

Kürbis

Gaumenschmaus und
Augenfreude



GUT, GIBT'S DIE SCHWEIZER BAUERN.



www.landwirtschaft.ch

LANDWIRTSCHAFTLICHER INFORMATIONSDIENST

WESTSTRASSE 10 . POSTFACH . CH-3000 BERN 6 . TELEFON 031 359 59 77
TELEFAX 031 359 59 79 . WWW.LID.CH . INFO@LID.CH

LID.CH

Buchtipp zum Thema Kürbis
«Das grosse Buch vom Kürbis»,
Michel Brancucci und Erika Bänziger,
FONA Verlag

Internettipps zum Thema Kürbis
www.kuerbis-club.ch
www.kcb-samen.ch

Informationen zur Schweizer
Landwirtschaft
www.landwirtschaft.ch
www.lid.ch



Bilder: Michel Brancucci,
www.kcb-samen.ch
LID, SMP, Imagepoint.biz



Kürbiswelten

Die grösste Beere der Welt 4

Kürbisgeschichte 6

Speisekürbisse 8

Rezepte 28

Zierkürbisse 34

Die grösste Beere der Welt

Kürbisse sind nicht Gemüse, sie sind die grössten bekannten **Beerenfrüchte**. Über alle Kontinente verteilt, kennt man heute mehr als 100 Gattungen mit 850 Arten.

Die Früchte sind in Grösse, Form, Wuchs und Farbe sehr unterschiedlich. So vielfältig, wie die **Kürbisarten** aussehen, so vielfältig ist auch ihre Verwendung.



Zierkürbisse in allen Farben und Formen sind beliebte Herbstdekorationen. Andere Kürbisse werden extra für Gewichtswettbewerbe gezüchtet. So können **Riesenkürbisse** ein Gewicht von mehr als 600 Kilogramm auf die Waage bringen.

Wer kennt nicht die geschnitzten **Halloween-Kürbisse**, die zu Allerheiligen nicht mehr nur in Amerika leuchten.

Beliebt sind auch Produkte aus **Kürbiskernen**. So etwa Kernöl aus der Steiermark oder gesalzene Kürbiskerne aus dem Mittelmeerraum.

Hauptsächlich werden Kürbisse aber zum Essen angepflanzt. Diese Broschüre gibt eine kleine Übersicht über die bekanntesten **Speisekürbisse**, ihre besonderen Merkmale und Verwendungsmöglichkeiten.

Kürbisgeschichte

Schon **10 000 Jahre vor Christi Geburt** blühten und gediehen Kürbispflanzen in Zentralamerika. Bei den **Mayas** und den **Azteken** war der Kürbis **Grundnahrungsmittel**, zusammen mit Mais und Bohnen. Im Zuge der Entdeckung der neuen Welt brachten die portugiesischen und spanischen Konquistadoren die Riesenbeeren als **Proviant** für die Tiere auf den Schiffen nach Europa und Asien.

Lange Zeit galten Kürbisse bei uns als **Armeleuteessen** und fanden hauptsächlich als Viehfutter Verwendung. Seit einigen Jahren hält der Kürbis vermehrt Einzug in die **gepflegte Küche**. Grund dafür ist unter anderen die Tatsache, dass Kürbisse reich an Vitaminen der Gruppen A, C, D sowie E sind und ihr Fruchtfleisch viel Kalium, Kalzium und Zink enthält.

Kürbisse stärken das Immunsystem, fördern die Verdauung und hemmen Entzündungen. Sie sind für **Diäten** geeignet, da sie 95 Prozent Wasser enthalten und ihr Nährwert nur circa 20 kcal pro 100 Gramm beträgt.

Diese alte Kulturpflanze erlebt heute bei uns eine **Renaissance**. In jeder grösseren Ortschaft ist ein **Verkauf ab Hof** mit Dutzenden von Kürbisarten zu finden.



Speisekürbisse

Die als Speisekürbisse bekannten Früchte gehören botanisch zur Gattung **Cucurbita**. Dieser Name stammt aus dem Lateinischen und hat neben «Kürbis» auch die Bedeutungen «Dummkopf», «Idiot» oder «Ehebrecher». Letzteres soll darauf zurückzuführen sein, dass der Bauch einer Frau nach einem Ehebruch durchaus die Form eines Kürbisses annehmen kann.

