

RUND UM DEN KÜRBIS



Kürbisse sind Allrounder: Sie schmecken gekocht, gebraten oder gebacken. Besonders gut gedeihen Kürbisse an einem feuchten, sonnigen Ort. Vor Frost sollten sie geschützt werden. Ideal ist die Nähe zum Komposthaufen.



Knackige Allrounder: Kürbiskerne

Früher war das Fruchtfleisch eher Nebensache: Kürbisse wurden vor allem wegen ihres nährstoffreichen Samens kultiviert. Bis heute gilt, dass Kürbiskerne schmackhafte Energielieferanten sind und vielfältig verwendbar: ob auf der Brotkruste, im Müsli oder zu Öl verarbeitet.

10.000
vor Christus soll der erste Kürbis gezüchtet worden sein



100
Kürbisgattungen mit rund 850 Arten werden zurzeit weltweit beschrieben



1013
Kilogramm wog im Jahr 2019 der schwerste Kürbis Europas

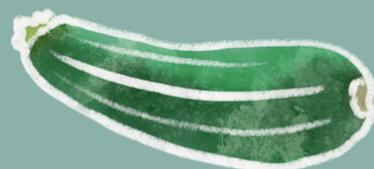
86.027
Tonnen Kürbisse wurden 2019 in Deutschland geerntet



1492
wurde der bei uns bekannte Gartenkürbis von Christoph Kolumbus in Südamerika entdeckt

Ist der Kürbis ein Gemüse?

Obwohl der Kürbis wie ein Gemüse genutzt wird und viele Sorten leicht nussig schmecken – botanisch betrachtet ist der Kürbis eine Beere, denn seine Kerne liegen frei im Fruchtfleisch. Die „größte Beere der Welt“ hat weitere Verwandte. So gehören z. B. Gurken und Honigmelonen zur Familie der Kürbisgewächse und auch die Zucchini ist ein Gemüse, das viel mit dem Kürbis gemeinsam hat.



Circa 28%
der Kürbisse in Deutschland stammen aus ökologischer Landwirtschaft



Bio-Kürbisse verschiedene Sorten

Warum gibt es an Halloween Kürbislichter?

Die Legende geht auf irische Einwanderern aus Amerika zurück. Der Sage nach irrte der Säufer Jack durch das Jenseits, weil er nicht in den Himmel und auch nicht in die Hölle eingelassen wurde. Der Teufel aber schenkte ihm eine glühende Kohle, die Jack in eine ausgehöhlte Rübe steckte. Fortan geisterte er mit seiner „Jack O'Lantern“ durch das Jenseits.



LÄSST SICH KÜRBIS LAGERN?

Die Kürbissaison beginnt Ende August und endet mit dem ersten Frost. Kürbisse mit harter Schale wie Butternut oder Hokkaido lassen sich gut lagern. Voraussetzung dafür: Der Kürbis sollte intakt sein, der Stiel vollständig verholzt und die Schale so hart, dass man sie nicht mit dem Fingernagel einritzen kann. Wichtig außerdem: ein gut durchlüfteter und trockener Lagerort. In Dunkelheit und bei 10 bis 14 Grad bleibt der Kürbis bis zu sechs Monate haltbar.



Bei längerer Garzeit kann man die Schale dieser Sorten mitessen

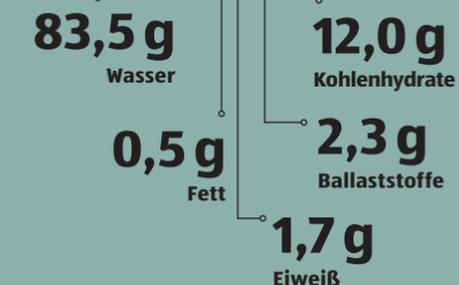


Welcher Kürbis wofür?

- Hokkaido:** Suppe, Püree, Kuchen, Süßspeisen
- Butternut:** Back- oder Bratgemüse, Suppe
- Muskatkürbis:** Chutney, Brat- oder Backgemüse, Suppe

WAS STECKT DRIN?

100 Gramm Hokkaido-Kürbis enthalten ca. 28 Kilokalorien (117 Kilojoule) und bestehen aus ca.:



Suppentopf oder Halloween-Deko



1. Eine **Standfläche** durch einen Schnitt an der Unterseite schaffen.
2. Den **Deckel** um den Stiel herum für Halloween gezackt ausschneiden, für eine Suppe hingegen rund.
3. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauskratzen und später die fertige **Suppe** eingießen. Für **Halloween** in die Schale ein Gesicht schnitzen und eine Kerze hineinstellen – fertig!