

Kürbis (*Cucurbita*)



Der Kürbis gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde: Archäologen fanden Kürbissamen aus dem Jahre 10.000 vor unserer Zeitrechnung. Während er bis ins 16. Jahrhundert hinein auf dem amerikanischen Doppelkontinent existierte, baut man ihn mittlerweile weltweit an.

Laut einer anderen Quelle soll der Ursprung des Kürbis in Amerika liegen, wo ihn vermutlich schon die Maya und Azteken kultiviert haben und er auch heute noch an Thanksgiving zu finden ist. Nach der Besetzung Spaniens im 16. Jahrhundert schaffte es der Kürbis nach Europa.



In den kälteren Regionen sind dafür in der Regel Gewächshäuser notwendig, denn alle Sorten sind frostempfindlich.

Die einjährigen Pflanzen werden ausschließlich im Sommer gesetzt. Kürbispflanzen brauchen zudem viel Platz, denn sie gehören zu den größten Früchten im Pflanzenreich. Die Triebe wachsen in der Regel ranken- oder strauchartig, deshalb kann eine Kletterhilfe sinnvoll sein.

Ist der Kürbis da, muss darauf geachtet werden, dass ein Bodenschutz vorhanden ist, damit er nicht von unten fault. Der Kürbisanbau ist somit anspruchsvoll, verspricht jedoch wunderschöne und schmackhafte Ausbeute. Und sollte das noch nicht genug sein, können besonders ehrgeizige Hobbygärtner ihre Prachtexemplare auch bei den Europäischen Kürbis Meisterschaften präsentieren.

In den alten Indianerkulturen wurde der Kürbis als Heilmittel genutzt. Man zerstampfte sein Fruchtfleisch und vermischte es mit Quellwasser. Den kühlenden Brei legte man auf Brandwunden und andere Verletzungen. Die Blätter der Pflanze wurden angefeuchtet und erwärmt, und schließlich auf Prellungen und verstauchte Gliedmaßen gelegt.

Im Gefolge der Entdeckungsreisen von Kolumbus kam der Kürbis nach Europa, wo er bereits 50 Jahre später im „New Kreutterbuch“ von Leonhard Fuchs erwähnt wurde.

Die melonenartigen Früchte gibt es in 800 verschiedenen Farben und Formen.

Entstanden sind sie jedoch allesamt aus nur fünf Wildformen, die zudem ungenießbar waren. Nur durch geschickte Züchtung haben es Gärtner geschafft, die Bitterstoffe aus dem Kürbis zu verbannen und so zu einem der beliebtesten Früchte überhaupt zu machen.

Trotzdem ist von der riesigen Sortenvielfalt heute nur ca. ein Viertel (200) essbar. Die anderen findet man als dekorative Zierkürbisse auf Fensterbänken, vor Haustüren oder in der Wohnung. Bei den Kürbissen tauchen drei von ca. 15 kultivierten Arten häufig in der Küche auf, von denen jede ihr eigenes Aussehen und individuellen Geschmack hat.

- **Gartenkürbisse** (*Cucurbita pepo*): Zu diesen zählt z.B. der Spaghetti-Kürbis oder Patisson, interessanterweise aber auch die Zucchini. Diese Art ist die farben- und formreichste.
- **Riesenkürbisse** (*Cucurbita maxima*): Wie der Name schon sagt, bildet diese Art die größten Früchte aus, und das im gesamten Pflanzenreich! Zu ihr zählen z.B. der sehr bekannte Hokkaido, der Turbankürbis oder der Riesenkürbis (Atlantic Giant).
- **Moschuskürbisse** (*Cucurbita moschata*): Die Schale der Moschuskürbisse ist oft gerippt und hell- bis dunkelgrün, es kommen aber auch Variationen vor. Im Geschmack haben sie meist eine süße Note. Zu den Moschuskürbissen zählt beispielsweise der Butternuss oder der Kürbis Olga.

Die Zierkürbisse enthalten den giftigen Bitterstoff **Cucurbitacin**, dessen Bezeichnung von dem lateinischen Namen für Kürbis *Cucurbita* herrührt.



Magischer Kürbis

Die harten, das Wasser haltenden und trotzdem leichten Fruchtschalen der getrockneten Kürbisse waren früher die Feldflaschen der Jakobsweg-Pilger, die sich auf den Weg nach Santiago di Compostela aufmachten.

Die getrockneten Schalen der Früchte wurden auch als Musikinstrumente (Sitar) oder als Penischutz verwendet.

