



CHRISTEL ROSENFELD/STONE

## Orange Riesen und grünes Gold

Die Speisekürbisse gelangten durch den Kolonialismus von Amerika in unsere Breitengrade, fanden aber keinen grossen Anklang. Nur in Kriegszeiten, als es galt, auf möglichst wenig Bodenfläche ein Maximum an Nahrung zu gewinnen, landeten Kürbisgerichte als Arme-Leute-Essen auf den Tellern. Seit etwa zehn Jahren dagegen boomen die orangefarbenen Riesen, die übrigens auch klein, grün und unscheinbar sein können, in Europa. **Hauptursache für den Kürbis-trend sind neue Kürbissorten und -gerichte, die auch Gourmets zu begeistern vermögen.** Und natürlich das Fest Halloween. **Von den insgesamt rund 300 essbaren Kürbissen werden etwa 15 in grossem Stil angebaut und verzehrt.** Zur Familie der Kürbisgewächse gehören auch Gurken, Melonen und Zucchetti. Neben dem Kürbisfruchtfleisch spielen die Kürbiskerne und das Kürbiskernöl eine grosse Rolle, vor allem aufgrund ihrer Inhaltsstoffe, die zur Prävention von gutartigen Prostataleiden eingesetzt werden.

VON MARIANNE BOTTA DIENER

Woraus bestehen wohl diese grillierten, gelben, zartschmelzenden Scheiben, die ein bisschen wie Marroni schmecken? Des Rätsels Lösung heisst «Sweet Dumpling». Hinter dem wohl klingenden Namen verbirgt sich ein unscheinbarer Kürbis, den man beim Rüsten ins Pfefferland wünscht. Doch das Resultat der Bemühungen lässt sich sehen, denn «Sweet Dumpling» beinhaltet ungeahnte Genüsse.

### Fantasievolle Namen

Ähnlich schmackhaft sind andere Kürbisse mit fantasieanregenden Namen wie «Mikoshi», «Oranger Knirps», «Quinsland Blue», «Ragtoong» oder «Lunga di Napoli». Alle Namen gehören zur grossen Familie der Kürbisgewächse. Je nachdem, welche Landsleute dem jeweiligen Kürbis einen Namen gegeben haben, kann man mehr oder weniger daraus herleiten. Japaner benennen Kürbisse nach Inhalt und Geschmack, manchmal auch nach Helden oder Spitzenköchen. Ein Beispiel: «Houkou» heisst so viel wie «guter Geschmack», «Ao» bedeutet «blau», «kawa» gleich «Schale» und «kuri» heisst «Marroni». Die Kürbissorte «Houkou Aokawakuri» kann somit übersetzt werden mit «wohlschmeckender, blauhäutiger Marroni». Von den amerikanischen Namen kann man dagegen kaum Rückschlüsse auf kulinarische oder ästhetische Besonderheiten ziehen, die Bezeichnungen wie «New England Pie» oder «Snow Delight» entspringen der Fantasie der Namensgeber oder Züchter.

### Vom Arme-Leute-Essen zum Trend

Diese enorme Kürbisauswahl ist, zumindest in Europa, ein Resultat der letzten zehn Jahre. Martin Jucker von Juckerfarmart er-



JAMES MARSHALL/WOLFGANG KAEHLER/GETTYIMAGES

*Der Kürbis gehört zu den ältesten Kultur- und Nahrungspflanzen Amerikas. Erste Funde in Mexiko werden auf ein Alter von 12 000 Jahren geschätzt. Kürbisse dienen in Lateinamerika und Afrika nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch als Trinkgefässe, Behältnisse für vielerlei Nahrungsmittel, Musikinstrumente oder Werkzeug.*

klärt den heute herrschenden Boom folgendermassen: «Bis 1995 gab es vorwiegend eine einzige Kürbissorte: den gelben Zentner.» Nur ein paar wenige Kürbisliebhaber, bei ihrem Tun mitleidig belächelt und als schräge Vögel angesehen, züchteten in ihren Gärten verschiedene andere Sorten. Der gelbe Zentner wurde vorwiegend als Suppe konsumiert. Von «Genuss» konnte bei diesem orangefarbenen Riesen Kürbis keine Rede sein. Sein Fruchtfleisch wird von Gerold Steiner, Kürbisspezialist und -züchter aus Zeiningen AG, denn auch als «wässrig, faserig, dick, qualitativ minderwertig» beschrieben. Doch der Riese hatte früher durchaus seine Berechtigung.

