



Kürbis-Fibel

Warenkunde,
über 30 Rezepte
und vieles mehr ...



Inhaltsverzeichnis



Vorwort	4
Kürbissorten	9
Transport und Lagerung	29
Vor- und Zubereitung	33
Weitere Infos und Kniffe	37
Rezepte	41
• Salate	42
• Suppen und Eintöpfe	50
• Pürees und Breie	70
• Nudeln und Reis	74
• aus der Pfanne	82
• aus dem Ofen	90
• Kuchen und Muffins	100
• Deftiges	108
Impressum	118

Kürbisse – sinnlicher Augen- und Gaumen- schmaus!

Der Herbst hält Einzug und mit ihm prächtige Kürbisse in allen Rot- und Gelbtönen. Sie sind ein köstliches Sinnbild für die gemütliche Zeit, die nun beginnt. Die teils gigantischen Früchte, die botanisch zu den Beeren gehören, lassen sich in viele leckere Speisen verwandeln und zugleich bunt im Haus dekorieren.

Kürbisse gibt es in etlichen Variationen – vom Mini-Zierkürbis bis zum 400-Kilo-Koloss – oft können nur Fachleute unterscheiden, zu welcher Kürbissorte ein Kürbis gehört. Ein wichtiges Unterscheidungskriterium ist die Nutzung, so lassen sich Kürbisse in Speise-, Zier- und Ölkürbisse unterscheiden. Aus den Kernen des Ölkürbis wird ein hochwertiges Öl, das Kürbiskernöl, gewonnen (siehe Seite 38). Die für die Ernährung bedeutenden Kürbisarten sind Sommer-, Winter- und Moschuskürbisse. Sommerkürbisse sind meist kleiner als Winterkürbisse, werden

sie im Juli unreif geerntet, haben sie eine weiche Schale und können ungeschält verarbeitet werden. Bei ausgereiften Exemplaren, die im Herbst angeboten werden, muss die Schale vor dem Verzehr entfernt werden. Winterkürbisse brauchen etwas mehr Zeit bis zur Reife und werden deshalb erst im Herbst geerntet. Sie sind dickschalig und gut lagerfähig. Moschuskürbisse haben ein besonders aromatisches Fruchtfleisch. Je länger sie lagern, desto intensiver wird der Geschmack. Übrigens: Melonen, Gurken und Zucchini gehören ebenfalls zur Familie der Kürbisgewächse.

Symbol für Fruchtbarkeit und Gesundheit

Ursprünglich stammen Kürbisse aus den tropischen Ländern Mittel- und Südamerikas. Schon vor 12 000 Jahren waren sie vermutlich für die Ureinwohner Amerikas, die Mayas und Azteken, Grundnahrungsmittel. Chinesen bezeichnen sie als „Kaiser des Gartens“. Dort gelten sie als Symbol für Fruchtbarkeit und Gesundheit. Hildegard von Bingen (dt. Mystikerin und Benediktinerin, 1098–1179) empfiehlt sie sowohl Gesunden als auch Kranken.

Lecker und gesund

Seit der Antike ist der Kürbis weit mehr als nur ein Lebensmittel. Schon damals galt er als naturheilkundliches Mittel bei Leber-, Nieren- und Blasenproblemen. Heute ist sein gesundheitlicher Nutzen bestätigt und sowohl Schul- als auch alternative Medizin setzen ihn als Heilmittel ein. Insbesondere die Exemplare mit intensiv orangefarbenem Fruchtfleisch sind reich an Beta-Carotinen. Diese sekundären Pflanzenstoffe sollen unter anderem vor Infektionen der Atemwege schützen. Kürbis enthält zudem das lebensnotwendige Spurenelement Kieselsäure (Silicium), das den Hautstoffwechsel positiv beeinflusst und die Fähigkeit der Haut unterstützt, Feuchtigkeit zu binden. Ferner stärkt es Bindegewebe, Haut und Nägel. Blutbildendes Eisen, wasserausschwemmendes Kalium, knochenbauendes Phosphor wie auch Zink und Vitamin C zur Stärkung des Abwehrsystems komplettieren die vitalen Eigenschaften dieser einzigartigen Früchte.

In dieser Kürbisfibel stellen wir Ihnen eine Auswahl an Kürbissorten vor, die Ihre tegut... Märkte diesen Herbst für Sie bereithalten. Neben vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten erfahren Sie zudem noch viel Wissenswertes rund um diese farbenfrohe Familie.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, Kochen, Genießen und freuen uns auf Ihre Rückmeldungen!

Ihr tegut... Redaktionsteam

Anschrift

tegut... gute Lebensmittel
z.Hd. Andrea Rehnert
Gerloser Weg 72, 36039 Fulda

oder

marktplatz@tegut.com