Die Gattung Cucurbita umfasst 15 Arten. Neben verschiedenen ungeniessbaren Wildformen zählen dazu die fünf bei uns bekannten Speisekürbisarten **Gartenkürbis, Riesenkürbis, Moschuskürbis, Feigenblattkürbis und Ayote**. Unterschieden wird dabei auch zwischen **Sommer- und Winterkürbissen**.

Zucchini/Zucchini

Form Keulenförmig

Grösse 30–60 cm

Gewicht 1,4 kg

Schale Dunkelgrün marmoriert mit graugrünen Flecken. Es gibt auch gelbe Sorten.

Fruchtfleisch Cremefarben bis grünlich-weiss

Geschmack Dezent, nussiges Aroma

Verwendung Roh und blanchiert für Salat, als Gemüse, zum Füllen und Einmachen

Besonderes Gemeinhin gelten Zucchini und Zucchini als Gemüse, botanisch aber sind es Kürbisse respektive Früchte. Wie alle Sommerkürbisse werden sie unreif geerntet (10–20 cm). Dann sind sie noch sehr zart und haben dennoch Biss.



Pâtissons

Form Diskusförmig

Grösse ø 10–25 cm

Gewicht 0,2–2 kg

Schale Weiss, cremefarben bis blassgrün. Es gibt auch dunkelgrüne und leuchtend gelbe Sorten.

Geschmack Dezent, artischockenähnliches Aroma

Verwendung Roh für Salat, zum Frittieren, Backen, Füllen und Einmachen

Besonderes Für die Küche werden sie unreif, als Dekorationsgegenstände hingegen reif geerntet.



Acorn

Form Eichelförmig, 10 deutliche Längsrippen

Grösse 10–15 cm

Gewicht 0,5–1,5 kg

Schale Glatt, dunkelgrün mit winzigen weissen Flecken

Fruchtfleisch Cremefarben bis gelblich, trocken und leicht fasrig

Lagerzeit 5–7 Monate

Geschmack Dezent haselnussig, leicht süss

Verwendung Ofengerichte, Salat, Süssspeisen, zum Backen, Braten, Füllen und Rohessen

Besonderes Einer der beliebtesten Speisekürbisse Amerikas



Spaghettikürbis

Form Zylindrisch

Grösse ø 10–15 cm,
20–30 cm lang

Gewicht 1,5–3 kg

Schale Glatt, hart, hellgelb

Fruchtfleisch Hellgelb. Lange, spaghetti-
ähnliche Fasern

Lagerzeit 6–10 Monate

Geschmack Gekocht nussartig

Verwendung Als ganze Frucht zum Dämpfen
und Backen

Besonderes Beim gekochten Kürbis nur einen
Deckel abschneiden und die «Spaghetti» mit
einer Gabel vorsichtig herauslösen.



Jack Be Little

Form Flachrund, vertiefter Stiel,
10 deutliche Rippen

Grösse ø 7–12 cm, 3–4 cm hoch

Gewicht 150–300 g

Schale Glatt, dunkelorange

Fruchtfleisch Orange, 1 cm dick, leicht mehlig

Lagerzeit 4–8 Monate

Geschmack Süss, marroniartig

Verwendung Zum Füllen, Frittieren und
Backen

Besonderes Der bekannteste und
beliebteste Minikürbis,
bekannt auch als Mini
Jack Be oder Liliput



Jack O'Lantern (Halloween-Kürbis)

Form Hochrund, feine Längsfurchen

Grösse ø 20–25 cm, 20–30 cm hoch

Gewicht 3,5–7 kg

Schale Glatt, dunkelorange

Fruchtfleisch Hellorange, dick

Lagerzeit 3–5 Monate

Geschmack Durchschnittliche Qualität, wenig Geschmack

Verwendung Suppen, Kuchen, Püree, zum Schnitzen

Besonderes Als Halloween-Kürbis eine der berühmtesten Sorten. Wurde als Aushöhlkürbis gezüchtet.



Steirischer Ölkürbis

Form Rund, oben und unten leicht abgeflacht, grobe Falten

Grösse 25 cm

Gewicht 3–5 kg

Schale Glatt, dunkelgelb-orange mit grünen Längsstreifen

Fruchtfleisch Hellorange, faserig, schwammig, minderwertige Qualität

Geschmack Nicht besonders aromatisch, aber geniessbar

Verwendung Kalt gepresst als Kürbiskernöl. Die Samen sind sehr gut zum Knabbern.