In China waren Kalebassen Wahrzeichen der Ärzte und Apotheker, denn in ihnen bewahrten sie ihre Arzneien und Kräuterpulver auf. Wahrscheinlich geht darauf das Symbol des Kürbis als Zeichen für ein langes Leben und Gesundheit

zurück.

In Alpenregionen setzte sich die dickste Frau der Familie auf jeden einzelnen gesäten Kern. Er sollte dadurch Früchte, so groß wie ihr Gesäß bekommen. An Walpurgis schließlich steckten junge Mädchen ihr Hemd in das Kürbisbeet. Der Kürbis bekam Sehnsucht danach und entwickelte sich schneller. Kürbis sagt man auch eine besondere Verbindung zur Sexualität und Steigerung der Liebesfähigkeit nach.

Youtube Information zu Kürbis: <https://www.youtube.com/watch?v=08lGnhYVpHc>

Heil- und Wirkstoffe:

Kürbisse sind kalorienarm und reich an gesunden Inhaltsstoffen.

Sie bestehen zu 90 Prozent aus Wasser und sind deshalb sehr kalorienarm (100gr Kürbis enthalten nur 25gr Kalorien. Um den Tagesbedarf eines Menschen zu decken, müsste man 10kg Kürbis essen).

Die restlichen zehn Prozent sind voller gesunder Inhaltsstoffe: Sie enthalten Eisen, das wichtig für den Sauerstofftransport im Körper ist, und Kalium, das für die Nervenzellen gut ist. Außerdem steckt jede Menge Carotin im Kürbis. Forscher konnten bisher etwa 700 verschiedene Arten des orangefarbenen Farbstoffes identifizieren. Etwa zehn Prozent dieser Carotinoide bilden eine Vorstufe des Vitamins A. Sie schützen unsere Augen, die Haut und die Schleimhäute und wirken überdies entzündungshemmend.

Deshalb wurden früher Verletzungen und Brandwunden traditionell mit einem Brei aus dem orangefarbenen Fruchtfleisch behandelt.

Außerdem schützt Carotin vor freien Radikalen, die im Verdacht stehen, Krebs auszulösen. Beim Erhitzen werden diese Stoffe nicht zerstört – ganz im Gegenteil: Besonders Beta-Carotin profitiert vom Erwärmen und kann dadurch leichter verdaut werden.

Das Spurenelement Selen wirkt positiv auf Erkrankungen der Harnwege: Selen ist Bestandteil des Enzyms Glutathionperoxidase. Dieses Enzym schützt u.a. die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) gegen die Wirkung von reaktiven Sauerstoffverbindungen (Peroxyden).

Kürbiskerne stecken voller Phytosterine. Diese pflanzlichen Substanzen sind dem menschlichen Cholesterin sehr ähnlich. Essen wir vermehrt davon, soll das den Cholesterinspiegel senken.

Anwendung

Die Wirkstoffe im Kürbisfleisch und in den Kernen wirken entzündungshemmend, harntreibend und entwässernd. Kürbis zählt zu den wärmenden Lebensmitteln und ist Heilnahrung für den Körper.

Für die Herstellung von Arzneimitteln werden ausschließlich Samen von besonders gezüchteten Kürbissen verwendet: Die schalenlosen Kürbiskerne des Steirischen Ölkürbisses. Biologisch gesehen gibt es keinen Unterschied zu den Kürbissamen für die Kürbiskernölproduktion. Die Kürbissamen für Arzneimittel werden jedoch gründlicher auf Schadstoffe untersucht und biologisch bedingte Schwankungen der Inhaltsstoffe werden ausgeglichen.

Kürbis für Prostata- und Blasenprobleme

Wie in einer multizentrischen klinischen Studie festgestellt wurde, helfen Kürbissamen-Extrakt-Kapseln gegen gutartige Vergrößerungen der Prostata (Prostatahyperplasie).

Vor allem Männer ab 50 sollten die Kerne in ihre tägliche Ernährung einbauen, um ihre Prostata gesund zu erhalten.

Weniger bekannt ist, dass die Kerne auch Frauen bei verschiedensten Blasenleiden, besonders der Reizblase helfen. Das Öl enthält reichlich Phytosterine und die ungesättigte Fettsäure Linolen oder Linolsäure. Gemeinsam mit dem Vitamin E stärkt sie die Blasenmuskulatur. Wie in einer thailändischen Studie festgestellt wurde, reduzieren Kürbiskerne auch das Risiko von Blasensteinen.

Das Kürbiskernöl kann teelöffelweise als Kur eingenommen oder einfach täglich im Salat verwendet werden.

