Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 10

Artikel: Schön und gut
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-726042

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schön und gut

Da thront der Kürbis auf dem Kompost, orange und riesig. Die Frage, wer den grössten hat, scheint oft wichtiger als die Qualität.

Die Grösse ist nicht allein selig machend. Das gilt auch bei der Cucurbita. Es gibt von der «hartschaligen Beerenfrucht», die ursprünglich aus der Neuen Welt stammt – Kürbis war neben Mais und Bohnen ein Hauptnahrungsmittel der Indios –, mehrere hundert Arten. Genau da liegt das Problem. Denn die einen mögen vielleicht dekorativ sein, aber sie sind kaum geniessbar. Und der typische Geschmack der essbaren Kürbisse, je nach Sorte leicht nussig und mehr oder weniger süsslich, kommt nur zum Tragen, wenn die Früchte vollreif sind.

Aus Kürbis lässt sich so ziemlich alles zubereiten, von Risotto di zucca bis zu Pumpkin Pie, von Füllungen für Truthähne bis zu Suppen. Vor allem letztere haben eine erstaunliche Karriere vom Arme-Leute-Essen zum beliebten Gericht der edlen Küche hinter sich gebracht. Paul Bocuse beispielsweise hilft dem Süppchen mit Rahm auf die Sprünge. Haute Cuisine oblige. Wolfram Siebeck, Grandseigneur der Gastrokritik, schwört auf Ingwer, mit dem ihn ohnehin eine grosse Leidenschaft verbindet. Die Sterneküche hat die Kürbisrenaissance nicht nur mitgeprägt, sondern zur Hochblüte gebracht. Sie macht aus dem Kürbis kulinarische Kunstwerke wie Emulsionen und Essenzen, die mit Steinpilzen oder Milken serviert werden.

Die Kombination von Süssem und Salzigem ist kürbiskonform. So werden Ravioli mit Kürbisfleisch, Amaretti und Parmesan gefüllt – ein Klassiker in italienischen Küchen. Schätzungsweise 8000 bis 10000 Tonnen Kürbisse landen jährlich in eidgenössischen Haushalten. Das sind 19-mal mehr als vor zehn Jahren. Was macht die eher etwas fade Frucht so begehrenswert? Etwa ihre ungeheure Anpassungsfähigkeit? Ob als Süppchen oder auf dem Fensterbrettchen – Kürbis macht sich einfach immer gut. ■

REZEPT UND BILD: SAISONKÜCHE; HAUPTBILD: CLAUDIA LINSI

Kürbiscremesuppe mit Kernölhaube

Vorspeise für 4 Personen

400 g Kürbis, beispielsweise Muscade oder Hokkaido
1 Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl
1 dl Weisswein trocken, beispielsweise Welschriesling
5 dl Gemüsebouillon
1 Zweig Bohnenkraut
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Kürbiskerne
1,25 dl Rahm
2 TL Kürbiskernöl

➤ Kürbis klein schneiden. Zwiebel hacken. Beides im Öl andünsten. Mit Wein ablöschen. 4 dl Bouillon und Bohnenkraut zufügen. Bei kleiner Hitze rund 40 Minuten köcheln lassen. Bohnenkraut entfernen. Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen.

➤ Kürbiskerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten. Rahm steif schlagen. Davon 4 EL mit dem Kürbiskernöl mischen. Den restlichen Rahm unter die heisse Suppe ziehen. Diese wenn nötig mit der restlichen Bouillon verdünnen. Abschmecken. Suppe in vorgewärmte Schalen verteilen. Mit Kernölrahm und Kürbiskernen garnieren.

Vorratstipp: Bereiten Sie gleich die doppelte Menge zu und frieren Sie die Suppe ein.

Zubereitungszeit ungefähr 30 Minuten und 40 Minuten köcheln lassen.
Pro Person rund 4 g Eiweiss, 22 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 1100 kJ/270 kcal

DAS BEWIRKT KÜRBIS

Allergien
Heuschnupfengeplagte sollten beim Kürbis-Genuss vorsichtig sein: Wer auf Beifuss-, Gräser-, Platanen- oder Traubenkrautpollen reagiert, könnte auch hier Schwierigkeiten bekommen.

Cholesterin
Kürbisse enthalten kein Cholesterin. Kürbiskernen werden sogar cholesterinsenkende Fähigkeiten nachgesagt.

Diabetes
Für Diabetes-Patienten ist Kürbis ein ideales Herbst- und Wintergericht: Er enthält nur fünf Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm Fruchtfleisch.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Kürbis enthält 93 Prozent Wasser und kaum Fett. Dies und sein hoher Gehalt an Kalium machen ihn zur Wohltat für Personen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten. Kalium wirkt zudem Wasseransammlungen entgegen, und das im Kürbis enthaltene Vitamin E stärkt Zellwände und bekämpft freie Radikale – der beste Schutz gegen Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs.

Übergewicht
Wie jedes Gemüse ist der Kürbis sehr gesund. Er gilt als Vitaminbombe, denn in ihm stecken Vitamin A, C, E und Folsäure, dazu reichlich Kalium und Kalzium. Und mit 21 Kalorien pro 100 Gramm fällt der Kürbis im wahrsten Sinne des Wortes nicht ins Gewicht.

Verdauung
Die grösste Beere der Welt bringt dank hohem Wasser- und Ballaststoffanteil die Verdauung in Schwung.

Fachliche Beratung: *Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich*

KOMMEN AUCH SIE IN DEN GENUSS DER SAISONKÜCHE!

❑ Ich bestelle ein Jahresabonnement der Saisonküche (12 Ausgaben für nur CHF 34.–).
❑ Ich bestelle ein Gratisprobeheft.

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____ PLZ/Ort _____

Telefon _____ Mail _____ 060083

Bitte senden Sie diesen Coupon an: Saisonküche, Abonnentenservice, Postfach, 6002 Luzern. Ihr Abonnement können Sie auch unter Telefon 0848 87 77 77 (24-Stunden-Service) oder Fax 041 329 22 04 bestellen.