Gurke

cucumis sativus

khiyar (arab.), cucumber (eng.), concombre (franz.), cetriolo (ital.), kyuri (jap.), pepino (span.), salatalık (türk.)

Kategorie

Gemüse, Kürbisgewächse (cucurbitaceae)

Beschreibung



cucumis sativus

Die Gurke (Cucumis sativus), auch als Kukumer (lateinisch Cucumer) und Gartengurke bezeichnet, ist eine Art der Gattung Gurken (Cucumis) aus der Familie der Kürbisgewächse. Sie gehört zu den wirtschaftlich bedeutendsten Gemüsearten. Mit der unterschiedlichen Nutzung zusammenhängend, werden im Wesentlichen zwei Sortengruppen unterschieden: die Salatgurke (oder Schlangengurke) und die Einlege- oder Gewürzgurke.Die
Gurke ist eine einjährige Pflanze, die niederliegend und kletternd wächst und dabei ein bis vier Meter lang werden kann. Manche Zuchtsorten wachsen wesentlich gedrungener und kompakter. Die ganze Pflanze ist borstig-steif behaart. Die Blätter sind gestielt und ebenfalls rau behaart. Die Blattspreite ist dabei 7 bis 18 Zentimeter lang und gleichmäßig breit.Die
unreifen Früchte sind zur Zeit der Ernte grün, bei einigen wenigen Sorten auch gelb oder weiß. Das Fruchtfleisch ist meist weiß, bei einigen Sorten auch orangefarben. Zur Reife sind die Früchte je nach Sorte grün bis gelb und nicht genetzt oder orange bis braun und genetzt. In der Regel hat die Frucht drei Fruchtfächer, die jeweils zweiteilig sind und viele kleine, weiße, flache Samen tragen.
Im Handel mit Saatgut, Pflanzen und Früchten werden mehrere Gurkentypen unterschieden. Die Salatgurke ist der häufigste und gebräuchlichste Typ, auch Schlangengurke genannt, die fast nur im Treibhaus angebaut wird. Ihre Form ist zylindrisch, leicht gekrümmt, glatt, stachellos und verjüngt sich zu beiden Seiten. Am meisten sind Früchte mit



Gurke

Gewichten von 300 bis 400 Gramm und 400 bis 500 Gramm im Handel. Größere Sortierungen sind möglich, aber nicht wirtschaftlich. Salatgurken werden auf Gewichtsbereiche von 100 Gramm sortiert. Die seltener angebotenen Salatgurken aus dem Freilandanbau werden als »Landgurke« vermarktet. »Einlegegurken« werden vorwiegend im Freiland angebaut, sie werden in Essigsud eingelegt. Je nach Wunsch der jeweiligen Konservenfabrik werden sowohl glattschalige wie auch gestachelte Fruchtsorten ausgesät. Einlegegurken erntet man im unreifen Zustand, alle Früchte an der Pflanze werden bei der regelmäßigen Ernte im Rhythmus von 3 bis 7

© 2026 coquina.de

Tagen geerntet und später maschinell nach Größe sortiert. Die kleineren Sortierungen werden als Cornichons und Gewürzgurken in Gläsern konserviert. Mittlere Sortierungen werden als Gurkentopf oder in großen Dosen vermarktet und die größeren Sortierungen werden zu »Zungengurken«, »Gurken-Sticks«, »Gurkenhappen« oder »Schnitzelgurken« weiterverarbeitet. Eine weitere im Freiland angebaute Gurkensorte ist die »Schälgurke«, diese wird nur im reifen Zustand geerntet und ist dabei ca. 30 cm bis 50 cm lang. Nachdem die Schale und das Kernhaus entfernt wurde, wird sie in kleine Würfel geschnitten und kommt als Senfgurke in den Handel. Eine Sorte mit gelber Farbe wird als »Zitronengurke« bezeichnet.

Nährwerte von Gurke pro 100 Gramm

Kalorien	12
Eiweiß	0,6 g
Fett	0,2 g
Kohlenhydrate	1,8 g
Ballaststoffe	0,5 g

Herkunft

Die vermutliche Wildform der Gurke, die Varietät hardwickii, ist in Indien beheimatet. Die Kulturformen werden heute weltweit angebaut und sind gelegentlich auch verwildert. Die Gurke ist der kältetoleranteste kultivierte Vertreter der Kürbisgewächse und kann auch noch in Nordeuropa angebaut werden.

Aroma

Das längliche Gemüse schmeckt leicht säuerlich und ist aufgrund seines hohen Wassergehalts sehr erfrischend.