Kürbis für die Augen

Kürbis ist besonders gut für die Gesundheit der Augen, denn er ist reich an Vitamin A und Beta-Carotin. Darüber hinaus enthält er die Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin, die dem alternden Auge gut tun. Lutein und Zeaxanthin sind Verbindungen, die Augen vor altersbedingter Makuladegeneration und Grauem Star schützen. Der Verzehr einer Portion Kürbis (rund 100 Gramm) enthält bereits 200 Prozent der Vitamin-A-Tagesdosis.

Kürbis stärkt das Herz

Der hohe Gehalt an Antioxidantien im Kürbis kann ebenfalls zur Vorbeugung von Herzkrankheiten beitragen. Er ist reich an Kalium, einem weiteren wichtigen Bestandteil für die Herzgesundheit.

Kürbis für das Immunsystem

Neben Vitamin A und Antioxidantien enthält der Kürbis immunstärkendes Vitamin C, Vitamin E und Eisen. Diese Kombination von Nährstoffen sind besonders gut, um das Immunsystem zu stärken.

Kürbisse als Blutdrucksenker

Kürbis-Konsum kann zur Senkung des „schlechten“ LDL-Cholesterins sowie des Bluffettes beitragen. Das Fruchtgemüse enthält natürliche Cholesterinsenker, die sogenannten Pflanzensterine (Phytosterine). Zudem beinhaltet der Kürbis Omega-

3-Fettsäuren, die zur Senkung der Triglyceride (Blutfette) beitragen.

In einem Experiment an Ratten mit erhöhtem Blutdruck wurde festgestellt, dass die zusätzliche Gabe von Kürbiskernöl eine Therapie mit blutdrucksenkenden Mitteln sehr gut ergänzt. Die Ergebnisse wurden mit den antioxidativen Eigenschaften des Kürbiskernöls begründet.

Kürbis zum Abnehmen

Kürbis ist nicht nur gesund, er ist auch kalorienarm und gleichzeitig sättigend. 100 Gramm Kürbis haben lediglich 26 Kalorien. Aus diesem Grund ist das Fruchtgemüse auch bestens in jeder Diät geeignet und kann beim Abnehmen helfen. Über den Kürbis werden Ballaststoffe aufgenommen, die dafür sorgen, dass man nicht so schnell wieder hungrig wird.

Kürbis zum Aufwärmen

Menschen, die leicht frieren, sollten zur Kürbissuppe greifen: Kürbis **wärmt von innen**. Noch verstärkt wird der Effekt, wenn die Suppe mit Curry oder Chili gewürzt ist, denn diese Gewürze regen die Thermogenese weiter an und der Energieverbrauch steigt.

Kürbis zur Stimmungsregulierung

Kürbiskerne enthalten die Aminosäure Tryptophan, mit dem der Körper das Glückshormon Serotonin bildet.

L-Tryptophan ist eine essenzielle Aminosäure, d.h. der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Da Kürbiskerne reich an L-Tryptophan sind, können die kleinen grünen Kerne bei Stimmungstiefs eingesetzt werden, denn der Körper produziert aus L-Tryptophan das Wohlfühlhormon Serotonin.

Kürbiskerne trocknen

Man löst die Kerne mitsamt den Fasern aus dem Kürbis heraus und legt sie auseinander gezogen auf ein mit Küchenpapier belegtes Backblech. Einige Tage bei Raumtemperatur trocknen lassen, das Küchenpapier entfernen und die Kürbiskerne bei 160 bis 180 Grad im Backofen rösten. Dabei die Kerne immer wieder mit ein paar Tropfen Öl beträufeln und eventuell leicht salzen. Wenn sie eine bräunliche Farbe angenommen haben, heraus nehmen, abkühlen lassen und in einem Glasgefäß im Kühlschrank aufbewahren.

Kürbiskerne sind lange haltbar und stecken zudem voller Magnesium. Dieser Mineralstoff ist wichtig für gesunde Zähne und Knochen, für das Herz und die optimale Funktion des Immunsystems.

Vorsicht: Nicht alle Kürbisse sind essbar!

Achten Sie genau darauf, ob Kürbisse als Speise- oder Zierkürbisse angeboten werden! Zierkürbisse enthalten giftige **Bitterstoffe**. Speisekürbisse sind genießbar und frei von Bitterstoffen (Cucurbitacinen).

