



Gesundheit

aus dem Kürbis

Die heilanzeigende Signatur des Kürbis weist auf die Harnblase hin. Diese Form erhält der Kürbis, indem er im Sommer viel Wasser aus der Erde zieht und in seinem blasenähnlichen Fruchtkörper speichert. Wie klinische Untersuchungen bestätigen, lindern die Inhaltsstoffe des Steirischen Ölkürbis die mannigfachen Beschwerden der Harnwege.

Text und Fotos: Bruno Vonarburg



Herbst ist Kürbiszeit. Wer von Anfang September bis Ende Oktober übers Land fährt, begegnet den farbigen und dickbauchigen Pflanzenkugeln auf Schritt und Tritt. Einerseits liegen sie zahlreich verstreut wie bemalte Fussbälle auf dem Feld; andererseits werden die Kürbisse in allen Variationen, Farben und Formen an Verkaufsständen am Strassenrand angeboten.

Als die Obstbauernfamilie Jucker in Seegärten (oberhalb des Pfäffikersees) im Jahre 1999 eine erste Kürbis-Ausstellung ins Leben rief, machten sich über 320 000 Besucher auf den Weg, um die rund 500 000 Kürbisse zu besichtigen, die auf einer 12 Meter hohen Pyramide aus Strohballen ausgestellt wurden. Die Exposition zeigte über 250 verschiedene Sorten, darunter ein 450 kg schweres Exemplar, das

aus Amerika eingeführt worden war. Auch in diesem Herbst organisieren die beiden Brüder Beat und Martin Jucker in Seegärten eine Kürbisshow mit zahlreichen Kultursorten. Darüber hinaus werden verschiedene Kalebassen ausgestellt, welche bereits in der ägyptischen Hochkultur eine wichtige Rolle spielten (Auskunft: www.juckerfarmart.ch).

Ein Licht für finstere Nächte

Kaum ein anderer Gartenschmuck erhellt finstere Herbstdächer so originell wie ausgehöhlte, mit flackernden Kerzen bestückte Kürbisse. Dieser Brauch ist ein Überbleibsel aus der alten keltischen Zeit. Vor über 2000 Jahren pflegten die Kelten den Ausgang des Kalenderjahres, genannt «Samain», mit leuchtenden Kürbislaternen zu feiern. Die kunstvoll geschnitzten Kürbisgesichter, welche in der Nacht vom 31. Oktober auf den 1. November aufgestellt wurden, sollten die bösen Geister vertreiben. Irische Auswanderer brachten diesen Kult 1850 nach Amerika. Dort entwickelte sich aus der keltischen Tradition das Fest «Halloween»: Kinder gehen abends mit leuchtenden Kürbislaternen, unseren Räbenlichtern ähnlich, von Tür zu Tür, wo sie mit allerlei Köstlichkeiten beschenkt werden. Zur späten Stunde treffen sich dann die Erwachsenen zur Spuk- und Hexenparty. Halloween ohne «Pump-

kin» (Kürbis) ist in den USA undenkbar. Für die Jugend ist das Fest ein Riesen-gaudi, die nächtliche Party erweist sich als ein turbulenter «Geister-Hokus-pokus». Der Ausdruck «Halloween» ist abgeleitet von «All Hallow's Eve» bzw. von «der Abend vor Allerheiligen». Im Grunde genommen ist Halloween also das amerikanische Allerheiligen.

Kein Gemüse, eine Beere

Viele betrachten den Kürbis als eine Gemüsesorte. Botanisch wird die Pflanze aber den Beerenfrüchten wie Orange, Banane, Tomate usw. zugeordnet. Die Frucht stammt ursprünglich aus dem tropischen Amerika, insbesondere aus Mexiko. Bei den Azteken und Mayas gehörte sie neben Bohnen und Mais zu den Grundnahrungsmitteln. Nachdem Christoph Kolumbus den Kürbis am 3. Dezember 1492 auf Kuba entdeckte, wurde die Pflanze nach Europa gebracht.

Seither hat sich der Kürbis mit zahlreichen Formen und Farben verbreitet. Die Kürbisfamilie (Cucurbitaceae) zählt heute bis zu 100 Gattungen und mehr als 850 Arten. Darunter finden sich auch wichtige Nahrungspflanzen wie die Gurke, Melone, Scaloppini oder Chayote.

Die botanische Bezeichnung «Cucurbita» stammt aus dem Lateinischen und bedeutet Korb oder Gefäß. In alter Zeit



Einer von über
850 Kürbisarten:
Flaschenkürbis

wurde der Kürbis als Behälter verwendet. Die Indianer fertigten aus den Schalen Teegefässe oder Musikinstrumente.

In vielen Redewendungen wird der Kürbis als Ausdruck für einen Dummkopf verwendet. So schreibt Goethe: «Wer glaubst du denn zu sein, dass du mich schelten willst, du Kürbis.» Andererseits liessen die Gebrüder Grimm Aschenbrödel in einer aus einem Kürbis gezauberten Kutsche fahren.

