
⇒ MAGAZIN

Kürbisse - bunt wie der Herbst

Egal welche Größe oder Farbe - alle Kürbissorten sind Vitamin- und Mineralstoffbomben und dabei auch noch dekorativ

Von Adrienne Kömmler

Bischofsmütze? Sweet Dumpling? Blue Ballet? Was für Namen! Kenner wissen da gleich Bescheid. Doch wer sonst kennt alle Kürbissorten? Schwergewichtige Giganten und praktische Minigrößen gibt es. Von Weiß und Gelb, Orange und Rot bis zu Grün oder Graublau reichen die Schattierungen, die das gesamte Regenbogenspektrum zeigen. Bunt wie der Herbst in Hochform! Kugelrund, flach, länglich, birnenförmig, glatt, gerippt oder auch warzig - selbst an Formen ist bei Kürbissen alles möglich. Eine bessere Dekoration hat die Natur gegenwärtig kaum zu bieten!

Aber damit nicht genug: Der Kürbis hats wirklich in sich. Wenn es auch vor allem Wasser ist - 95 Prozent! Kaum Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, dafür jede Menge Kalium, Folsäure und Spurenelemente wie Eisen, Fluor, Jod, Kupfer, Mangan oder auch Zink stecken in den Früchten. Kürbissorten mit kräftig orangefarbenem Fruchtfleisch enthalten mehr Beta-Carotin als Möhren. Zu guter Letzt sorgt der Kürbisverzehr für Vitamin C, A und E.

Die Vorzüge des Gemüses wussten Menschen schon vor Jahrhunderten zu schätzen. Ausgrabungsfunde von Kernen und Schalenresten in Mexiko und Südamerika belegen, dass Kürbispflanzen bereits seit mehr als 12 000 Jahren kultiviert werden. In Mittel- und Nordeuropa begann der Kürbis seinen Siegeszug, nachdem die ersten englischen Kolonisten 1692 mit dem Schiff "Mayflower" an der Küste Nordamerikas gelandet waren. Viele Engländer verhungerten im ersten nordamerikanischen Winter, die anderen überlebten Dank der Indianer, die ihnen Nahrung brachten. Bohnen, Mais - und Kürbis. Sie schickten die ersten Kürbiskerne als robustes Saatgut nach Europa.

"Die Sortenvielfalt ist gerade während der vergangenen Jahre in unseren Breiten gewachsen", sagt Beate Bathe. Die Gatower Bäuerin hat ein Dutzend Sorten im Angebot. Zum Beispiel eine inzwischen bei Kürbisfreunden favorisierte Entdeckung: den Hokkaido-Kürbis, der ursprünglich aus Japan stammt. Er liefert haltbares, festes und vielseitig verwendbares Fruchtfleisch. Sein nussiger Geschmack sorgt für leckere Suppen, Gratins oder auch Aufläufe. Nicht nur wegen seiner Schönheit beliebt ist längst auch der Patisson. Die ursprünglich aus Amerika importierte, ufoförmige Frucht ist - wenn sie jung geerntet wird - roh essbar, eignet sich aber auch zum Frittieren oder Backen. Mit bis zu drei Kilogramm unter den kleinen Gartenkürbissen schon ein Riese: der Spaghettikürbis, der vor 70 Jahren in China und Japan kultiviert wurde. Vor drei Jahrzehnten wurde er auch in Europa bekannt, nachdem er in Amerika als "Vegetabel Spaghetti" Furore gemacht hatte.

Nicht zu vergessen: das gestalterische Potenzial, das in Kürbissen steckt. Aus ausgehöhlten Multitalenten lassen sich zu Halloween (31.10.) Gesichter und Figuren schnitzen (Tipp für das kerzenbeleuchtete Kürbisgesicht: Die Öffnungen müssen groß genug sein, um für die Kerze genügend Sauerstoff hindurch zu lassen). Wer das Fruchtfleisch noch im Kürbis lassen möchte, ritzt die Schale nur an und schlägt damit

zwei Fliegen mit einer Klappe. Der Kürbis ist mehrere Wochen schön anzusehen und dann trotzdem noch verwendbar.

Als Pastetenfüllung verzehrt, zu Marmelade verarbeitet oder auch sauer eingelegt - dem Kürbis in Topf, Pfanne oder Backofen sind kaum Grenzen gesetzt. Je nach Belieben eignen sich die Früchte für einfache oder komplizierte Gerichte. Grundsätzlich lässt sich bei Rezepten eine Kürbisart durch jede andere ersetzen. Das Marktangebot und der eigene Geschmack regeln die Auswahl. Einzig zu beachten: Es gibt Kürbisse mit festem Fleisch, das auch nach dem Garen in Form bleibt. Andere Früchte zerfallen nach dem Garen rasch zu Mus. Wenig falsch macht man bei Suppen, für die man das Kürbisfleisch einfach kocht, püriert und nach Geschmack Kartoffeln, Gewürze und Kräuter hinzufügt.

Gutsgärtnerei Bathe, Alt Gatow/Ecke Groß-Glienicker-Weg, Spandau, Tel.: 36 99 69 39.

60 verschiedene Sorten Kürbis - essbare Früchte und Zierkürbisse kann man im Exotischen Kräutergarten von Dr. Ali Moshiri kaufen. Lichterfelder Allee 47c, 14513 Teltow, Tel.: 03328 433 459, Mo. bis Fr. 8-15.30 Uhr.

Buchtipps:

Brigitte Schöner, Hans Streicher: "Kürbis. Die besten Sorten. Anbauen. Zubereiten. Dekorieren", blv-Verlag, 95 Seiten, 7,95 Euro.

Maria-Regina Altmeyer, u. a.: "Es ist Kürbiszeit - Dekorieren und Basteln im Material-Mix", frechverlag, 132 S., 9,90 EUR.

Aus der Berliner Morgenpost vom 25. Oktober 2003