

Wundersame Kürbiswelt

Kürbisse sind zu allgegenwärtigen Herbstboten avanciert. Die Hübschen können jedoch mehr, als Fensterbänke und Halloweenpartys zieren. Eine Entdeckungsreise. Stephanie Riedi

Sie tragen fantasievolle Namen wie Jack O'Lantern, Green Hubbard und Türkenurban, präsentieren sich in einem Formenreichtum sondergleichen und schillern in allen Farben des Indian Summers: Kürbisse. Die grössten Beeren der Welt, denn das sind sie laut Botanikern, machen als herbstliche Lifestyle-Objekte Furore, zieren Schaufenster von Floristen bis Visagisten, vermehren mit grimmigen Fratzen Halloween und dienen gar an Meisterschaften als Wurfgeschosse.

MULTITALENT IN DER KÜCHE

Und kulinarisch? Da sieht die Sache etwas anders aus. Zwar dürfen die Herbstboten ab Oktober jeweils die Suppenteller fluten. Das wars dann aber schon. Dabei sind Kürbisse wahre Multitalente in der Küche. In ihrer Heimat Südamerika beispielsweise sowie in Frankreich, Österreich, Italien und sogar in Asien und Afrika brillieren die Dickerchen in unzähligen Köstlichkeiten. Als eine der ältesten Kulturpflanzen weisen sie mit über 800 Typen auch einen gigantischen Sortenreichtum auf.

Liebhaber unterscheiden zwischen Sommer- und Winterkürbissen. Zu ersteren gehören Sorten, die besonders früh geerntet werden wie der ufoförmige Patisson oder die gurkenähnliche Zucchetti, zu letzteren die Garten-, Riesen- und Muskatkürbisse. Im Vergleich mit anderen Ländern ist die Schweizer Kürbiskultur noch relativ jung. «Ab dem 20. Jahrhundert ging hierzulande die Popularität der Kürbisse stark

zurück», konstatiert ProSpecieRara. «Erst mit dem Kürbisboom der letzten Jahrzehnte widmete man sich wieder vermehrt den unzähligen Sorten und ihren Eigenschaften.»

Denn punkto Zubereitungs- und Kombinationsmöglichkeiten bietet jeder Kürbis Einzigartiges. Zum Aromenreichtum kommen innere Werte hinzu: Bei knapp 30 Kilokalorien pro 100 Gramm liefern Kürbisse eine Menge Nährstoffe, insbesondere Beta-Karotin, Magnesium, Kalzium, Kalium und Zink sowie die Vitamine A, C, D und E.

Ein weiterer Pluspunkt ist die Wirtschaftlichkeit. Manche Sorten lassen sich mit Schale geniessen. Einige schmecken auch roh wunderbar und alle bieten nebst ihrem Fleisch eine Menge Kerne, die geröstet und nach Belieben gewürzt, als gesunder Snack geknabbert, über Salat oder Suppe gestreut oder dem Müesli beigegeben werden können. Kürbiskerne sind reich an Antioxidantien und somit ideal, um die Abwehrkräfte des Körpers für die kommende Pfnüselzeit zu stärken.

Und noch ein Tipp: Unversehrt kann man Kürbisse bis zu einem halben Jahr lagern. Wichtig ist, dass sie kühl, trocken und luftig aufbewahrt werden, am besten hängend in einem Netz. Ansonsten hilft es, sie von Zeit zu Zeit zu wenden, damit sie keine Druckstellen entwickeln.

Acorn 0,5 bis 1,5 kg

Acorn, auch Eichelkürbis genannt, ist wegen seines eher geringen Gewichts von rund einem Kilogramm für Kleinfamilien oder gar Singles ideal. Die Schale der längs gerippten, eichelförmigen Früchte präsentiert sich mal grün, mal weiss, mal gelb. Das feinfaserige Fruchtfleisch hat ein süssliches Aroma mit Noten von Haselnuss, Honig und Zimt. Acorn eignet sich gut für süsse Kuchen oder für Konfitüre. Er schmeckt gebraten oder gebacken, gefüllt oder roh in Salat.



Canada Crookneck 2 bis 5 kg (ohne Bild)

Canada Crookneck ist eine der ältesten Kürbissorten. Er gilt als Vorläufer der Butternuss. Canada Crookneck ist von birnenförmiger, gekrümmter Gestalt, mit glatter, beiger Schale und dunkelorange-mem Fleisch, das nussig-süsslich schmeckt mit leicht grasiger Note. Der köstliche Gout sollte lediglich akzentuiert werden, etwa mit Zitrusaromen. Canada Crookneck lässt sich prima für Kuchen verwenden, für Konfitüre oder Pumpkin-Pies.





