

Die größte Beerenfrucht der Welt...

Tipps

zum Thema Kürbis

Herkunft und Anbau

Der Kürbis gehört zur **Familie der Curcubitaceen**. Insgesamt gibt es etwa 800 Arten der Kürbisgewächse. Weitere Familienmitglieder sind Melonen (Wassermelone, Honigmelone), Gurken und Zucchini. Die wohl beliebteste Sorte hierzulande ist der Hokkaido-Kürbis. Botanisch gesehen gehört der Kürbis zu den **Beeren**, genauer: zu den **Panzerbeeren**, da die Schale eine harte Ummantelung bietet. Der Kürbis gilt als die **größte Beerenfrucht der Welt**.

Die Pflanze hat amerikanische Wurzeln, wird aber mittlerweile weltweit in warmen Gebieten und auch bei uns angebaut. Der Kürbis ist aber nicht nur Nahrungsmittel, sondern auch was fürs Auge: Großflächig rankt er über den Gartenboden und bildet vor der Frucht herrliche Blüten aus.

Die Kürbisblüte ist einhäusig, das heißt, weibliche und männliche Organe sind auf ein- und derselben Pflanze zu finden. Aus den wunderschönen gelben Blüten entwickeln sich später die Früchte. Durch die Vielzahl der verschiedenen Sorten sind auch die Früchte sehr unterschiedliche geformt: rund, länglich, mit Buckel usw. Die Farben variieren von Weiß, Gelb, Orange bis Grün in den unterschiedlichsten Abstufungen. Die Früchte, die bis zu 600 Kilogramm schwer werden können, besitzen eine feste Schale, ihr Fruchtfleisch ist faserig

angelegt. In der Mitte der Frucht sind zahlreiche Samen vorhanden.



Verwendung

Historisch

Der Arzt und Botaniker Adam Lonitzer (1527 bis 1586) beschreibt in seinem Kräuterbuch aus dem Jahre 1582 die **Kürbiskerne** als **entwässernd und harntreibend**. Er berichtet, "die Kerne zerstoßen und mit Wasser getrunken, sind gut für entzündete Nieren und für den Harn". Im Mittelalter erzählte man sich einige Mythen und Geschichten über den Kürbis. Eine davon handelt von Kürbissen, so groß wie Kirchenglocken. Die Früchte können jedoch nur wachsen und gedeihen, wenn der Samen beim Läuten der großen Kirchenglocken gesteckt werde. In der Volksheilkunde waren die Kürbiskerne ein beliebtes **Mittel gegen Band- und Spulwürmer**, das **Kürbiskompott** wurde gegen das **Schwangerschafterbrechen** eingesetzt.

Heutzutage

Zu den Inhaltsstoffen zählen die **Phytosterine**, vor allem das Beta-Sitosterin. Dieser Stoff bewirkt eine **Absenkung des Cholesterinspiegels** im Blut. Der Körper kann aus diesem Grund auf seine eigenen Cholesterinreserven zurückgreifen. Die Phytosterine **hemmen auch die Bildung von Gallensäuren**, die

wahrscheinlich an der Entstehung von Dickdarmkrebs mit beteiligt sind. Zudem wirken die Phytosterine **vorbeugend gegen das Prostata-Adenom**. Die Wirkung des Beta-Sitosterins beruht auf der Hemmung eines Enzyms, wodurch es dem Prostatawachstum entgegenwirkt. Der Kürbis besitzt reichlich **fette Öle**, vor allem die wertvolle, zweifach ungesättigte Linolsäure. Die Fettsäure ist der Baustoff für die Bildung von **Vitamin D, Hormonen und Zellwänden**. Die **Pflanze** enthält zahlreiche **Vitamine: C, E, B1, B2, B6 und Folsäure sowie Carotinoide** und das Spurenelement **Selen**. Diesem Spurenelement wird vor allem eine antioxidative Wirkung zugeschrieben. Die enthaltene **Aminosäure «Cucurbitin» ist wirksam gegen Eingeweidewürmer**.
(Vgl. Forum-Naturheilkunde.de)

Zusammensetzung

Nährwerte von 100g frischem Kürbis

Zusammensetzung	Tagesbedarf (nach DGE od. RDA)
Energie: 13 kcal	56 kJ
Wasser: 95,08 g	
Eiweiß: 0,5 g	70 g
Fett: 0,2 g	max. 60 g
Kohlenhydrate: 2,2 g	
Ballaststoffe: 1,1 g	30 g

