

# Riesenbeeren: Vielfältig und gesund

Annette Weinzierl | Ausgabe 10 - 2008

Kaum ein Nahrungsmittel ist so vielfältig wie der Kürbis. Aus ihm lassen sich feine Mahlzeiten herstellen und Fratzen schnitzen, er macht schlank, beugt Krebs vor, heilt die Prostata und kranke Herzen – und er stachelt den Ehrgeiz seiner Züchter an.



Mit über 100 Gattungen und etwa 800 Sorten gilt der Kürbis (Cucurbita) als Symbol für die Vielseitigkeit und Launenhaftigkeit der Natur. Durch sein unglaubliches Farben- und Formenspiel bringt der herbstliche Verwandlungskünstler nicht nur gute Stimmung in Haus und Garten, sondern auch kulinarischen Gaumenkitzel auf den Teller. So variantenreich wie sein Auftreten, so interessant ist seine Verwendung in der

Küche: Ob als Suppe, als Salat oder als Beilage zu Fisch, Fleisch und Wild, als Gemüse oder als süßes Dessert – der bunte Herbstgeselle hat geschmacklich einiges zu bieten.

Doch er kann noch sehr viel mehr, denn seine Inhaltsstoffe sind von höchstem Wert für die Gesundheit. Angefüllt mit Antioxidantien – insbesondere den Carotinoiden – hilft er vielen Krankheiten vorzubeugen, die mit dem Alterungsprozess einhergehen. Und das Beste dabei: Der Genuss bleibt ohne Folgen, denn die properen Schlankmacher besitzen je nach Sorte nur 17 bis 28 Kalorien pro 100 Gramm. Aber auch das Kürbiskernöl und die schmackhaften Kerne haben es in sich: Sie unterstützen die Blasenfunktion und wirken einer gutartigen Vergrösserung der Prostata entgegen.

## Kürbisboom in der Schweiz

Wie viele der heutigen Kulturpflanzen stammt auch der Kürbis aus Amerika. Aufgrund archäologischer Funde wird vermutet, dass er schon vor etwa 6000 bis 8000 Jahren in Peru und Mexiko angebaut worden ist. Ausgrabungen von verschiedenen Lagerstätten der Ureinwohner belegen, dass es in Süd- und Mittelamerika eine regelrechte Blüte der Kürbiskultur gegeben haben muss.

Mit der Entdeckung der Neuen Welt vor über 500 Jahren durch Christoph Columbus kam auch der Kürbis nach Europa. Von dort aus verbreitete er sich im Laufe der Jahrhunderte über die gesamte Erde. Und auch in der Schweiz entwickelte sich in den letzten Jahren ein Markt für Kürbisse, deren Kerne und

das Speiseöl. Derzeit werden bereits über vierzig Prozent des Schweizer Kürbiskonsums aus heimischem Anbau abgedeckt.



## Die Riesen unter den Beeren

Kürbisssse sind der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae) zugeordnet, botanisch gesehen gehören ihre Früchte zu den Beeren. Es gibt sie in allen Größen, farbenfrohen Schattierungen und in den unterschiedlichsten Geschmacksvarianten. Die grössten Riesen können ein Gewicht von fast 600 Kilogramm und einen Umfang von vier Metern erreichen. Exemplare in derart gigantischen Ausmassen sind allerdings nur für Größenwettbewerbe interessant und als Speisekürbis nicht zu empfehlen.

Zu den bekanntesten Nutzpflanzen innerhalb der Kürbisfamilie zählen neben den Speisekürbissen die Gurke, die Melone, die Stachelmelone (Kiwano), der Flaschenkürbis (Herkuleskeule) und die Wachsgurke. Da weltweit über 800 Sorten verbreitet sind, werden die Kürbisssse von Züchtern in verschiedene Gruppen eingeordnet: Derzeit unterscheiden Fachleute den Gartenkürbis (Cucurbita pepo), den Riesenkürbis (Cucurbita maxima), den Moschuskürbis (Cucurbita moschata), den Feigenblattkürbis (Cucurbita ficifolia) und die Ayote (Cucurbita argyrosperma). Alle bekannten Sorten wie beispielsweise «Spaghettikürbisse», «Jack Be Little», «Pâtissons», «Zucchetti/Zucchini», «Potimarron» (Roter Hokkaido) oder «Muscade de Provence» stammen von diesen fünf Arten ab.

Grundsätzlich wird zwischen Sommer- und Winterkürbissen unterschieden: So zählen zum Beispiel «Zucchetti/Zucchini» oder «Pâtissons» zu den Sommerkürbissen, die im unreifen Stadium geerntet werden. Ihre Lagerzeit ist jedoch sehr beschränkt. Zu den Winterkürbissen, die sich hervorragend über einen längeren Zeitraum lagern lassen, gehören die Kürbisarten Cucurbita maxima und moschata. Diese sind in den kalten, dunklen Wintermonaten sehr gute Mineralstofflieferanten und Vitaminspender.

## Achtung bitter!

Exemplare aus der Pflanzenfamilie der Kürbisgewächse können Cucurbitacine enthalten. Das sind Bitterstoffe, die zu schweren Verdauungsproblemen wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und vermehrtem Speichelfluss führen können. Diese Substanzen wurden weitgehend aus den Kulturformen herausgezüchtet, sind aber in den Wild- und Zierformen noch vorhanden. In einzelnen Fällen kann es zu spontanen Rückmutationen oder – über die Befruchtung durch Bienen – zu Kreuzungen mit Wildformen oder Zierkürbissen kommen. Diese Nachkommen sehen dann zwar aus wie Speisekürbisse, enthalten aber reichlich Cucurbitacine und schmecken unangenehm bitter.