Muscade de Provence 7 bis 40 kg

Muscade de Provence, auch Muskat-Kürbis genannt, ist ein imposanter Brummer mit meist dunkelgrüner bis ockerfarbener, stark gerippter Schale. Das Fruchtfleisch bildet mit seiner knallorange Farbe einen gefälligen Kontrast, ist überdies fest und saftig, aromatisch und süsslich-fruchtig im Geschmack. Von der Schale gelöst kann es auch roh gegessen werden. Muscade de Provence ist ein Allrounder, er mundet in Kuchen, auf Tartes, als Ofengemüse, Konfitüre oder in Füllungen.

Butternuss 1 bis 3 kg

Butternuss oder Butternut ist birnenförmig und hat eine grünlich-beige Schale, die mitgegessen werden kann. Er weist im Vergleich mit anderen Kürbissen wenig Kerne auf, dafür sehr viel des hellorange, festen, süsslichen, buttrigen und nussigen Fruchtfleischs. Butternuss gilt als einer der schmackhaftesten Speisekürbisse überhaupt. Er mundet roh, etwa als Carpaccio oder als Salat und macht sich prima in asiatischen Gerichten, als Grill- oder Ofengemüse, Risotto, halbiert und im Ofen überbacken oder eingemacht.



© Fotolia.com (3)

Green Hubbard 10 bis 12 kg (ohne Bild)

Green Hubbard wurde laut ProSpecieRara 1845 in Amerika auf den Markt gebracht, wo er der Favorit für die Thanksgiving-Pie ist. Der rundliche, an beiden Enden zugespitzte Riese hat eine extrem harte und dicke Schale, was ihn besonders gut lagerfähig macht. Die grüne Schale mit hellen Längsstreifen umschliesst dunkelgelbes bis oranges festes und süss-aromatisches Fruchtfleisch mit Aromen von Marroni und Mandeln. Green Hubbard mundet als Püree, Gnocchi, in Risotto, halbiert und im Ofen überbacken oder eingemacht.

**PREIS-
AKTION**

Organyc

Tampons mit Applikator
16 Stk / 14 Stk



Uni Sapon

Allzweckreiniger
Konzentrat & Kalklöser
Konzentrat
500 ml / 450 g



Anzeige

Potimarron 1,5 bis 3 kg

Der Potimarron, auch Hokkaido, Oranger Knirps, Zwiebel- oder Marroni-Kürbis genannt, ist eine der beliebtesten Riesenkürbissorten und stammt aus japanischer Zucht. Seine Form erinnert an einen Kreisel respektive an eine Zwiebel. Schale und Fruchtfleisch sind orange, die Schale kann mitgegart und -gegessen werden. Das Fruchtfleisch schmeckt süsslich-aromatisch mit Noten, die an Marroni erinnern. Potimarron ist reich an Beta-Karotin. Er macht sich gut in Gratins, Pastagerichten, Tarts, Kuchen, als Ofengemüse, grilliert oder püriert.



Spaghettikürbis 1,5 bis 3 kg

Der Spaghettikürbis ist ein zylinderförmiger Sonderling aus japanischer Zucht. Unter der hellgelben Schale wartet er mit hellgelbem, nussig schmeckendem Fruchtfleisch auf, das aus langen, spaghettiähnlichen Fasern besteht. Um diese geniessen zu können, wird der Kürbis gerne als ganzer gegart, anschliessend der Deckel weggeschnitten und die «Spaghetti» mit einer Gabel vorsichtig herausgelöst. Spaghettikürbis ist jedoch vielseitig einsetzbar. Er schmeckt gebraten, gedämpft oder gebacken.

Türkenturban 1 bis 4 kg

Der Schönling unter den Kürbissen erinnert in seiner Gestalt an einen Turban, daher der Name. Beim Wachsen bleibt der Blütenansatz als Ring stehen, um den sich das Fruchtfleisch als Wulst darum herum entwickelt. Am besten wird zuerst die Mütze entfernt und der Kürbis anschliessend ausgehöhlt. Das süsslich bis würzige Fruchtfleisch schmeckt beispielsweise als Ragout, Gnocchi oder als Farce in Ravioli und Krapfen. Da die Türkenturbane einen stattlichen Durchmesser erreichen können, werden die ausgehöhlten Schalen oft als Gratinform oder Suppenschüssel verwendet.



© Fotolia.com (3)

Anzeige

NILA'S KITCHEN: GESUNDER BIO-FOOD VON MORGA
Beste & natürliche Zutaten, ohne Konservierungsstoffe – schnell & einfach im praktischen Becher zubereitet!
Vier Sorten sind zudem glutenfrei!