Kürbis enthält neben ausreichend Kalium, Kalzium und Zink auch Vitamine der Gruppen A, C, D und E. Beim Kauf erkennt man einen reifen Kürbis daran, dass er hohl klingt, wenn man daraufklopft. Ist seine Schale unversehrt, hält er sich in kühler, feuchter Atmosphäre bis zu 3 Monaten. Angeschnitten übersteht er im Kühlschrank dagegen nur wenige Tage. Wussten Sie, dass es mehr als 800 Arten von Speise- und Zierkürbissen gibt? Einige können gigantische Größen annehmen: z.B. der Deutsche Gelbe Zentner. Er kann bis zu 50 kg wiegen und ist in vielen Gärten auf dem Land zu bewundern.

Am besten eignet sich der Hokaido um schnell und unkompliziert ein schmackhaftes Kürbisgericht zuzubereiten oder den ersten Kontakt mit Kürbisgerichten zu wagen - denn er kann mit Schale verarbeitet werden! Und er lässt sich sehr gut zu Suppe, Auflauf und Tarte verwerten. Er wird übrigens auch unter dem Namen Zwiebelkürbis (wegen seiner Form), Maroni-Kürbis oder Potimarron (er schmeckt sehr fein nach Maronen) angeboten und ist überall erhältlich. Seine Farbe ist leuchtend orange und die Früchte werden mit einem Gewicht zwischen 1 - 2 kg verkauft.

Ist man etwas geübter empfiehlt sich ein besonderes Gericht mit dem Türkenturban-Kürbis (oder auch Bischofsmütze). Er heißt natürlich so, weil sein Aussehen und seine knallige orange-hellgelbe, mit grünen Streifen durchsetzte Farbe sehr stark an einen Turban erinnert. Sein außergewöhnliches Aussehen kommt so zu Stande: Beim Wachstum bleibt der Blütenansatz als Ring stehen, darum herum bildet sich wulstiges Fruchtfleisch. Dadurch kann er schlecht geschnitten werden, doch wer die Mühe nicht scheut, höhlt ihn aus und serviert die aromatische Suppe, die man aus dem Fruchtfleisch kocht, direkt im ausgehöhlten Kürbis. Auch sein Verkaufsgewicht liegt bei ca. 1 - 2 kg.

Bekannt ist ebenfalls der Patisson (auch unter Ufo, Squash oder Courgette zu haben), er ist kleiner als der Hokaido, durchschnittlich wird er mit einem Gewicht zwischen 500 g - 1 kg angeboten, hat eine gedrungene, flachere Form und ist häufig fast weiß. Er sollte jung genossen werden, wenn seine Schale noch weich ist, ältere Früchte haben eine zu harte Schale und schmecken nicht mehr. Die häufigste Zubereitungsart dieses Kürbisses ist, ihn sauer einzulegen und als leckere Beilage zu Fleischgerichten zu essen. Mini-Patissons können sogar mit Schale und Kernen verarbeitet werden!

Zur Kürbisfamilie der Moschuskürbisse zählen die Butternuss und der Muskatkürbis. Beide duften leicht nach Moschus, gedeihen nur im warmen Klima gut und schmecken am besten, wenn sie leicht unreif (noch etwas grün) sind. Ansonsten sind sie in Aussehen, Gewicht und Geschmack sehr unterschiedlich: Die Butternuss ist birnenförmig, ihr Gewicht liegt bei 1 - 2 kg und da sie nur wenig Kerne und sehr viel Fruchtfleisch hat, ist diese Kürbissorte sehr ergiebig. Sie hat ein feines Butteraroma und kann auch roh gegessen werden. Der Muskatkürbis hingegen wird bis zu 20 kg schwer, ist rund und stark gerippt. Er ist sehr saftig und aromatisch und eignet sich gut als Gemüse oder in Füllungen.

Zum Schluß sei noch angemerkt, dass selbst die Kerne der Kürbisse noch Verwendung finden: Geröstet mit Salz zum Knabbern oder als Topping auf Salaten oder als köstliches, dunkelgrünes Kürbiskernöl, das Suppen oder Salate den gewissen Kick gibt!

<http://www.kochmix.de/kochmagazin-hokaido-patisson-muskat-kuerbis-schmecken-wunderbar-aromatisch-237.html>

Sein intensives, muskatähnliches Aroma hat diesem [Kürbis](#) den Namen verliehen. Der Muskatkürbis gehört zur Gruppe der [Moschuskürbisse](#). Er besitzt eine flachrunde Form, eine dunkelgrüne bis braune Schale mit starken Rippen und kann bis zu 20 kg schwer werden. Der Muskatkürbis eignet sich für alle Zubereitungsarten. Das leuchtend rote oder orangefarbene Fruchtfleisch kann auch roh gegessen werden.