### Krieg und Armut

Während der Kriegsjahre ging es darum, möglichst viel Nahrung auf kleinem Raum zu gewinnen. Der gelbe Zentner gedieh ohne viel Pflege optimal auf einem Kompost oder einem Miststock und brachte Riesenexemplare hervor. Die Rüstabfälle hielten sich in Grenzen, der Ertrag von rund 40 kg pro Pflanze beeindruckte. «Kürbisse wurden damals trotzdem als minderwertiges Nahrungsmittel angesehen, denen im Garten kein anständiger Platz zugestanden wurde, die einen aber immerhin vor Hunger bewahrten», erklärt Steiner. Auch konnte der gelbe Zentner rund vier Monate lang gelagert werden, was in Zeiten ohne Kühlschränke und Importfrüchte eine wichtige Eigen-

schaft war. Wie Kartoffeln gehörten Kürbisse zu den wenigen Lebensmitteln, die sich auch die ganz Armen leisten konnten. Nach Kriegsende dauerte es allerdings weitere fünfzig Jahre, bis der Boom der Gemüsefrucht begann.

In der Schweiz trugen vor allem die Gebrüder Jucker aus dem zürcherischen Seegraben dazu bei, das Arme-Leute-Essen zum Trend werden zu lassen. Sie begannen 1996 mit dem Anbau von Kürbissen. Die Kürbisbaupflanzfläche von anfänglich fünf Aren vervielfachte sich im Laufe der Jahre. Heute werden jährlich auf rund 25 Hektaren Kürbisse angebaut, rund 200 000 Exemplare gelangen allein von Juckers auf Schweizer Teller. Damit werden rund 40 Prozent des Schweizer Kürbiskonsums abgedeckt. Jeder Kürbis ist zwischen 200 g und 20 kg schwer. Seit dem Jahr 2000 wächst der Kürbiskonsum um drei Prozent jährlich. «Verantwortlich für den Kürbisboom sind zwei Faktoren: Erstens wird auch hierzulande das ursprünglich aus Amerika stammende Halloweenfest gefeiert. Zweitens machen es die neuen Kürbissorten leicht, sich für das Arme-Leute-Gemüse zu interessieren, haben sie doch kulinarisch einiges zu bieten», weiss Jucker.

### Die Qual der Wahl

Vorausgesetzt, man verwendet die richtige Kürbissorte für das richtige Gericht, was eine Wissenschaft für sich ist. «Für eine cremige Kürbissuppe eignet sich am besten eine «Butternuss», zum Braten und Backen ist ein «Mikoshi» erste Wahl, während «Lumina» oder «Sweet Dumpling» auch roh gegessen werden können», sagt Jucker.

Und was, wenn man irgendwo auf einem Bauernhof einen

Kürbis ersteht und keine Ahnung hat, um welche Sorte es sich handelt und wozu er verwendet werden kann? «Es ist ganz wichtig, dass man jeden Kürbis mit der Schale roh probiert, bevor man ihn seiner Qualität entsprechend verarbeitet», rät Steiner. Mit einem guten Kürbis lässt sich ein ganzes 6-Gang-Menü kochen, von der Vorspeise bis zum Dessert und Gebäck.