Vitamine

Vitamin A: 18 µg	800 µg
Retinol: 0 µg	800 µg
Beta-Carotin: 110 µg	

Vitamin B1: 80 µg	1400 µg
Vitamin B2: 70 µg	1600 µg
Vitamin B3: 200 µg	18000 µg
Vitamin B5: 100 µg	6000 µg
Vitamin B6: 30 µg	2000 µg
Vitamin B7: 0,4 µg	100 µg
Vitamin B9: 10 µg	400 µg
gesamte Folsäure: 23,00 µg	
freie Folsäure: 7 µg	
Vitamin B12: 0 µg	3 µg
Vitamin C: 11 mg	100 mg
Vitamin D: 0 µg	5 bis 10 µg
Vitamin E: 500 µg	12000 µg
Vitamin K: 5 µg	70 µg

Mineralstoffe

Calcium: 18 mg	1000 mg
Chlor: 30 mg	830 mg
Kalium: 140 mg	2000 mg
Magnesium: 10 mg	300 mg
Natrium: 1 mg	550 mg
Phosphor: 17 mg	800 mg
Schwefel: 6 mg	

Spurenelemente

Eisen: 0,2 mg	14 mg
Fluor: 20 µg	3,5 mg
Jod: 1 µg	150 µg
Kupfer: 20 µg	1500 µg

Mangan: 157 µg	3500 µg
Zink: 0,2 mg	15 mg

Aminosäuren

Isoleucin: 19 mg

Leucin: 28 mg

Lysin: 26 mg

Methionin: 6 mg

Cystein: 4 mg

Phenylalanin: 16 mg

Tyrosin: 13 mg

Threonin: 13 mg

Tryptophan: 6 mg

Valin: 20 mg

Arginin: 21 mg

Histidin: 9 mg

Essentielle Aminosäuren (Summe): 181 mg

Alanin: 23 mg

Asparaginsäure: 60 mg

Glutaminsäure: 73 mg

Glycin: 16 mg

Prolin: 15 mg

Serin: 22 mg

Nichtessentielle Aminosäuren (Summe): 209 mg

Anteil pflanzliches Eiweiß: 500 mg

Harnsäure: 7 mg

Purin-N: 2 mg

(s. www.naehrwertrechner.de)

Bei Histaminintoleranz sind folgende Eckdaten erfreulich:

Allen Sorten gemeinsam ist ihr hoher **Wassergehalt**, denn Histamin ist wasserlöslich.

Auch der **Histidinwert ist sehr gering**. Da aus Histidin Histamin entsteht, ist auch dieser Fakt sehr erfreulich. Der hohe Vitamin- und Mineralstoffgehalt sowie die enthaltenen

Aminosäuren bieten dem Körper eine Vielfalt von wichtigen Nährstoffen.

Lagerung

Der Kürbis wird **am besten frisch** geerntet genossen. Die meisten Sorten sind einige Monate lagerfähig, am besten bei 10 bis 14° C, wobei jedoch der Histamingehalt ansteigen kann. Bis zum Verbrauch können sie gut als Dekoration auch in warmen Räumen verwendet werden, wenn die Schale nicht verletzt ist. **Im Frost darf der Kürbis allerdings nicht lagern**, sonst fängt die Frucht an zu faulen.

(Vgl. issgesund.at)

Hinweis:

Achte darauf, am besten nur **bekannte Sorten** von **Speisekürbissen** zu essen. **Zierkürbisse** enthalten den **giftigen Bitterstoff Cucurbitacin**, der beim Verzehr **Bauchschmerzen und Übelkeit** verursacht, sie sind daher **nur als Dekoration** zu gebrauchen. Beim Eigenanbau sollten die enthaltenen Samen eines geernteten Kürbisses möglichst nicht für die nächste Aussaat verwendet werden, da durch die Bestäubung die Genetik von giftigen Kürbispflanzen (Zierkürbissen) eingeschleppt worden sein kann. Das giftige Cucurbitacin ist am bitteren Geschmack erkennbar. Bittere Früchte daher **nicht** essen!

Birken- und Gräserallergiker sollten eventuell auf Kürbis verzichten, da kreuzallergische Reaktionen möglich sind.

Kürbisse, Zucchini etc. haben einen mittleren bis hohen

Salicylatgehalt und werden bei gleichzeitiger **Salicylatintoleranz** eher nicht vertragen.

Weitere Allergiehinweise rund um das Thema Kürbis findest Du hier.

(c) Histamin-Pirat