Der Kürbis

Kleine Warenkunde

Längst hat sich die nordamerikanische Tradition der Halloween-Feier einen Tag vor Allerheiligen auch bei uns etabliert. Auch wenn hierzulande die Kinder (noch) seltener von Haus zu Haus ziehen und "Süßes, sonst gibt's Saures" fordern. Doch im Mittelpunkt des Halloween-Festes steht der Kürbis. Die ersten Winterkürbisse werden ab September geerntet und haben **weit mehr zu bieten als ausgehöhlt grinsend auf der Fensterbank zu stehen.**

Mit schlanken 25 Kalorien je 100 Gramm ist das Fruchtfleisch ausgesprochen kalorienarm. Kürbisse sind reich an Kalium und haben gleichzeitig einen niedrigen Natriumgehalt. Dadurch wirken sie entwässernd und harntreibend. Neben dem hohen Gehalt an Carotinoiden, aus denen der Körper die Sehkraft und die Haut stärkende Vitamin A aufbaut, ist noch die Kieselsäure zu erwähnen, die sich günstig auf Bindegewebe, Haut und Nägel auswirkt. Deshalb pflanzen auch bei uns immer mehr Bauern Kürbisse an; bis zu 700 Sorten sollen diesen Herbst geerntet werden. Der Kunde hat also die Qual der Wahl:

Der **Gartenkürbis**, auch Gelber Zentner genannt, bringt die größten Früchte hervor. Sein gelbes und etwas wässriges Fruchtfleisch schmeckt neutral und eignet sich für Konfitüren oder süß-saures Gemüse. Ein schmackhafter Speisekürbis ist der **Hokkaido**, dessen Fleisch meist dunkelorange ist und leicht nussig schmeckt. Er kann mitsamt Schale zubereitet werden z. B. als Suppe, Gratin, Salat oder Püree. Ein sehr empfehlenswerter Speisekürbis ist auch der **Muskatkürbis**. Er wird meist in Schnitzen angeboten und das leuchtend orange Fruchtfleisch schmeckt etwas nach Muskatnuss. Diese Kürbisart ist beliebt für Gemüsegerichte, Suppen, Salate, Süßspeisen zum Backen und für Konfitüre.

Beim **Kauf von ganzen Kürbissen** ist darauf zu achten, dass sie unbeschädigt sind. Nur unversehrte Früchte können bei Temperaturen zwischen 10 und 13 Grad Celsius überwintern. Reife Exemplare erkennt man übrigens sehr leicht an einem hohlen Ton beim Klopfen auf die Schale.

Die **Verarbeitung** von Kürbis ist unkompliziert: Der Kürbis wird gewaschen, halbiert, von den Kernen entfernt, in handliche Stücke geschnitten und geschält. Das Einfrieren ist auch kein Problem: Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, etwa zwei bis drei Minuten blanchieren und dann portionsweise einfrieren. Übrigens: Zierkürbisse sind nicht zum Verzehr geeignet. Sie enthalten den Bitterstoff Cucurbitacin, der Magenkrämpfe und Übelkeit verursacht.

Quelle: aid

Weitere Infos über die **gesunde Wirkung von Kürbisfleisch, Kürbiskernen und Kürbisöl** finden Sie im folgenden [Artikel von Prof. Hademar Bankhofer ...](#)

<http://www.webheimat.at/aktiv/Essen-und-Trinken/Kulinarische-Rezepte-Archiv/Kuerbis-Kuerbisse.html>

Kürbisse

aus **Wikipedia, der freien Enzyklopädie**

Wechseln zu: [Navigation](#), [Suche](#)

Kürbisse



Patisson-Pflanze (*Cucurbita pepo* var. *patisson*)

Systematik

Klasse: Dreifurchenpollen-
Zweikeimblättrige (Rosopsida)

Unterklasse: Rosenähnliche (Rosidae)

Ordnung: Kürbisartige (Cucurbitales)

Familie: Kürbisgewächse (Cucurbitaceae)

Unterfamilie: Cucurbitoideae

Gattung: Kürbisse

Wissenschaftlicher Name

Cucurbita

L.

Die **Kürbisse** (*Cucurbita*) bilden eine Pflanzengattung aus der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Fünf Arten werden kultiviert: Cucurbita argyrosperma, Feigenblatt-Kürbis (*Cucurbita ficifolia*), Riesen-Kürbis (*Cucurbita maxima*), Moschus-Kürbis (*Cucurbita moschata*) und Garten-Kürbis (*Cucurbita pepo*).