Durch unbeabsichtigte Kreuzungen im Hobbygarten (wenn Zier- und Speisekürbisse nebeneinander angebaut werden) können Speisekürbisse (auch Zucchini) diese Bittersubstanzen wieder bilden. Um auf Nummer „ganz sicher“ zu gehen, probieren Sie vor der Zubereitung ein kleines Stück des rohen Kürbisfleisches. Schmeckt es bitter, müssen Sie alles wegwerfen, denn die Bitterstoffe werden durch das Kochen nicht zerstört.



Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

<https://de.wikipedia.org/wiki/K%C3%BCrbisse>

<https://www.mdr.de/ratgeber/gesundheit/kuerbis-rezepte-halloween-gesund-ernaehrung-100~amp.html>

<https://alpenschau.com/herbstzeit-ist-kuerbiszeit-heilkraft-des-kuerbis-in-der-alpenmedizin-rezepte-2/>

<https://www.unsereheimat.de/unsere-news/detailansicht/11-wir-lieben->

[kuerbis/?gclid=Cj0KCQjwhfipBhCqARIsAH9msblyqdj5L3jCWdfg53JsZrpfJM06mhlNnkRZb_9z4Ni5h2ZgYJ_0CNAaAsz0EALw_wcB](https://www.unsereheimat.de/unsere-news/detailansicht/11-wir-lieben-kuerbis/?gclid=Cj0KCQjwhfipBhCqARIsAH9msblyqdj5L3jCWdfg53JsZrpfJM06mhlNnkRZb_9z4Ni5h2ZgYJ_0CNAaAsz0EALw_wcB)

<https://www.servus.com/a/g/kuerbissorten-ueberblick>

[Kürbis als Heilmittel - PhytoDoc](#)

[Was macht Kürbis gesund? \(aok.de\)](#)

<https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/ernaehrung-warum-kuerbis-so-gesund-ist-20201009525848/>

<https://eatSMARTER.de/ernaehrung/news/kuerbis-gesund>

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/kuerbis-id213186/>

<https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/kuerbis-inhaltsstoffe-herkunft-und-zubereitung-712931.html>

Einige Darstellungen von der Kürbisausstellung in Ludwigsburg bei Stuttgart, Oktober 2023



Verschiedene Kürbisarten mit ihren Zubereitungstipps: <https://www.servus.com/a/g/kuerbissorten-ueberblick>

<h2>Bischofsmütze</h2>	<h2>Muskat Kürbis</h2>
	
<p>Besonders gut zum Füllen geeignet – einfach Turban abschneiden und aushöhlen. In Scheiben geschnitten auch gut für Moussaka (griechische Auflaufspezialität) einsetzbar.</p>	<p>Die harte Schale immer vor Zubereitung entfernen. Geeignet zum Braten und Backen. Auch als Püree, Suppe, Pie, Konfitüre und Chutney zu genießen.</p>
<p>Tipp: Kühl und trocken lagern.</p>	<p>Tipp: Bei trockener Lagerung sehr gute Haltbarkeit.</p>
<h2>Butternut</h2>	<h2>Patisson Kürbis</h2>
	
<p>Geschält als Rohkost und für Suppen geeignet, paniert auch für Süßspeisen, Marmeladen, Kompott und Chutney.</p>	<p>Bei kleinen Früchten ist die Schale dünn und essbar, größere sollten geschält werden. Geeignet zum Füllen, Fritieren, Einlegen und Backen.</p>
<p>Tipp: Die Farbe und der Geschmack steigt mit zunehmender Lagerung - ausgesprochen lange Lagerfähigkeit.</p>	<p>Tipp: Belebt Dekoration und Gerichte mit seiner optischen Vielfalt.</p>
<h2>Gorgonzola-Kürbis</h2>	<h2>Hokkaido</h2>
	
<p>Als Rohkost zu Fischgerichten und als Snack</p>	<p>Für Suppen, Soßen und vieles mehr. Gebrillt eine interessante Alternative im Salat. Auch als Püree zum Füllen oder Gratin.</p>
<p>Tipp: Dieser sehr dekorative Kürbis eignet sich auch gut als Suppentasse.</p>	<p>Tipp: Die Schale kann bei dieser Sorte bedenkenlos mitgekocht und gegessen werden und verleiht dem Gericht extra Farbe. Sie ist übrigens carotinhaliger als eine Karotte.</p>
<h2>Spaghetti-Kürbis</h2>	
	
<p>Interessant als Vorspeise und Gemüsebeilage. Fasern können ähnlich wie Spaghetti serviert werden, passt gut zu Pesto und vielen anderen Spaghettisoßen.</p>	
<p>Tipp: Kürbis nicht schälen, nur ganz oder halbiert garen und dann die Fasern herauslösen.</p>	