



# HofPost

**Hallo liebe Kundinnen und Kunden!**

## Kürbis: Harte Schale, gesunder Kern

Butternut, Muskat oder der beliebte Hokkaido: Weltweit gibt es über 800 verschiedene Kürbisarten. In Größe, Farbe, Form und Geschmack unterscheiden sie sich zum Teil stark. Rund 200 der Sorten sind essbar. Und im Herbst beginnt für einen Großteil der Kürbisse die Erntezeit.

Saison

Im regionalen Anbau werden die Kürbisse von Ende April bis Mitte Mai angepflanzt. Die Erntezeit beginnt bereits im August, dann ist die Sorte Patisson/Custard White, besser bekannt als UFO-Kürbis, reif. Den Höhepunkt erreicht die Kürbiszeit im September und Oktober. Am bekanntesten ist der orangerote Hokkaido, der einen nussigen Geschmack hat und dessen Schale nicht geschält werden muss.

Herkunft

Der Kürbis ist einer der ältesten Nutzpflanzen. Sein Ursprung geht auf Wildarten in Mittel- und Südamerika zurück, dort gilt er seit zehntausend Jahren als Grundnahrungsmittel der indigenen Bevölkerung. Vermutlich wurden jedoch viele tausend Jahre lang ausschließlich die ölhaltigen Kerne genutzt. Im 16. Jahrhundert brachten die Spanier dann den Kürbis von Lateinamerika nach Europa.

Bei uns ist jedes Jahr Ende Oktober die Zeit reif zum Kürbisschnitzen. Die Tradition zu Halloween hat ihre Herkunft übrigens in einer alten Legende aus dem katholischen Irland.

Aussehen

Kürbisse sind genauso schmackhaft wie dekorativ. Aus botanischer Sicht handelt es sich dabei nicht um Gemüse, sondern um eine Frucht - genau genommen ist der Kürbis eine sogenannte Panzerbeere, denn seine Außenhaut verholzt im reifen Zustand. Die einzelnen Kürbissorten unterscheiden sich in Form, Farbe und Größe. Noch bunter sind die Zierkürbisse, die häufig mehrere Farben haben und teils bizarre Formen annehmen können.

Der schwerste Kürbis der Welt stammt aus Italien und brachte im September 2021 ganze 1226 Kilogramm auf die Waage. Der deutsche Rekord liegt bei 916 Kilogramm und wurde seit dem Jahr 2018 nicht gebrochen.

Was drinsteckt

Kürbisse bestehen zum Großteil aus Wasser und sind sehr kalorienarm. In ihnen sind Mineralstoffe wie Kalium und Eisen enthalten sowie ein hoher Gehalt an Beta-Carotin. Das ist auch verantwortlich für die orangene Färbung des Fruchtfleisches. Kürbisse sind gewöhnlich sehr bekömmlich.

Außerdem stecken im Inneren leckere Kürbiskerne. Diese lassen sich einfach in der Pfanne oder dem Backofen rösten und sind eine wertvolle Ergänzung für Suppen und Salate mit Zink, Magnesium, Eisen, Selen und vielen ungesättigten Fettsäuren.

Gut zu wissen

Beim Eigenanbau sollten nicht mehrere Kürbis-Arten gemeinsam kultiviert werden. Sonst steigt die Gefahr, dass sich die Pflanzen gegenseitig befruchten und Wildformen entstehen. Dadurch können giftige Kürbisse entstehen, die bitter schmecken und nicht zum Verzehr geeignet sind. Das liegt am giftigen Bitterstoff Cucurbitacin, der auch in Zierkürbissen enthalten ist. Diese sollten bei Euch ebenfalls nicht auf dem Teller landen.

Tipps für die Küche

Reife Kürbisse erkennt Ihr am hohlen Klang beim Klopfen auf die Schale. Bei kleineren Kürbissen ist das Fruchtfleisch meist fester und enthält weniger Fasern. Außerdem ist der Geschmack intensiver als bei größeren. Zudem solltet Ihr zu Kürbissen mit Stiel greifen, denn ohne Stiel trocknen sie schneller aus.

---

Ein Beitrag von Daniel Lachenmayr,  
Hofgut Rengoldshausen

---



### Senf Ganzkorn

ZWERGENWIESE Naturkost GmbH

D 24887 Silberstedt

Die Zwergenwiese Naturkost GmbH steht seit über 40 Jahren für liebevoll und sorgfältig hergestellte Bio-Lebensmittel.

Aus eigener Entwicklung und in eigener Produktion entstehen pikante und fruchtige Brotaufstriche, Senfe, Tomatensaucen und Fertiggerichte für den Biohandel.

Alles unter dem Zeichen der roten Zwergenmütze.

Seit Gründung spielt die Stärkung des Bio-Landbaus und die Erhaltung der Sortenvielfalt für Zwergenwiese eine große Rolle beim Einkauf der kontrolliert biologischen Rohstoffe.



### Wirsing in Senfrahm

Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroßen Wirsing, in Streifen geschnitten

2 Zwiebeln, gehackt  
4 TL Ganzkorn Senf  
1 EL Tamari (Soyasauce)  
1 EL Teriyaki (Soyasauce mit Reissirup)  
250 ml Sahne oder Mandeldrink  
Wasser nach Bedarf  
Bratöl

**Gewürze:**

1,5 TL Paprika süß, gem.  
1TL Galgant  
1TL Koreander, gem.  
1/2 TL Kreuzkümmel, gem.  
1/4TL Muskat, gem.  
1-2TL Salz  
Pfeffer nach Gusto

Sahne oder Mandeldrink mit Senf, Tamari und Teriyaki verquirlen.

Zwiebeln in einem großen Topf in Öl anschwitzen.

Die gemischten Gewürze einrühren, den Wirsing dazu geben und mit Sahne oder Mandeldrink ablöschen.

Garen und eventuell noch Wasser zugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zu Salzkartoffeln oder Quinoa servieren.

**Guten Appetit!**

---

Wir wünschen Ihnen ein gute Woche!  
Ihr Team der Grünen Kiste!

---