Inhaltsverzeichnis

[Verbergen]

- 1 Merkmale
- 2 Verbreitung
- 3 Systematik

- [4 Nutzung](#)
- [5 Geschichte](#)
- [6 Belege](#)
- [7 Einzelnachweise](#)
- [8 Weblinks](#)

Merkmale [\[Bearbeiten\]](#)

Die Kürbisse sind [einjährige](#), selten auch [ausdauernde](#), [krautige Pflanzen](#). Die meisten Arten, darunter alle kultivierten, sind eher [mesophytisch](#) und besitzen ein fädiges Wurzelsystem, nur wenige Arten sind [xerophytisch](#) und haben ein vergrößertes [Wurzelsystem](#). Die [Stängel](#) sind meist niederliegend oder auch kletternd. Die [Ranken](#) sind drei- bis siebenfach verzweigt.

Sie sind einhäusig ([monözisch](#)). Die Blüten stehen an langen Stielen einzeln in den Blattachseln. Der [Kelch](#) ist glockenförmig und hat fünf Zipfel. Die [Krone](#) ist mit 6 bis 10 Zentimetern Länge groß, bei beiden Geschlechtern fast gleich groß, glockig, fünfzipfelig, dabei maximal bis zur Hälfte geteilt. Die Blütenfarbe ist goldgelb, *Cucurbita okeechobeensis* hat cremefarbene Blüten. Die männlichen Blüten haben scheinbar drei [Staubblätter](#), jedoch sind 2 + 2 + 1 verwachsen. Die Staubfäden sind frei, die [Staubbeutel](#) sind zu einer Säule verwachsen. Die weiblichen Blüten haben kleine [Staminodien](#) und einen drei- bis fünffächrigen unterständigen [Fruchtknoten](#). Der eine [Griffel](#) ist kurz und trägt drei bis fünf zweilappige [Narben](#). In einem Diskus und an der Basis des [Hypanthiums](#) wird [Nektar](#) produziert.

Die [Früchte](#) sind drei- bis fünffächrig, sehr große und vielsamige [Panzerbeeren](#). Form, Größe und Farbe variiert je nach kultivierter Sorte sehr stark. Bei den Wildformen ist die Fruchtwand hart und verholzt und bleibt lange intakt. Nach langer Lagerung bleiben im Wesentlichen trockene Fruchtwand, Stiel und Samen übrig. Trockene Früchte sind auch schwimmfähig. Die [Samen](#) sind flach, im Umriss oval und haben einen verdickten Rand.

Die [Chromosomenzahl](#) der Gattung beträgt $2n=40$. Es wird vermutet, dass es sich hierbei um eine alte [Polyploidie](#) handelt.

Verbreitung [\[Bearbeiten\]](#)

Die Gattung ist ursprünglich ausschließlich in Amerika beheimatet. Kultiviert werden die domestizierten Arten heute weltweit in den warmen Gebieten.

Die Standorte reichen von heißen trockenen Gebieten bis zu kühlen Nebelwäldern. Alle Arten sind frostempfindlich. Die meisten Arten wachsen in heißen Tieflandgebieten mit ausgeprägten Regen- und Trockenzeiten. Sie benötigen hohe Sonneneinstrahlung. Die Keimung bzw. der Austrieb aus den Speicherorganen erfolgt am Beginn der Regenzeit. Die eher mesophytischen Arten wachsen meist in laubwerfenden Dornbusch-Wäldern. Weiters wachsen sie häufig an natürlich gestörten Standorten wie an Flussufern und in den Überschwemmungsgebieten von Flüssen. Als Untergrund kann der Sand von Küstendünen, staunasser Tieflandboden oder Schotterboden in großen Seehöhen dienen.^[1]



Wilder Kürbis (*Cucurbita foetidissima*)



Riesenkürbis (*Cucurbita maxima*)



[Hokkaidokürbis](#) (*Cucurbita maxima convar. Hubbardiana*)



[Moschuskürbis](#) (*Cucurbita moschata*)



Birnenkürbis (*Cucurbita moschata* 'Butternut')



[Zucchini](#) (*Cucurbita pepo*)



[Spaghettikürbis](#) (*Cucurbita pepo*)



[Zierkürbisse](#) (*Cucurbita pepo*)

Systematik [\[Bearbeiten\]](#)

