Kürbis

cucurbita pepo

qar'at (arab.), pumpkin (eng.), citrouille (franz.), zucca (ital.), kanpyo (jap.), calabaza (span.), kabak (türk.)

Kategorie

Gemüse, Kürbisgewächse (cucurbitaceae)

Beschreibung



cucurbita pepo



Kürbis



Kürbiskerne

Der Gartenkürbis (Cucurbita pepo) ist eine kultivierte Pflanzenart aus der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Der Gartenkürbis wird in mehreren Sorten als Futter-, Öl-, Gemüse-, Arznei- und Zierpflanze angebaut.Im Gegensatz zu den meisten Sorten des Riesenkürbis werden Gartenkürbisse wie etwa Zucchini und Patisson als Sommerkürbisse eher früh geerntet, bevor Kerne und Schale verhärten und der Stiel verholzt.
Der Gartenkürbis ist eine einjährige krautige Pflanze. Er wächst sowohl als Kletterpflanze oder kriechende Pflanze mit langen Ranken als auch in buschiger Form mit kurzen, begrenzt wachsenden Trieben ohne Ranken. Die einfachen Laubblätter sind lang gestielt.Die
Frucht ist gelb bis orange (bei einigen Zuchtformen auch andersfarben), rundlich oder länglich und erreicht eine Größe von 15 bis 40 cm im Durchmesser. Die Früchte sind Beeren (Panzerbeeren); sie können über 30 kg schwer werden. Das Fruchtfleisch ist faserig.Der Gartenkürbis ist eine Pflanze der gemäßigten Klimazone d. h., Keim- und optimale Wachstumstemperaturen liegen höher als bei den heimischen Pflanzen. Sie erfriert schon bei leichtem Frost und kümmert bei länger anhaltender kühler Sommerwitterung etwa unter 10 °C. Die Zuckerproduktion im Nektar ist mit 28 mg pro Tag sehr hoch. Es findet reicher Bienenbesuch statt.Der Gartenkürbis wird als Sommergemüse (»Zucchini«) heute weltweit angebaut. Die Nutzung der ausgereiften Früchte beschränkt sich in den USA und Europa häufig auf Halloween (»Jack-o-Lantern«); in anderen Ländern werden jedoch auch die reifen Früchte gegessen. Der Gartenkürbis benötigt, wie alle Kürbisgewächse, nährstoffreichen Boden und genügend Wasser.

Herkunft

Als Stammform des Gartenkürbisses gilt der Texanische Wildkürbis (Cucurbita texana). Die Heimat der verschiedenen Kürbisarten, von denen der Gartenkürbis die größte Bedeutung hat,

© 2026 coquina.de

liegt zwischen Peru und den südlichen USA.

Aroma

Je nach Sorte des verwendeten Kürbis hat das Fruchtfleisch ein zart nussiges oder buttriges Aroma.Sind die kürbisähnlichen Früchte mancher Sorten noch jung, haben sie roh ein angenehm herbes Aroma. Der Geschmack ist vergleichbar mit dem einer Gurke. Ausgereift besticht der Kürbis durch sein süßes, nussähnliches Fruchtfleisch.

Wenn Sie ein gekochtes Stück Gartenkürbis essen und es schmeckt bitter, spucken Sie es sofort wieder aus und essen Sie nichts mehr von diesem Kürbis - es besteht Vergiftungsgefahr. Wenn ein Kürbis bitter schmeckt, ist er zur Verwendung in der Küche nicht geeignet. Es kann sein, dass mit dem Samen für Ihren Gartenkürbis etwas nicht in Ordnung war und er beispielsweise mit einem Zierkürbis gekreuzt worden ist.

Verwendung

Das zerkleinerte und süßsauer eingemachte Fruchtfleisch ist als Kompott oder Fleischbelag schmackhaft. Für Kürbissuppen wird das Fruchtfleisch des Kürbisses allein oder in Mischung mit Kartoffeln und anderen Gemüsen (z. B. Möhren) in einer Gemüse- oder Fleischbrühe gekocht und anschließend mit Gewürzen püriert. Die großen Blüten werden in Mexiko für Suppen verwendet und in Italien gefüllt. Auch als Salat kann Kürbis dienen. Als Besonderheit gilt der Spaghettikürbis, der als ganzes gekocht, aufgeschnitten, fädig mürbes Fruchtfleisch liefert. Die Samen werden für Backwaren verwendet und dienen geröstet oder ungeröstet als Snack.

