

STECKBRIEF KÜRBIS



© Steve Buissinne – pixabay.com

KÜRBIS – IM HERBST VIELERORTS PRÄSENT

Das typische Herbstgemüse begegnet uns nicht nur als „Gruseldeko“, sondern auch in abwechslungsreichen Gerichten. In Deutschland landen Hokkaido- & Butternutkürbis am häufigsten auf den Tellern. Weltweit gibt es über 800 Zier- & Speisekürbisse, die alle auf 5 Urformen zurückgehen.

Verwendung:

- Vielfältige Einsatzmöglichkeiten: Süß oder pikant, besonders als Suppe, im Backofen geschmort oder als würziger „Pumpkin-Cake“.
- Hokkaidokürbis kann, gut gesäubert, sogar mit Schale verwendet werden.
- Kürbisgerichte punkten geschmacklich durch ihr saftiges Fruchtfleisch.

Saison: September bis November

Lagerung:

- Im Ganzen hält sich ein Kürbis mehrere Monate. Angeschnitten sollte er kühl und dunkel gelagert und zügig (innerhalb von 2-3 Tagen) verbraucht werden.
- Kürbis mit Stiel kaufen, denn dieser schützt vorm Austrocknen und vor Fäulnisbefall.

Gesundheit:

- Reich an Betacarotin, Calcium, Kalium, Eisen, sowie Ballaststoffen.
- Auch Kürbiskerne verwenden - sie enthalten neben Vitamin E die wertvollen Omega-3-Fettsäuren sowie das Glückshormon Serotonin.

Wissenswertes:

- Kürbisse überzeugen neben Geschmack auch in ihrer Größe, so wiegen die schwersten Vertreter gern mal über 1000 kg – den aktuellen Rekord aus dem Jahr 2021 hält ein Kürbis aus Italien mit 1226 kg!