Besonderes Das grünliche Kernöl mit dem nussigen Aroma ist ein hochwertiges Speiseöl. Die Kerne enthalten mehr Fett und Protein als Sojabohnen und beugen Prostataerkrankungen vor.



Rouge vif d'Etampes

Form Rund, sehr breit, abgeflacht, deutliche, aber unregelmässige Rippen

Grösse ø 20–50 cm, 15–20 cm hoch

Gewicht 8–20 kg

Schale Glatt, leuchtend rot, leicht gebeult manchmal rau und genarbt

Fruchtfleisch Gelborange, wässrig, fasrig, minderwertige Qualität

Lagerzeit 3 Monate

Geschmack Fade

Verwendung Suppen

Besonderes Dieser kulinarisch minderwertige Kürbis gehört in der Schweiz zu den meist angebauten Sorten und ist wohl ein Grund für das weit verbreitete Vorurteil, Kürbisse schmeckten fade und langweilig.



Gelber Zentner

Form Flachrund

Grösse ø 30–65 cm,
20–40 cm hoch

Gewicht 15–50 kg

Schale Rau, netzartige Struktur, gelb

Fruchtfleisch Gelb, dick, fasrig, wässrig

Lagerzeit 4 Monate

Geschmack Leicht süsslich, nicht sehr schmackhaft

Verwendung Suppen, Kuchen, Püree, Konfitüre, Viehfutter

Besonderes Der Gelbe Zentner ist eine sehr häufig angebaute und seit langem bekannte Sorte. Bis vor kurzem gemeinsam mit dem Rouge vif d'Etampes bei uns die einzige grossflächig kultivierte Sorte.



Bleu de Hongrie

Form Unregelmässig rund, abgeflacht, leichte Rillen

Grösse ø 25–35 cm, 15–18 cm hoch

Gewicht 4–9 kg

Schale Glatt, graublau, dünn und zart

Fruchtfleisch Satt gelborange, fest, feinkörnig

Lagerzeit 4–7 Monate

Geschmack Süss

Verwendung Suppen, Konfitüre, zum Braten im Ofen

Besonderes Der Bleu de Hongrie wird auch Nagydobosi Sutötök genannt und stammt ursprünglich aus Ungarn. Ein schmackhafter Speisekürbis.



Türkenturban

Form Halbkugelig, vorstehendes Mittelteil

Grösse 20–30 cm

Gewicht 1,5–4 kg

Schale Glatt, Grundfarbe rot, mit helleren Streifen und dunkleren Flecken

Fruchtfleisch Fest, feinkörnig

Lagerzeit 3–4 Monate

Geschmack Süss

Verwendung Suppen, Gnocchi, zum Füllen- oder Garen im Ofen

Besonderes Vom Türkenturban gibt es verschiedene Farbvarianten. Wegen der speziellen Form ist er auch als Dekorationsfrucht beliebt.



Potimarron

Form Kreiselförmig

Grösse ø 9–12 cm,
12–18 cm hoch

Gewicht 1,5–3 kg

Schale Glatt, leuchtend rot,
leicht lederartig, meist hellere Längsstreifen

Fruchtfleisch Gelborange, 3 cm dick, mehlig
bis trocken

Lagerzeit 6 Monate

Geschmack Süsses, feines Aroma

Verwendung Suppen, Püree, Kuchen, Gratin

Besonderes Sehr beliebter Speisekürbis aus
japanischer Züchtung. Potimarrons sind reich an
Provitamin A.



Golden Delicious

Form Herzförmig

Grösse ø 15–20 cm, 20–30 cm hoch

Gewicht 4–8 kg

Schale Leuchtend rotorange, oft feine,
helle Längsstreifen

Fruchtfleisch Dunkelgelb bis orange, kompakt,
leicht mehlig

Lagerzeit 4 Monate

Geschmack Ausgewogener Marronigeschmack

Verwendung Suppen, Kuchen, Püree

Besonderes Dank seinem
hohen Vitamingehalt wird
der Golden Delicious
auch als Kleinkinder-
nahrung empfohlen.