Einkauf / Aufbewahrung

Kürbisse gibt es in sämtlichen Größen und Formen. Wählen Sie feste mittelgroße Früchte.

Die mögliche Lagerdauer ist von der Beschaffenheit der Schale und somit von der Sorte abhängig. Gelagert werden Kürbisse am besten bei 7 bis 10 °C und einer Luftfeuchte von durchschnittlich 90%. Dann sind Winterkürbisse (ausgereifte Kürbisse) bis zu sechs Monate haltbar. Sommerkürbisse (junge, unreife Kürbisse; diese werden hierzulande meist Zucchini genannt) besitzen eine dünne Schale und sind nicht lagerfähig.

Geschältes und in Klarsichtfolie verpacktes Fruchtfleisch bleibt im Kühlschrank eine Woche bis 10 Tage frisch.

Gesundheit

Die Früchte des Gartenkürbisses sind reich an Kalium, Calcium, Magnesium und Vitamin C, ebenfalls reichlich vorhanden ist die Aminosäure Citrullin. Die Samen enthalten bis etwa 35% fettes Öl (z. B. beim »Ölkürbis«), das in manchen Ländern als Speiseöl genutzt wird. Besonders bekannt ist dabei das Kürbiskernöl aus der österreichischen Steiermark.

Kürbisse enthalten Wirkstoffe wie Phytosterole, darunter delta-7-Sterole, Tocopherole wie Vitamin E, seltene Aminosäuren wie das wurmwirksame Cucurbitin, Spurenelemente wie Selen, Mangan, Kupfer, Zink und auch fettes Öl.

Die Kürbissamen werden vor allem bei Reizblase und Beschwerden, wie sie beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung auftreten, eingesetzt. Die Sterole sollen hierbei Bindung und Speicherung von Dihydrotestosteron beeinflussen, das für die Vergrößerung der Prostata verantwortlich gemacht wird. Tocopherole und Selen mit entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften werden als weitere Wirkstoffe diskutiert.

Geschichte

Der Kürbis ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und gehörte schon bei Maya und Azteken zu den Grundnahrungsmitteln. Archäologische Funde aus Mexiko weisen auf eine Kultivierung kleinsamiger Formen um 7000 bis 5000 v. Chr. hin. Funde aus dem südlichen Mexiko wurden auf 10.000 v. Chr. datiert. Später wurde der Gartenkürbis unabhängig davon im östlichen Nordamerika domestiziert. Christoph Kolumbus berichtet, dass er die Pflanze 1492 in Kuba kennen und schätzen gelernt habe. Anfang des 16. Jahrhunderts gelangten dann die ersten Gartenkürbissamen nach Europa.

Mythologie

Der Brauch, Laternen aus Kürbissen zu schnitzen, geht ebenfalls auf eine Legende aus Irland zurück: Als ein Bösewicht namens Jack gestorben war, verwehrte ihm Gott den Zugang zum Himmel. Doch auch in der Hölle war Jack nicht willkommen, denn er hatte den Teufel zu Lebzeiten

übers Ohr gehauen. Mit einem Stück Kohle, das er in eine ausgehöhlte Rübe legte, machte sich Jack auf die Suche nach einem Ort, an dem er bleiben konnte.
Aus dieser Legende leiteten die Menschen den Glauben ab, dass ein brennendes Stück Kohle in einer Rübe die Macht habe, den Teufel und böse Geister fernzuhalten. Als viele Iren nach Amerika auswanderten, nahmen sie diesen Brauch mit. In den USA war der heimische Kürbis größer und leichter zu bearbeiten als Rüben. So löste er die Rübe als Jack O'Lantern ab - wie die geschnitzte Laterne im englischsprachigen Raum genannt wird.

© 2026 coquina.de