

### Kürbis

· hat viele Gesichter ·

Aus den USA stammt die Tradition, aus den ausgehöhlten Schalen zum Erntedankfest (Thanksgiving Day) Laternen oder zum Halloween gruselig lächelnde Köpfe herzustellen. In Afrika und Südamerika werden aus den holzigen, wasserundurchlässigen Schalen Gebrauchsgegenstände gefertigt. Doch der Kürbis hat neben seiner dekorativen Eigenschaft noch viel mehr zu bieten:

#### Anbaugebiete

Der Kürbis stammt ursprünglich aus dem tropischen Mittel- und Südamerika, ist aber heute weltweit verbreitet. Mittlerweile gibt es rund 800 verschiedene Kürbissorten. Namen wie Hokkaido-, Butternut- (Birnenkürbis), Spaghetti-, Muskat- und auch Halloweenkürbis weisen auf die jeweiligen Eigenschaften oder Einsatzgebiete hin.

#### Gesundheitlicher Wert

Das Kürbisfleisch steckt voller Vitamine und Antioxidantien, er stärkt die Immunabwehr. Aus den Samen wird Kürbiskernöl gepresst. Dieses wertvolle Öl ist reich an:

- Vitamin B1  
(wichtig für Nerven und Muskeln)
- Vitamin B2  
(wichtig für Eiweiß- und Energiestoffwechsel)
- Vitamin B6  
(wichtig für Nerven, Immunsystem und Hormonhaushalt)
- Vitamin E  
(Zellschutzvitamin: schützt die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen)
- Selen (wichtig für Immunabwehr und Leistungsfähigkeit)



Außerdem wirkt Kürbis harntreibend und ist auch bei Gicht gut geeignet. Bei Blasenkrankungen sollen Kürbiskerne ebenfalls heilende Wirkung haben.

#### Zubereitung

Nahezu alles vom Kürbis lässt sich verwenden. Großer Beliebtheit erfreut sich bei uns der orangefarbene Hokkaido-Kürbis. Dank seiner dünnen Schale, muss er, genau wie der Sweet Dumpling, nicht geschält werden. Der Kürbis wird gewaschen und halbiert. So lassen sich die Kerne leicht mit einem Löffel entfernen. Dann wird er in kleinere Stücke geschnitten und je nach Sorte entweder geschält oder so weiter verwendet.

#### Lagerhaltung

Ein reifer Kürbis klingt hohl, wenn man gegen seine Schale klopft. Kühl und trocken gelagert können Kürbisse einige Monate aufbewahrt werden.

Wir freuen uns wie immer über Rückmeldungen!  
Das Team von Essen für Kinder