### Vorsicht vor Bitterstoffen

Das Probieren macht noch aus einem weiteren Grund Sinn: Die ursprünglichen Wildformen aller Kürbisgewächse enthielten Curcubitacine. Diese giftigen, bitter schmeckenden Substanzen wurden durch Kreuzungen aus den kultivierten Formen herausgezüchtet, sind aber in den Wild- und Zierformen noch vorhanden. Es kann vereinzelt zu spontanen Rückmutationen oder über die Befruchtung durch Bienen zu Kreuzungen zwischen Wild- und Kulturform kommen. Diese Früchte sehen dann zwar wie Speisekürbisse aus, enthalten aber die Curcubitacine. Sie können Erbrechen, Durchfall mit Kolikschmerzen oder starken Speichelfluss auslösen.

### Weit verzweigte Familie

Ähnliches gilt für die «Verwandtschaft» in der Familie der Kürbisgewächse: Gurken, Zucchini, Melonen oder Wassermelonen können dieselben giftigen Stoffe enthalten. Denn auch sie gehören zu den Speisekürbissen, zu den so genannten Sommerkürbissen, während die «normalen» Kürbisse zu den Winterkürbissen gehören. Die Gattung *Curcubita* umfasst 15 Sommer- und Winterkürbisarten. Neben den Wildarten, welche weitgehend bitter und ungeniessbar sind, zählen die fünf Speise-

## Jack O'Lantern, der Kürbisgeist

### Warum wir Halloween feiern und was der Kürbis mit dem 31. Oktober zu tun hat.



Der 31. Oktober und der 1. November haben schon lange besondere Bedeutungen. Bereits die heidnischen Kelten feierten vor mehr als 2000 Jahren am 31. Oktober das Fest «Samhain». An diesem Tag wurde der Sommer verabschiedet und der Winter begrüßt. Gleichzeitig gedachte man den im vergangenen Jahr Verstorbenen. Namensgeber des Festes war Samhain, der keltische Gott der Toten. Man glaubte damals, dass alle Toten in der Nacht des 31. Oktobers die Erde besuchten und als Geister in ihre alten Häuser zurückkämen, um wieder Wärme und Freundschaft zu spüren. Diejenigen Toten, die kein Heim mehr hatten, geisterten nachts draussen umher, jagten den Menschen einen Schrecken ein und spielten ihnen Streiche.

Auch in der katholischen Kirche spielt der Tag eine besondere Rolle, legte doch der Papst vor etwa 1200 Jahren den Feiertag «Allerheiligen» auf den 1. November fest. Bis heute wird an diesem Datum den geheiligten christlichen Märtyrern und allen Verstorbenen gedacht. In Grossbritannien hiess Allerheiligen «All Saints Day» oder auch «All Hallow's Day».

Bleibt die Frage offen, was denn der Kürbis mit Halloween zu tun hat. Dieser Brauch, an Halloween ausgehöhlte Kürbisse aufzustellen, geht auf eine Legende von Jack O'Latern, dem Kürbisgeist, zurück. Ein Hufschmied namens Jack lebte einst in Irland. Da er sein Leben lang ein Trunkenbold gewesen war, blieben ihm die Himmelstore verschlossen. Also bat er den Teufel um Einlass in die Hölle. Dieser lehnte ab, und Jack machte sich auf den Weg zurück nach Hause. Der Weg war dunkel, kalt und windig. Der Teufel gab Jack ein Stück glühender Kohle. Jack hatte einen Kürbis als Proviant mitgenommen. Er schnitzte ein paar Löcher in die Schale und legte die glühende Kohle hinein. Das war die Laterne von Jack, das Symbol der ruhelosen Seelen, die an Halloween umherziehen. Laternen-Jack heisst in Englisch «Jack O'Lantern».

kürbisarten zu den *Curcubitae*: Gartenkürbis (*C. pepo*), Riesenkürbis (*C. maxima*), Moschuskürbis (*C. moschata*), Feigenblattkürbis (*C. ficifolia*) und die Ayote (*C. argyrosperma*). Alle bekannten Sorten (insgesamt über 300) stammen von diesen fünf Arten ab. Sie wurden durch Züchtungen und Kreuzungen erzielt. Botanisch gesehen handelt es sich bei allen um Riesenbeeren.