Grundsätzlich sind Kürbisse aber ausgesprochen gesund: Aufgrund ihres hohen Kaliumgehaltes wirken sie entwässernd und harntreibend und sind daher ideal für eine Entwässerungskur im Herbst geeignet. Damit die Pfunde spürbar schmelzen, sollte man zwei Wochen lang täglich 500 Gramm Kürbisfleisch essen.



Die in den Kürbissen enthaltenen Vitamine und Mineralien wie Magnesium, Kupfer, Eisen, Kalium und Natrium sind optimal aufeinander abgestimmt und stehen dem menschlichen Stoffwechsel in einem hervorragenden physiologischen Verhältnis zur Verfügung. Hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Beta-Carotin sowie an den weniger bekannten Carotinoiden Lutein und Zeaxanthin. Diese Antioxidantien bekämpfen freie Radikale und beugen damit Krebs und Herzkrankungen vor.

Auch bei der unheilbaren Makuladegeneration – einer altersbedingten und zur Erblindung führenden Erkrankung der Netzhaut – zeigen sie eine schützende Wirkung: So wurden in einer Studie an einer US-amerikanischen Fachklinik für Augenkrankheiten die Ernährungsgewohnheiten älterer erkrankter Menschen mit denen gesunder Gleichaltriger verglichen. Dabei fand man heraus, dass Personen, die sich carotinreich ernährten, bis zu 43 Prozent seltener von Makuladegeneration betroffen waren als solche mit carotinarmer Ernährung.

Der frohen Botschaften nicht genug, entdeckten kürzlich Wissenschaftler aus China in Versuchsreihen, dass Kürbisfleisch die Entwicklung des Typ-1-Diabetes (Zuckerkrankheit) hemmen und wahrscheinlich die Menge der benötigten Insulingaben reduzieren kann.

### Die Zeit der Kürbisgeister

Halloween ist das älteste Fest, bei dem der Kürbis eine Rolle spielt. Begangen

wird es in der Nacht vom 31. Oktober auf den 1. November und geht auf das keltische Semainfest zurück. Einst feierten die Kelten diese Nacht als die Letzte

des Jahres und entzündeten gewaltige Feuer, um den Seelen der Verstorbenen heimzuleuchten. Doch in dieser kurzen Zeit zwischen den Jahren schlichen auch böse Geister umher, jagten den Menschen Schrecken ein und spielten ihnen Streiche. Deshalb stellte das Volk Lichter auf und trug abschreckende Masken und Gewänder, die den Spuk vertreiben sollten. Ursprünglich wurden die Lichter aus den einheimischen Räben geschnitzt, doch die grösseren und imposanteren Kürbisse machen den traditionellen Räbenliechtli Konkurrenz. Noch heute verkleiden sich Kinder an Halloween, gehen abends mit leuchtenden Kürbislaternen von Tür zu Tür und fordern

Süßigkeiten ein. Aus diesem Fest entwickelte sich im Laufe der Christianisierung das heutige Allerheiligen.



## Gesunde Knabbererei für Männer

Kerne sind die Keimzellen des Lebens. Sie sind kraftgeladen und enthalten alle Stoffe und Informationen, die die Pflanze für ihren weiteren Fortbestand benötigt. Aus diesem Grunde sind die Inhaltsstoffe von Kernen meist besonders wertvoll, und gerade diejenigen der Kürbissamen verfügen über eine hohe gesundheitliche Bedeutung. Die Kerne (Samen) sowie das aus ihnen durch Kaltpressung gewonnene Speiseöl stammen in der Regel von nur einem einzigen Vertreter der Cucurbitaceae, dem sogenannten Steirischen Ölkürbis (*Cucurbita pepo* var. *styrica*), der seit einigen Jahren auch in der Schweiz angebaut wird.

Diese Kürbisart unterscheidet sich im Wesentlichen durch die schalenlose Form der Kerne. Dadurch ist sie besonders für die Gewinnung des Kürbiskernöls und der Kürbiskerne geeignet. Frisch, getrocknet oder geröstet eignen sich die Kerne als Verfeinerung in Suppen, Salaten, Brot oder einfach nur als Snack für zwischendurch. Ausserdem zählen Kürbiskerne zu den wissenschaftlich anerkannten und bewährten Naturarzneien, die nicht nur vorbeugen, sondern auch heilen. So wirken ihre Inhaltsstoffe in ihrer Gesamtheit normalisierend und stärkend auf die Blasenmuskulatur und können auf diese Weise bei einer gutartigen Prostatavergrösserung und Blasenschwäche Abhilfe schaffen. Zur allgemeinen Besserung der Beschwerden sowie zur Vorbeugung sollten täglich zwei bis drei Esslöffel Kürbiskerne pur gegessen oder mit in die Ernährung integriert werden.

Auch das aus den Kernen hergestellte Öl besitzt diese positiven Wirkungen auf

den Körper. Neben einem hohen Anteil an Linolsäure liefert es viele Vitamine und Mineralstoffe und hat einen hohen Zinkgehalt. Kürbiskernöl wirkt ebenfalls antioxidativ und trägt zur Senkung des Cholesterinspiegels bei.

### Internet

- [Kürbis Club](#)
- [KCB-Samen \(Kürbissamen-Versand\)](#)
- [Bio Luzern](#)

### Literatur

- Karin Messerli: «Kürbis – Die besten Rezepte», AT Verlag 2007, Fr. 17.90
- Brancucci/Bänziger «Das grosse Buch vom Kürbis» Fona-verlag 2003, Fr. 48.–

Bilder: © Cornerstone / [PIXELIO](#), René Berner

Empfehlen Teilen 0

Tags (Stichworte): [Gesundheit](#), [Ernährung](#), [Kochen](#), [Beeren](#), [Kürbis](#)