

Bankhofer Gesundheitstipps

Natürlich gesund



- [Gesundheit](#)
- [Ernährung](#)
- [Wellness & Schönheit](#)
- [Specials](#)
- [News](#)

[Gesundheitstipps](#) » [Ernährung](#) » [Gesunde Ernährung](#) » Mit dem Kürbis gesund in den Herbst

Mit dem Kürbis gesund in den Herbst



© Sandra Cunningham - Fotolia.com

Gelbrot leuchten jetzt die Riesenfrüchte auf den Märkten: Herbst ist Kürbiszeit. Lange vergessen ist die wunderbare und vitaminreiche Frucht wieder schwer im Kommen. Er ist viel mehr als nur eine komische Fratze für Halloween-Fans: Er ist ein sehr wertvolles und gesundes Nahrungsmittel.

Kürbis ist unglaublich vielfältig. Man kann ihn braten, grillen, kochen, überbacken, dünsten, einlegen und pürieren. Auch als Rohkostsalat lassen sich bestimmte Kürbssorten gut geniessen. Und noch ein Vorteil: da er kalorienarm ist, kann man Kürbis prima in eine Diät einbauen. Nicht zu vergessen die Kürbiskerne, die in der Naturheilkunde eine grosse Rolle spielen. Jetzt im Herbst werden die so genannten "Winterkürbisse" geerntet. Sie halten sich bei richtiger Lagerung den ganzen Winter über.

Die vielleicht beste Nachricht für alle, die im Herbst Kürbis als Nahrung zu sich nehmen wollen: Das

Fruchtfleisch besteht fast zu 90 Prozent aus Wasser. Die positive Folge: 100 g Kürbis haben nur 26 Kalorien. Sie können sich also an Kürbis satt essen - ohne zu zunehmen.

Im Fruchtfleisch des Kürbis sind folgende Wirkstoffe in nennenswerten Mengen vorhanden:

- Verdauungsfördernde Ballaststoffe
- Die Vitamine A, C und E. Die fördern die Immunkraft, sind gut für das Sehvermögen und die Regeneration der Haut.
- Die Mineralien Magnesium, Kalium, Eisen und Kupfer stärken das Nervensystem, fördern ein gesundes Blutbild, kräftigen das Herz und wirken sich positiv auf den Blutdruck und -kreislauf aus.
- Beta-Carotine schützen unsere Zellen vor den Angriffen aggressiver Sauerstoff-Moleküle.

Lagerung von Kürbissen

Kürbisse können im kühlen Keller oder an einem anderen kühlen, aber frostfreien Ort mehrere Monate (bis zu zehn Monate) eingelagert werden und bei Bedarf verarbeitet werden. Angeschnittene Kürbisse sind allerdings je nach Temperatur nur wenige Tage bis 2 Wochen haltbar. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt Ihr Kürbis 3-4 Tage frisch. Kürbissuppe und Aufläufe lassen sich problemlos einfrieren. Geschälte, angedünstete Kürbiswürfel lassen sich ebenfalls gut einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt verarbeiten. Rohen Kürbis kann man nicht einfrieren, da er sonst zäh wird.

Kategorien:

[Gesunde Ernährung](#)