

Kürbiszeit

Kürbisse gibt es bereits seit mehr als 10.000 Jahren. Sie zählen zu den ältesten Kulturpflanzen unserer Geschichte. In präkolumbischer Zeit waren die uns bekannten Gartenkürbisse auf Amerika beschränkt. Seit dem 16. Jahrhundert werden sie jedoch weltweit in den warmen Gebieten angebaut.



Kürbis ein feines essbares Gemüse

Kürbisse gibt es bereits seit mehr als 10.000 Jahren. Sie zählen zu den ältesten Kulturpflanzen unserer Geschichte. In präkolumbischer Zeit waren die uns bekannten Gartenkürbisse auf Amerika beschränkt. Seit dem 16. Jahrhundert werden sie jedoch weltweit in den warmen Gebieten angebaut. In Europa baute man schon lange vorher den Flaschenkürbis an. Er stammt aus Afrika und ist vor allem in Ägypten schon seit der Antike bekannt.

Dort diente er nicht nur als Speise sondern wurde auch genutzt, um aus seiner trockenen harten Schale Töpfe, Teller und Trommeln herzustellen.



Der Kürbis ist kulinarisch hoch im Kurs

Bei uns ist der Kürbis zur Zeit in Gourmet-Restaurants und in der Naturkostküche ganz hoch im Kurs. Das Kochangebot nimmt von Jahr zu Jahr zu und immer neuere Sorten und Züchtungen bereichern die Küche. Die beliebtesten Speisekürbisse sind der Hokkaido und der Butternusskürbis. Es gibt Kürbisse in grün, gelb, schwarz oder rot, große und kleine, mit glatter und rauer Schale. Nur ein kleiner Teil der über 700 bekannten Sorten ist essbar, die meisten dienen als Zierpflanzen. Kürbispflanzen entwickeln die größten Früchte der Erde und zugleich die größten Beeren der Welt. Die Fruchtgröße reicht von kaum birnengroß bis zu über einem Meter Durchmesser. Ein weit verbreiteter Brauch ist die Züchtung möglichst großer Kürbisse. Der Rekord liegt bei 782 kg. Das Fruchtfleisch besteht zu rund 93 Prozent aus Wasser, ist aber reich an Vitaminen A, C und E sowie an Carotinoide und den Mineralstoffen Kalium und Zink. Die Kieselsäure hat eine förderliche Wirkung auf Bindegewebe, Haut und Nägel.

Von getrocknetem Kürbisfleisch bis Kürbissuppe

Die Hauptverwendung ist als gekochtes, gebratenes oder gebackenes Gemüse. Die amerikanischen

Ureinwohner haben das in Streifen geschnittene Fruchtfleisch roh getrocknet und so haltbar gemacht. Kürbiskuchen werden in den USA industriell hergestellt. Ebenfalls häufig ist die Verwendung zur Zubereitung von Kürbissuppe. Obwohl Kürbis als Gesinde-Kost und auch als Schweinefutter verwendet wurde, gehörte Kürbissuppe mindestens seit dem 18. Jahrhundert auch zur bürgerlichen und herrschaftlichen Küche. Sprossspitzen und Blätter können als Gemüse verwendet werden. Die Samen werden geröstet als Snack oder zum Herstellen von Öl verwendet. Das nussig schmeckende Kürbiskernöl gilt manchen als Delikatesse. Heute weit über das Ursprungsgebiet hinaus bekannt und verbreitet ist der Brauch, zu Halloween Kürbisse in Laternen zu verwandeln. Eine Anleitung zum Schnitzen von Kürbissen finden Sie hier.



Kürbissuppe mit Pute (4 Personen)

1 kg Kürbis schälen und entkernen. 600 g Putenfleisch und 2 Zwiebeln in Würfeln geschnitten anbraten. Kürbisfleisch zugeben und mit 2 EL Mehl und ½ TL Ingwerpulver bestäuben. ½ TL Thymian, 2 Lorbeerblätter und soviel Hühnerbrühe zugeben, dass alles bedeckt ist, und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren. Einige Stücke Fleisch und Kürbis herausnehmen, die Lorbeerblätter entfernen, die Suppe pürieren und die Fleisch- und Kürbisstücke wieder zugeben. Mit Salz und dem Saft einer Zitrone abschmecken und etwas süße Sahne unterrühren.

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland
+49 (0)521-58497757 | info@gourmet-magazin.de | www.gourmet-magazin.de