Verwendung

Die Salatgurken werden vorwiegend frisch als Salat verzehrt. Sie stammen überwiegend aus Treibhäusern. Einlege- und Schälgurken sind kleiner als die Salatgurken und kommen überwiegend aus dem Freilandanbau. Ihr Länge-zu-Breite-Verhältnis ist meist etwa 3:1. Sie werden durch Milchsäuregärung als Salzgurken oder mit einem Essigsud eingekocht und als Gewürzgurken oder Saure Gurke bezeichnet. Ausgewachsene Schälgurken können ebenfalls roh gegessen werden, oder sie werden zu Senf- oder Honiggurken verarbeitet oder als Schmorgurke zubereitet.

Gurken können auch als Suppe oder für Kochgerichte verwendet werden. In Ost- und Südasien werden Gurken gern als Gemüsebeilage gekocht, so werden z. B. in Indien Gurken in Currys und Chutneys verwendet. In Asien werden auch die Samen gegessen und aus den Samen wird ein Öl gewonnen, das ebenfalls in der Küche Verwendung findet. In Südostasien werden auch die jungen Blätter und Sprosse als Gemüse gekocht und gegessen.

Einkauf / Aufbewahrung

Beim Einkauf sollten sich Gurken vor allem fest anfühlen. Bei Zimmertemperatur oder kühl aufbewahrt, halten sie gut, doch tiefgekühlt werden sie zu Wasser.

Gesundheit

Salatgurken enthalten Bitterstoffe (Terpene). Sie regen die Produktion von Enzymen in Leber, Bauchspeicheldrüse und Galle an. Der Verzehr von Speisen, die Bitterstoffe enthalten, können dabei helfen, der Bildung einer Fettleber entgegenzuwirken oder bereits vorhandenes Leberfett abzubauen.

100 Gramm Gurke enthalten 65 Mikrogramm Vitamin A und 8 Milligramm Vitamin C, weiterhin etwas Eisen, Zink, mehrere Vitamine aus der B-Gruppe sowie immerhin 15 Milligramm Calcium.

Die in der Salatgurke enthaltenen Peptidasen sind hilfreich für die Verdauung, weil sie helfen, Proteine aufzuspalten.

Das entzündungshemmende Fisetin unterstützt Nervenzellen und kann das Gedächtnis verbessern.

Geschichte

Die Heimat der Gurke liegt wahrscheinlich in Indien, wo sie etwa um 1500 v. Chr. domestiziert

wurde. Die hier heimische Varietät Cucumis sativus var. hardwickii ist mit den Kulturformen frei kreuzbar. Von Indien hat sie sich in alle warmen Gebiete der Alten Welt ausgebreitet. Aus dem Irak sind Beschreibungen der Gurke aus der Zeit um 600 v. Chr. bekannt, aus dem Mittelmeergebiet von 200 v. Chr. Einige Forscher vertreten die Auffassung, dass die Gurke in Ägypten nicht nur aus der Amarna-Zeit, sondern sogar schon zur Zeit des Alten Reiches bekannt war. Jedoch ist die eindeutige Identifikation von Gurken auf bildlichen Darstellungen oder bei archäologischen Samenfunden unsicher; es kann sich hierbei auch um eine Melonenart gehandelt haben. Dies gilt ebenso für die in vielen Bibelübersetzungen »Gurke« genannten Pflanzen kishuim und mikshah (4. Mose 11,5 LUT.OT; Jesaja 1,8 LUT.OT), bei denen es sich um die Melone handeln muss. Bei den Römern war die Gurke weit verbreitet und beliebt. Plinius der Ältere nennt sie das Lieblingsgemüse des Kaisers Tiberius und erwähnt, dass die für ihn bestimmten Gurken sogar bei Schlechtwetter hinter Glaswänden geschützt wurden.

Mythologie

Lässt man seine Schuhe am Rand seiner Gurkenfelder stehen so soll die Ernte besonders ertragreich werden. Ebenso soll es besser sein, wenn man die Pflanze barfuß einpflanzt. Die Schale der Gurke kann man sich zur Linderung von Kopfschmerzen auf die Stirn legen. Die Samen kann man zur Steigerung der Empfängnisbereitschaft zu sich nehmen.

Der Kappa ist ein Wasserdämon aus der japanischen Mythologie. Dieser Dämon sieht wie eine Mischung aus Schildkröte und Mensch aus. Er frißt die Organe seiner Opfer und dann saugt er ihnen das Blut aus dem Körper. Leidenschaftlich gerne nascht ein Kappa grüne Gurken.

© 2026 coquina.de