Atlantic Giant

Form Rund bis unförmig, deutliche Rippen

Grösse ø 50 cm

Gewicht 30–100 kg

Schale Glatt, rotorange

Fruchtfleisch Hellorange, durchschnittliche Qualität

Lagerzeit 2–4 Monate

Geschmack Wenig Geschmack

Verwendung Suppen, Kuchen, Püree, Wettbewerbe

Besonderes Atlantic Giants werden hauptsächlich als Wettbewerbskürbisse kultiviert. Den mit 666 kg bisher grössten Kürbis der Welt produzierte ein Züchter in Amerika im Jahr 2005.



Muscade de Provence

Form Flachrund, vertiefter Stiel, stark gerippt

Grösse ø 25–50 cm, 15–30 cm hoch

Gewicht 7–40 kg

Schale Glatt, dunkelgrün, manchmal hellere Flecke

Fruchtfleisch Leuchtend orange, fest, fasrig, leicht wässrig

Lagerzeit 4–8 Monate

Geschmack Fruchtig, süss, aromatisch, ausgezeichnete Qualität

Verwendung Für alle Zubereitungsarten wie Suppen, Kuchen, Konfitüre sowie zum Rohessen

Besonderes Moschuskürbisse stammen ursprünglich aus den niedrigen Gebirgen Mexikos und Südamerikas. Hervorragender Speisekürbis.



Butternut

Form Lang gezogene Birnenform

Grösse ø 8–15 cm, 15–30 cm hoch

Gewicht 1–3 kg

Schale Sehr glatt, zuerst hellgrün, dann beige

Fruchtfleisch Orange, fest

Lagerzeit 6–12 Monate

Geschmack Aromatisch süss, nussig, sehr schmackhaft

Verwendung Braten, Dünsten und Dämpfen, Suppen, Kuchen, Konfitüre sowie unreife Früchte zum Rohessen

Besonderes Butternüsse sind ideale Speisekürbisse mit einem feinen Aroma und guten Kocheigenschaften.



Lunga di Napoli

Form Zylindrisch

Grösse ø 20–30 cm, 80–120 cm hoch

Gewicht 30–50 kg

Schale Glatt, dunkelgrün, mit in Streifen verteilten helleren Flecken

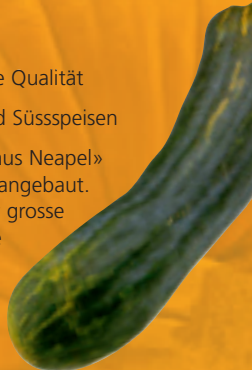
Fruchtfleisch Dunkelorange, fest, faserig, leicht wässrig

Lagerzeit 4–8 Monate

Geschmack Fruchtig, gute Qualität

Verwendung Suppen und Süssspeisen

Besonderes Der «Lange aus Neapel» wird in Italien grossflächig angebaut. Auf dem Markt wird dieser grosse Kürbis meist scheibenweise verkauft.



Grün marmorierter Feigenblattkürbis

Form Hochrund, Rippen durch Linien angedeutet

Grösse ø 17–23 cm, 20–25 cm hoch

Gewicht 2–5 kg

Schale Glatt, grün-weiss gesprenkelt

Fruchtfleisch Weiss, sehr fasrig

Lagerzeit 2–3 Jahre

Geschmack Sehr süss

Verwendung Fruchtsalat, Konfekt, Salatbeilage, Konfitüre

Besonderes Der Feigenblattkürbis wird nur selten angebaut. Er gleicht einer Melone und ist sehr lange haltbar.



Pepita

Form Kugelrund

Grösse ø 15–25 cm

Gewicht 1–3 kg

Schale Glatt, weisslich, zehn dunkelgrün ausgefranste Streifen

Fruchtfleisch Gelb, feinkörnig

Lagerzeit 4–8 Monate

Geschmack Fruchtig, feiner Kürbisgeschmack

Verwendung Als Rohkost, für Süsssaures sowie zum Braten und Backen

Besonderes Stammt ursprünglich aus Mexiko. Dort werden die Samen geröstet als «Pepita» angeboten, daher der Name.



Kürbisküche

Der lange Zeit vernachlässigte und verschmähte Kürbis erobert die moderne Küche aus guten Gründen. Er ist gesund, vitaminreich, kalorienarm und vielseitig. Sie finden hier einfache Rezepte von der Suppe bis zum Dessert.