Kürbisse gibt es in allen Grössen, allen Farben und vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen. Die kleinsten Kürbisse sind gerade mal so gross wie eine Kinderfaust, die grössten gemessenen Exemplare haben einen Umfang von vier Metern und wiegen mehr als 600 kg. Kürbisse sind weiss, gelb, orange, grün, ja sogar schwarze Sorten gibt es, gefleckte und gestreifte ebenfalls.

Angeboten werden vor allem der Garten- oder Gemüsekürbis



*In den USA finden alljährlich hunderte von Pumpkin-Festivals statt, wo die grössten Kürbisse ausgezeichnet werden. Der grösste Kürbis der Welt stammt allerdings nicht aus den USA, sondern aus Port Elgin, Kanada. Das offiziell gemessene Gewicht betrug 1446 Pfund, das sind 662 kg.*

(*Curcubita pepo*) und der Riesenkürbis (*Curcubita maxima*). Unterscheidungsmerkmal ist dabei nicht die Grösse, sondern der Stiel. Dieser ist beim Gartenkürbis eckig und beim Riesenkürbis rund. Ausserdem unterscheidet man zwischen Sommersorten und Wintersorten. Etwas verwirrend: Beide sind mehr oder weniger zur selben Zeit verfügbar, unterscheiden sich aber in der Zubereitung und vor allem im Erntezeitpunkt. Sommerkürbisse werden unreif geerntet und können deshalb mit der Schale und mit den kleinen Kernen verzehrt werden. Ihre Lagerzeit ist sehr beschränkt. Zucchini gehören dazu und die ähnlich aussehenden Eierkürbisse, die allerdings deutlicher hellgrün/dunkelgrün gestreift sind. Würde man sie ausgewachsen ernten, könnte man sie zu den lange lagerbaren Winterkürbissen zählen.

Zu Letzteren, die sich gut mehrere Monate lagern lassen, gehört unter anderem die Kürbisart *C. maxima*. Die lange Haltbarkeit ist entweder auf die dicke Schale der Kürbisse oder auf ihr dichtes Fleisch zurückzuführen. Kürbisse mit einer dicken Schale müssen geschält werden. Solche mit dichtem Fleisch, zu denen überraschend viele Sorten gehören, können mit der Schale gegessen werden. Kürbisexperte Steiner erklärt die Unterschiede mit einem einfachen Bild: «*Curcubita pepo* kann man mit Weisswein vergleichen, *Curcubita maxima* mit Rotwein und die Moschuskürbisse mit schwerem Rotwein. Genau so verhalten sich ihre Lagerzeiten.»

### Weltweit geschätzt

Übrigens wurden die Kürbisse nicht in allen Regionen der

Welt erst verschmätzt und dann zum Trendfruchtgemüse erklärt. In den tropischen und subtropischen Regionen des amerikanischen Kontinents, woher die Speisekürbisse im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht wurden, geniessen sie seit Jahrtausenden höchste Wertschätzung.

Die grössten Kürbiskenner und -liebhaber und absolut besten und sorgfältigsten Kürbiszüchter sind die Japaner. Bekannt und beliebt ist der Kürbis auch in der Steiermark in Österreich, wo vor allem der Ölkürbis angebaut wird (siehe unten stehenden Kasten). Er entstand rein zufällig und ist das Resultat einer Mutation normaler Halloween-Kürbisse. Seine Samen (Kürbiskerne), die nur mit einer ganz dünnhäutigen, zarten Schale umhüllt sind, sowie das daraus

*Dank dem Ölkürbis floriert in der österreichischen Steiermark seit einem Jahrhundert eine ganze Industrie.*