Die Gattung wird innerhalb der Familie in die Unterfamilie Cucurbitoideae, [Tribus Cucurbiteae](#) gestellt. Ihr [Schwestertaxon](#) ist [Peponopsis](#). Zusammen mit [Peponopsis](#) und [Polyclathra](#) bildet sie eine von den übrigen Gattungen der Tribus getrennte Gruppe.^[2]

In der Gattung *Cucurbita* gibt es rund 15 Arten:^[3]:

- [Cucurbita argyrosperma](#)
- *Cucurbita digitata*-Komplex, mit den manchmal nur als Unterarten eingestuft
 - [Cucurbita digitata](#)
 - [Cucurbita palmata](#)
 - [Cucurbita cylindrata](#)
 - [Cucurbita cordata](#)
- [Cucurbita ecuadorensis](#)
- [Feigenblatt-Kürbis](#) (*Cucurbita ficifolia*)
- [Cucurbita foetidissima](#)
- [Cucurbita lundelliana](#)
- [Riesen-Kürbis](#) (*Cucurbita maxima*): hierher gehört auch der [Hokkaidokürbis](#)
- [Moschus-Kürbis](#) (*Cucurbita moschata*)
- [Cucurbita okechobeensis](#)
- [Cucurbita pedatifolia](#)
- [Gartenkürbis](#) (*Cucurbita pepo* L.): hierzu zählen auch [Steirischer Ölkürbis](#), [Zucchini](#) und [Gem Squash](#)
- *Cucurbita radicans*

Nutzung [\[Bearbeiten\]](#)

Fünf Arten der Gattung *Cucurbita* werden vom Menschen kultiviert. Garten-Kürbis, Riesen-Kürbis und Moschus-Kürbis sind dabei die wichtigeren, *Cucurbita argyrosperma* und der Feigenblatt-Kürbis haben nur regionale Bedeutung. Die fünf Arten lassen sich durch Frucht- und Blattmerkmale unterscheiden, die in den Artartikeln jeweils angegeben sind. Vertreter anderer Gattungen der Familie werden häufig ebenfalls Kürbis genannt. Sie werden im [Familienartikel](#) behandelt.



„Pumpkins“

Waren die Kürbisse in präkolumbischer Zeit auf Amerika beschränkt, werden sie bereits seit dem 16. Jahrhundert weltweit in den warmen Gebieten angebaut. Vor allem zwischen Garten- und Riesen-Kürbis wird im Anbau nur sehr bedingt unterschieden. Wichtiger sind hier die Nutzungsformen. Besonders im Englischen gibt es eine verwirrende Vielzahl von Trivialnamen, die nur bedingt mit botanischen [Taxa](#) übereinstimmen:

- „Squash“ bezeichnet ursprünglich *roh und ungekocht* verwendete Kürbisse.
 - „Summer Squash“ bzw. Sommerkürbis sind Sorten, die im unreifen Zustand geerntet werden und nicht lagerfähig sind. Diese Sorten gehören meist zur Art Garten-Kürbis. Sie werden meist gekocht oder gebraten.
 - „Winter Squash“ bzw. Winterkürbis sind Sorten, die reif, also im Herbst, geerntet werden und bis in den Winter hinein gelagert werden können. Solche Sorten sind von allen Arten. Sie werden meist gekocht oder gebacken.
- „Pumpkin“ bezeichnet in den USA Sorten mit großen, runden Früchten, die zu Kuchen, Kürbislaternen (Jack-o'-lantern) und Viehfutter verarbeitet werden, jedoch nicht als Tafelgemüse verwendet werden. Die in den USA als Winterkürbisse bezeichneten Sorten von Moschus- und Riesen-Kürbis werden in Indien und anderen Ländern ebenfalls als pumpkins bezeichnet.
- „Cushaw“ werden Winterkürbisse mit gekrümmtem Fruchtansatz genannt. Sie werden zum Backen oder als Tierfutter verwendet.
- „Gourd“ werden meist Kürbisse, die nicht zu Speisezwecken dienen, genannt. Auch Arten anderer Gattungen werden Gourd genannt, wie *Bottle gourd*, der [Flaschenkürbis](#) (*Lagenaria sicera*)

Die Hauptverwendung ist als gekochtes, gebratenes oder gebackenes Gemüse. Die Indianer haben das in Streifen geschnittene Fruchtfleisch roh getrocknet und so haltbar gemacht. Kürbiskuchen werden in den USA industriell hergestellt.



Halloween-Kürbis.

Seltener werden Sprossspitzen und Blätter als Gemüse verwendet. Die Samen werden dagegen recht häufig genutzt, geröstet als Snack oder zum Herstellen von Öl, dazu gibt es verschiedene Züchtungen von samenschalenlosen Ölkürbissen, wie den Steirischen Ölkürbis. [Kürbiskernöl](#) gilt manchen als Delikatesse.