Kürbissuppe

1 grosse Zwiebel Hacken und in wenig Öl andünsten.

1 kg Kürbis (z.B. Butternut) Aufschneiden, schälen und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden und mitdünsten.

1 grosse Kartoffel Schälen, in Würfel schneiden und mitdünsten.

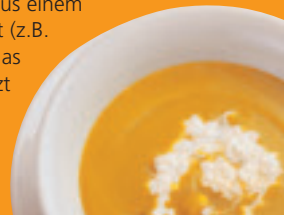
7 dl Gemüsebouillon Hinzufügen und alles 30 Minuten kochen.

Curry, Salz und Pfeffer Begeben und alles mit dem Pürierstab mixen.

2 dl Rahm Begeben und rühren. Ist die Suppe zu dick, etwas Wasser begeben.

Schnittlauch Fein schneiden und in wenig Butter andämpfen. Vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Tipp Wird die Suppe aus einem grossen Kürbis gemacht (z.B. Moschuskürbis), kann das Fruchtfleisch ausgekratzt und die Suppe im ausgehöhlten Kürbis serviert werden.



Spaghettikürbisgratin

2 mittlere Spaghettikürbisse Der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen.

In eine Gratinform legen.

Reibkäse Das Loch im Kürbis zur Hälfte mit Reibkäse auffüllen.

Rahm Mit Rahm bis 1 cm unter den Rand auffüllen.

Salz und Pfeffer Nach Gutdünken würzen. Kürbisse mit Füllung während 1 Stunde bei 180°C im Backofen überbacken.

Tipp Passt ausgezeichnet zu Salat.

Kürbis-Kartoffeln mit Saucisson

1 Saucisson, ca. 400 g In knapp siedendem Wasser ca. 25 Minuten ziehen lassen.

500 g Kürbisfleisch In Würfel schneiden.

**500 g fest kochende Kartoffeln,
1 dl Gemüsebouillon, 1 dl Rahm**

Kürbis, Kartoffeln, Bouillon und Rahm zuge deckt aufkochen, auf kleinem Feuer unter gelegentlichem Rühren weich kochen. Die Flüssigkeit zu einer sämigen Sauce einkochen, würzen. Saucisson schälen, in Scheiben schneiden. Kürbis-Kartoffel-Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen. Wurst darauf anrichten. Mit Petersilie bestreuen, sofort heiss servieren.

Tipp Nach Belieben geröstete Kürbiskerne darüberstreuen.



Süßer Kürbiskuchen

300 g Kürbisfleisch (z.B. Golden Delicious)
Weichkochen und mit dem Mixstab pürieren.

1 EL Mehl, 3 EL Zucker, 1 dl Rahm Begeben und rühren.

Kuchenteig Kuchenblech (30 cm) mit Teig auslegen. Das Kürbispüree auf dem Kuchenboden verteilen.

Butter, Zimt, Zucker Einige Butterflocken über den Kuchen verteilen, mit Zimt und Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (220°C) 20–30 Minuten backen.



Kürbiskonfitüre mit Äpfeln

700 g Kürbisfleisch In kleine Würfel schneiden und 2 Minuten blanchieren.

300 g Äpfel, z.B. Klaräpfel, Summerred
In kleine Würfel schneiden.

1 kg Zucker, 1 dl Wasser Den Zucker im Wasser auflösen und bei kleiner Hitze schmelzen. Kürbis- und Apfelwürfel zugeben und 20 Minuten köcheln.

Saft von 1/2 Zitrone, 1/2 TL Zimt, 1 Msp. Muskat, 1 Msp. Nelkenpulver Begeben und weiter kochen, bis die Fruchtwürfel zerfallen, eventuell pürieren. In Gläser abfüllen und sofort verschliessen.





Zierkürbisse

Neben den Speisekürbissen gibt es eine grosse Fülle von Kürbissen, die für den Verzehr ungeeignet oder **ungeniessbar** sind.

Dies sind vor allem verschiedene Wildformen.

Zu den Zierkürbissen zählt man ebenso die **Flaschenkürbisse**, auch **Kalebassen** genannt, die man getrocknet auch als Gefässe und **Musikinstrumente** einsetzen kann. Grundsätzlich eignen sich aber fast alle ausgereiften Kürbisse für eine individuelle, farbenprächtige **Herbstdekoration**.