## Kürbiskernöl

**Kürbiskernöl ist ein hochwertiges, dunkelgrünes Speiseöl, welches aus den Samen des schalenlosen Steirischen Ölkürbis gewonnen wird.**

Das Öl enthält wertvolle Fettsäuren, vor allem Linolsäure, eine lebenswichtige, zweifach ungesättigte Omega-6-Fettsäure. Zusätzlich liefert es in hoher Menge Vitamin E, aber auch die Vitamine A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C und D, die Mineralstoffe Phosphor, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink. Kürbiskernöl weist im Vergleich zu anderen Pflanzen einen hohen Selengehalt aus. Kürbiskernöl liefert zudem Phytosterine. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben verschiedene positive Wirkungen auf den Körper, senken unter anderem den Cholesterinspiegel und wirken antioxidativ. Wegen seiner wertvollen, ungesättigten Fettsäuren wird das Öl schnell ranzig und sollte deshalb stets im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Kürbiskernöl kann in der Küche sehr vielseitig verwendet werden. Sehr beliebt ist es für Salate. Das Kürbiskernöl sollte erst kurz vor dem Genuss dazugegeben werden. Kürbiskernöl kann aber auch für Saucen, Brotaufstriche, ja sogar Süßspeisen verwendet werden. Achten Sie darauf, dass das Kürbiskernöl nicht über 100° C erhitzt wird.

Bei der Ernte werden die Kürbiskerne vom Kürbisfleisch getrennt. Das Kürbisfleisch bleibt auf den Feldern zurück, verrottet und wird als pflanzlicher Dünger in das Feld eingepflügt. In einem Kürbis stecken rund 150 g nasse Kerne. Durch die Trocknung verlieren sie etwa die Hälfte des Gewichtes, so enthält ein Kürbis schließlich effektiv etwa 75 g Kerne für die Weiterverwendung. Für einen Liter reines Kürbiskernöl braucht es etwa 2,5 kg Kürbiskerne, was seinen hohen Preis erklärt.

Übrigens: Kürbiskernölflecken lassen sich durch Waschen kaum entfernen. Hängt man die betroffenen Wäschestücke allerdings ans Sonnenlicht, verblasen sie von selbst.

gewonnene Öl sind weltbekannt.

### Gegen Männerbeschwerden

Die steirischen Männer sind verantwortlich für das Bewusstsein rund um Kürbiskerne und Prostatabeschwerden. Denn innerhalb Europas leiden sie im Vergleich mit Männern anderer Länder mit Abstand am seltensten darunter. «Tatsächlich werden Kürbiskerne und daraus hergestellte Produkte als pflanzliche Arzneimittel gegen Blasen- und Prostatabeschwerden verwendet», sagt der Medizinhistoriker Ralf Windhaber. Gemäss einer Studie der Freien Universität Berlin können die Wirkstoffe der Kürbiskerne der Entstehung einer gutartigen Prostatavergrößerung bei Männern vorbeugen. Welche Inhaltsstoffe für die Wirkung zuständig sind, ist bislang nicht restlos geklärt. Man(n) sollte zur Vorbeugung täglich – am besten morgens und abends – 1 bis 2 Esslöffel Kürbiskerne essen.

Der Gartenkürbis ist aus diesem und weiteren Gründen vom Studienkreis der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2005 gewählt worden. Von gesundheitlichem Nutzen ist auch der hohe Nahrungsfasergehalt des Kürbisfleisches. Carotene oder Carotinoide (verantwortlich für die gelbe, orange und rote Farbe des Fruchtfleisches) gelten als wichtige sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Ebenso sind die Mineralstoffe Magnesium, Kalium, Kupfer und Eisen sowie die Vitamine A, C und E zu erwähnen. Der Kürbis ist ein gesunder Sattmacher: 100 g Fruchtfleisch haben nur 27 kcal. Es existieren also unzählige Gründe, den Kürbis nicht nur an Halloween auf den Tisch zu bringen. □