Verschiedene Teile wurden und werden in der Volksmedizin verwendet.

Heute weit über das Ursprungsgebiet hinaus bekannt und verbreitet ist der Brauch, zu [Halloween](#) Kürbisse in Laternen zu verwandeln. Es gibt sogar eine eigene Sorte 'Jack-o'-lantern'. Ein ebenfalls verbreiteter Brauch ist die Züchtung möglichst großer Kürbisse. Der Rekord liegt bei 766,1 kg, gewogen im September 2007.^[4]

Allein zur Unterhaltung dient der [Kürbisweitwurf](#).

Geschichte [\[Bearbeiten\]](#)

Die verschiedenen Arten wurden großteils unabhängig für die gleiche Verwendung domestiziert. Als Zeitpunkt wurde lange etwa 5000 v.Chr. angenommen, was nach *Phaseolus* und *Capsicum* wäre. Neuere Funde von Samen domestizierter Kürbisse sind jedoch auf 8.000 bis 10.000 v.Chr. zu datieren.^[5] Der Garten-Kürbis wurde in Mexiko und im Süden der USA domestiziert, der Moschus-Kürbis in Zentral-Amerika und der Riesen-Kürbis in Südamerika. Es wird angenommen, dass ursprünglich die nahrhaften Samen genutzt wurden, da diese frei von Bitterstoffen sind, während alle Wildformen bittere Früchte besitzen. Durch die Auslese nichtbitterer Formen wurde auch die Nutzung als Gemüse möglich. Bereits in präkolumbischer Zeit gab es eine große Sortenvielfalt. Bereits früh kamen Samen auch nach Europa, wo die Kürbisse gerne kultiviert wurden.^[6]

Belege [\[Bearbeiten\]](#)

- R. W. Robinson, D. S. Decker-Walters: *Cucurbits*. CAB International, Wallingford 1997, S. 71-83. [ISBN 0-85199-133-5](#) (Merkmale, Nutzung)
- Siegmund Seybold (Hrsg.): *Schmeil-Fitschen interaktiv* (CD-Rom), Quelle & Meyer, Wiebelsheim 2001/2002, [ISBN 3-494-01327-6](#) (Merkmale)

Einzelnachweise [\[Bearbeiten\]](#)


1. [↑](#) Thomas C. Andres: *Searching for Cucurbita germplasm: collectin more than seeds*. In: N. Katzir, H.S. Paris: *Proceedings of 7th EUCARPIA Meeting on Cucurbit Genetics and Breeding*. Acta Horticulturae, Band 510, 2000, S. 191-198. [ISBN 90-6605-852-8](#)
2. [↑](#) Alexander Kocyan, Li-Bing Zhang, Hanno Schaefer, Susanne S. Renner: *A multi-locus chloroplast phylogeny for the Cucurbitaceae and its implications for character evolution and classification*. Molecular Phylogenetics and Evolution, Band 44, August 2007, S. 553-577. [doi:10.1016/j.ympev.2006.12.022](#), [Volltext](#)
3. [↑](#) R. W. Robinson, D. S. Decker-Walters: *Cucurbits*. CAB International, Wallingford 1997, S. 53. [ISBN 0-85199-133-5](#)
4. [↑](#) www.bigpumpkins.com (englisch)
5. [↑](#) Dolores R. Piperno, Karen E. Stothert: *Phytolith Evidence for Early Holocene Cucurbita Domestication in Southwest Ecuador*. Science, Band 299, 14. Februar 2003, S. 1054-1057. [doi:10.1126/science.1080365](#)
6. [↑](#) M. Pitrat, M. Chauvet, C. Foury: *Diversity, history and production of cultivated cucurbits*. In: K. Abak, S. Büyükalaca: *Proceedings of the First International Symposium on Cucurbits*. Acta Horticultae, Band 492, 1999, S. 21-29. [ISSN 0567-7572](#)

Weblinks [\[Bearbeiten\]](#)

 [Commons: Kürbisse](#) – Bilder, Videos und Audiodateien

 [Commons: Cucurbita](#) – Bilder, Videos und Audiodateien

 [Wikibooks: Kürbisrezepte](#) – Lern- und Lehrmaterialien

 [Wiktionary: Kürbis](#) – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen und Grammatik

Von „<http://de.wikipedia.org/wiki/K%C3%BCrbisse>“

[Kategorien: Kürbisgewächse](#) | [Fruchtgemüse](#)