

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Kürbis

Herbstzeit=Kürbiszeit

Wer hätte das gedacht, der Kürbis zählt botanisch zu den Beeren? Die bunten Gartenriesen überraschen in vielerlei Hinsicht. Sie sind reich an den Vitaminen A, C und E und besonders kalorienarm nur 26 kcal/100 g . Sie haben eine fast unbegrenzte Farben- und Formenvielfalt.

Aus der grossen Kürbisfamilie mit dem botanischen Namen „Cucurbita“ sind für unsere Küche nur drei Arten von wirklichen Bedeutungen:

1. der Riesenkürbis mit meist orangefarbenem Fruchtfleisch und dickem, rundlichem Fruchtsiel, wie Sorte: Hokkaido und Gelber Zentner
2. der Moschuskürbis mit aromatischem Fruchtfleisch, Sorte: Muskat- und Butternusskürbis.
3. der Gartenkürbis ist am weitesten verbreitet. Sein Fruchtsiel ist hart und kantig, es gibt ihn in vielen Formen und Farben.

Winterkürbisse sollten nicht vor Ende September geerntet werden. Die Sorten Hokkaido, Pontimarron, Gelbe Zentner, Butternuss und Muskatkürbis müssen in Gegensatz zu den Sommerkürbissen möglichst lange ausreifen. Abgeschlossen ist das Wachstum dann, wenn die Stiele hart und holzig sind. Das ist meist spätestens Mitte Oktober der Fall.

Kürbis ist vielseitig verwendbar: für Rohkost, Suppen, Salate, Hauptgerichte, Aufläufe, Beilagen, süssauer eingelegt, Kuchen, Waffeln und Marmelade.