Das eigentliche Kürbisteam ist eine bunte Gesellschaft von zahlreichen Varietäten, wie z. B. der gerippte Moschuskürbis, dessen Mitte ein Korkgürtel einschnürt, der lang gestreckte Schlangenkürbis, der diskusförmige Pätißon in Weiss und Orange, der weiss-grün gestreifte Pepitas, der graublaue, knubbelige Blue Hubbards, der Löffel- und Kronenkürbis, der Atlantic Giant und der Big Max als Zierkürbisse usw. Der so genannte Halloween-Kürbis besitzt eine gelb-orange Schale und eine grosse, runde Form.

Nicht alle Kürbisse sind geniessbar. Es gibt verschiedene Ziersorten, die Bitterstoffe enthalten und Magen-Darm-Störungen verursachen können. Der wichtigste



Vertreter der Cucurbitaceae mit einem hohem Gesundheits- und Nahrungswert ist der Öl- oder Steirische Kürbis (*Cucurbita pepo* var. *styrica*). Er wird vor allem in Österreich und in der Schweiz ange-

Besitzt dunkelgrüne Längsstreifen: Steirischer Ölkürbis



baut. Sein Kennzeichen sind schalenlose Samen. Dadurch ist er besonders für die Gewinnung des Kürbiskernöls oder der Kürbiskerne geeignet.

Der Steirische Ölkürbis

Der dunkelgelbe bis orange, mit dunkelgrünen Längsstreifen versehene Steirische Ölkürbis besitzt eine runde Form und ist oben wie unten leicht abgeflacht. Die Frucht kann im Reifezustand 5 bis 8 kg wiegen und einen Durchmesser von ungefähr 25 cm vorweisen. Im Zentrum des schwammigen Fruchtfleisches finden sich bis zu 300 g Kerne. Die Blätter der Pflanze sind oval und haben einen stark gewellten Rand. Aus den Blattachseln entwickeln sich im Sommer trichterförmige, gelbe bis orange Blüten, aus denen im Herbst die Kürbisfrüchte reifen. Was im deutschen Volksmund Kerbs, Kerwes, Kirbes, Pepone, Rundgurke, Körwitz oder Flaske heisst, nennen die Schweizer «Bebe» oder die Österreicher «Putzer».

Von den Kernen zum Öl

Der Steirische Ölkürbis wird in den Kulturen in Steiermark, Ungarn, Slowenien, Tschechien und der Schweiz im Oktober geerntet und mit einem Messer halbiert. Danach werden die Kerne herausgelöst. Anschliessend werden die schalenlosen Kürbissamen getrocknet und unter Zusatz von Wasser und Salz zu einer Paste zermahlen. Dann wird das Ganze bei etwa 45° Celsius geröstet, wobei sich das Wasser verflüchtigt und ein nussiges Aroma zum Vorschein kommt. Letztlich wird die Masse wie bei der Olivenpressung auf Matten ausgestrichen und unter 300 bar kaltgepresst, wodurch ein dickflüssiges, dunkelgrünes Öl abfließt. Die grüne Verfärbung der Flüssigkeit wird auf das Chlorophyll und Karotin zurückgeführt, welches in den Kernen vorhanden ist.

Um 1 Liter Kürbiskernöl zu gewinnen, braucht es etwa 2 bis 2,5 kg getrocknete Kürbiskerne oder 33 Kürbisse. 1 Hektar Kulturland bringt etwa 10 000 Ölkürbisse hervor, was rund 800 kg Kürbiskernen entspricht. 1 Liter kaltgepresstes Kürbiskernöl von hervorragender Qualität kostet im Handel etwa 65 bis 70 Franken. Als Gütesiegel dient der *Hafttest*: Der Öltropfen darf auf einem Salatblatt nicht auseinander fliessen (vereinzelt wird das Kürbis-

Kürbiskerne für zwischendurch

Prof. Dr. J. Klein von der Wiener Universität konnte vor Jahren feststellen, dass in Siebenbürgen die Männerkrankheit Prostatahypertrophie (Vorsteherdrüsenvergrösserung) praktisch unbekannt ist, da man dort Kürbiskerne isst wie bei uns Erdnüsse. Der Berliner Arzt W. Devrient gelangte aufgrund seiner klinischen Forschungen zur Überzeugung, «dass im Kürbissamen Wirkstoffe vorhanden sind, die primäre Schwellungszustände in der Prostata beheben, so dass ein günstiger, vorbeugender Einfluss auf die Entartung (Prostata-Adenom) festzustellen ist.» Mit anderen Worten: Männer, die gegen Abflussstörung der Vorsteherdrüse prophylaktisch etwas tun möchten, sollten zwischen den Mahlzeiten öfters Kürbiskerne knabbern (Cucurbitae semen incortica exorcica, aus Drogerien und Apotheken). Dies ist auch bei der Blasenschliessmuskelschwäche (Harninkontinenz) der Frauen von Vorteil.



kernöl mit Soja- oder anderen Ölen gestreckt). Je dickflüssiger das Öl ist, desto besser haftet es. Im Kühlschrank gelagert ist es bis zu einem Jahr haltbar.

Gut für die Gesundheit

Kaltgepresstes Kürbiskernöl beinhaltet wertvolle Inhaltsstoffe, vor allem bis zu 80% Fettsäuren (9% gesättigte, 34% einfach ungesättigte, 55% zweifach ungesättigte und 2% dreifach ungesättigte Fettsäuren), außerdem 35% leicht verdauliches pflanzliches Eiweiss, Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A), Vitamin B₁, B₂, C, E, Niacin, Pantothensäure, Pyroxin, Biotin sowie Mineralstoffe und Spurenelemente (Chlor, Eisen, Fluor, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphor, Selen, Schwefel, Zink).

Die essenziellen Fettsäuren (Linol- und Linolensäure), die vom menschlichen Körper nicht hergestellt werden können, sondern durch die Nahrungsmittel zugeführt werden müssen, sind notwendig für den Aufbau der Zellen, für die Bildung von hormonähnlichen Substanzen, zur Regelung der Blutfette (Cholesterin), für die Blutfließeigenschaften, zum Schutz vor Entzündungen und zur Erhaltung der mentalen Fähigkeiten. Bei einem Mangel an essenziellen Fettsäuren in der täglichen Ernährung besteht die Bereitschaft zu zahlreichen gesundheitlichen Störungen

wie Infektanfälligkeit, Herzrhythmusstörungen, hoher Blutdruck, Nierenleiden, Leberfunktionsstörungen und Haarausfall.

Auch der hohe Gehalt an Vitamin E im Kürbiskernöl besitzt einen hohen Gesundheitswert: Vitamin E hält freie Radikale (aggressive chemische Moleküle) in Schach, was einen Schutz vor Arteriosklerose darstellt. Auch das im Kürbiskernöl enthaltene Selen wirkt freien Radikalen entgegen. Der Zinkgehalt stimuliert das Immunsystem und sorgt für die Gesundheit der männlichen Fortpflanzungsorgane, insbesondere der Vorsteherdrüse (Prostata).

wässernde Wirkung. Auch bei Bettnässen kann es wirksam sein. Die günstige Mischung an essenziellen Fettsäuren senkt den Cholesterinspiegel im Blut und schützt ebenfalls vor Arteriosklerose.

Letztlich wird Kürbisöl aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe auch bei Haar- und Hautproblemen, Muskelkrämpfen und zur Stärkung der Nierenfunktion bei Schwangeren empfohlen. Bei einer 3- bis 4-wöchigen Kur werden entweder 2 bis 3 Kürbiskernkapseln (Drogerie/Apotheke) oder 1 EL kaltgepresstes Öl 3-mal täglich nach den Mahlzeiten eingenommen.

Das Kernöl kann ferner im Verhältnis 1 : 1 mit Olivenöl vermischt, zur Massage bei Kopf- und Rückenschmerzen, bei Muskelkater, Hexenschuss, Verspannungen und rheumatischen Gliederschmerzen verwendet werden.

Entstehen dabei infolge der grünen Farbstoffe des Kürbisöls Flecken auf der Wäsche, kann man diese mit Seife einreiben, gründlich waschen und an der Sonne ausbleichen lassen.

Beinhaltet wertvolle Gesundheitsstoffe: Kürbiskernöl



Heilkundliche Anpreisungen

Klinische Tests beweisen, dass das Kürbiskernöl mit seinem hohen Gehalt an Phytosterinen (Sitosterin) kräftigend auf die Blasenmuskulatur wirkt, was bei Harninkontinenz von grösster Bedeutung ist. Es wirkt auch prophylaktisch gegen Reiz- und Funktionsstörungen der Blase und der Harnwege. Ferner kann das Öl therapeutisch zur Linderung von Harnabflussstörungen bei gutartiger Vorsteherdrüsenvergrösserung (Prostatahypertrophie) des Mannes eingesetzt werden. Miktionsbeschwerden, Nachräufeln und häufiges nächtliches Wasserlösen lassen sich durch eine mehrwöchige Kürbiskernölkur verbessern. Die Aminosäure Citrullin im Kernöl unterstützt außerdem die ent-

Empfehlenswerte Literatur:

Wer sich über den Einsatz von Kürbisfrüchten, Kürbiskernen und Kürbiskernöl in der Küche interessiert, findet in folgenden Büchern wertvolle Rezepte und Ratschläge:

- Bänziger/Brancucci: «Kürbis – kreative Saisonküche», Fona Verlag Lenzburg, Fr. 19.90
- Bänziger, Erica: «Kürbiskerne – Kürbiskernöl für die Küche», Fona Verlag Lenzburg, Fr. 19.90