



GESTATTEN, FAMILIE KÜRBIS

Zugegeben, man würde es anfangs nicht vermuten, aber Gurken, Kürbisse und Melonen gehören, botanisch gesehen, zur gleichen Familie. Schaut man genauer hin, werden jedoch einige Gemeinsamkeiten der Kürbisgewächse deutlich: So haben alle Vertreter Ranken und oft große, auffällige Blüten. Insgesamt gibt es ca. 800 Arten in rund 130 Gattungen, die vor allem in den tropischen und subtropischen Klimazonen vertreten sind. Einige Früchte dieser Familie zählen zu den größten und schwersten im Pflanzenreich, auch wenn sie offiziell zu den Beeren bzw. den Panzerbeeren gehören. Verwirrt? Keine Sorge, wir geben einen kleinen Überblick über die wichtigsten Vertreter der Kürbisgewächse.



MINI-PATISSON (CUCURBITA PEPO VAR. PATISSON)

Keine Panik, es ist kein UFO im Garten gelandet: Der Patisson gehört zu den Gartenkürbissen und wird wegen seiner seltsamen Form auch „Bischofsmütze“ genannt. Diese alte Sorte ist relativ klein, meist hat sie einen Durchmesser von ca. 10-25 cm und es gibt sie in grünen, gelben, weißen oder auch zweifarbigen Varianten. Der Mini-Patisson hat ein süßeres Aroma als seine großen Verwandten und erinnert vom Geschmack entfernt an Artischocken. Die Mini-Exemplare muss man nicht schälen, sondern kann sie entweder geschmort, gekocht oder gebacken servieren.

Saison: Mai – September

BUTTERNUSSKÜRBIS

(CUCURBITA MOSCHATA ‚BUTTERNUT‘)

Der Butternusskürbis ist ein Winterkürbis und gehört zur Familie der Moschus-Kürbisse. Das feste, hellorange Fruchtfleisch hat ein nussiges, leicht buttriges, süßes Aroma und eignet sich sowohl zum Braten als auch für Suppen und Pürees. Der Butternusskürbis sollte vor der Verwendung in der Küche geschält werden, doch keine Angst, die Schale lässt sich ganz leicht mit einem Sparschäler oder Messer entfernen. Der „Birnenkürbis“, wie er wegen seiner Form auch genannt wird, kann kühl und trocken gelagert mehrere Monate aufbewahrt werden.

Saison: August – Februar



BITTERGURKE (MOMORDICA CHARANTIA)

Die Bittergurke wird auch Bittermelone oder Balsambirne genannt und ist eine tropische Verwandte der Kürbisse. Vor allem im asiatischen Raum ist sie ein beliebtes Lebens- und Heilmittel. Die Früchte sind länglich und mit behaarten Rippen und Warzen übersät. Die jungen, unreifen grünen Früchte können mit Schale gegessen werden. Um die Bitterkeit zu mildern, kann man die Früchte in Scheiben schneiden, kräftig salzen und nach ca. 15 Minuten das Salz abspülen. Bei den reifen, gelben Früchten ist die Schale jedoch zu bitter für den Verzehr. Das Mark der reifen Bittergurke schmeckt hingegen süßlich und auch die Kerne können mitgegessen werden.

Saison: Juni – Oktober

CANTALOUPE

(CUCUMIS MELO VAR. CANTALUPENSIS)

Die Cantaloupe-Melone ist eine Variante der Zuckermelone. Charakteristisch ist ihr orangefarbenes Fruchtfleisch und die hellbraune Schale mit einer Art Netzmuster. Doch Vorsicht: Die Schale der Melone kann Salmonellen übertragen, daher vor der Verwendung gut waschen! Wenn die Frucht reif ist, verströmt sie einen angenehmen, süßen Geruch. Cantaloupe-Melonen lassen sich nur kurze Zeit lagern, angeschnitten sollten sie innerhalb von ca. zwei Tagen verbraucht werden. Die Cantaloupe-Melone ist reich an Ballaststoffen, Vitamin C und Beta-Carotin und hat wenige Kalorien.

Saison: April – September



EICHELKÜRBIS (CUCURBITA PEPO VAR. TURBINATA)

Trotz seiner harten Schale und seines herblichen Namens zählt der Eichelkürbis zu den Sommerkürbissen. Er hat meist eine dunkelgrüne Farbe (es gibt aber auch gelbe, orange und weiße Sorten) und seine Form erinnert an eine Eichel (engl.: Acorn). Vor allem in den USA ist der Acorn aufgrund seines nussigen Geschmacks sehr beliebt. Allerdings kann der Eichelkürbis nicht geschält werden – also am besten durchschneiden, Samen entfernen und dann gefüllt oder pur im Ofen backen!

Saison: August – Februar



HONIGMELONE (CUCUMIS MELO VAR. INODORUS)

Naschkatzen aufgepasst: Die Honigmelone ist zwar zuckersüß, hat dabei aber deutlich weniger Kalorien als so manche Süßigkeit: 100 g Fruchtfleisch haben nur 55 kcal. Und es steckt so einiges in ihr, denn sie kann mit Kalium, Provitamin A, Vitamin C, Calcium, Magnesium, Phosphor und Eisen überzeugen. Und anders als erwartet, ist sie enger mit der Gurke als mit der Wassermelone verwandt. Eine reife Frucht sollte eine glatte Schale haben, auf Druck leicht nachgeben und süßlich riechen.

Saison: Juni – September

ZUCCHINI HELLGRÜN

(CUCURBITA PEPO SUBSP. PEPO CONVAR. GIROMONTINA)

Die Zucchini ist seit dem Ende des 17. Jahrhunderts in Europa zu finden. Vor allem in Italien begann ihre weltweite Vermarktung, und so ist es nicht verwunderlich, dass sie einen italienischen Namen trägt: Zucchini bedeutet auf Italienisch in etwa „kleiner Kürbis“. Dementsprechend wohl fühlt sich die Zucchini daher vor allem in der mediterranen Küche. Die hellgrüne Variante ist sehr aromatisch und hat ein bissfestes, gelbliches Fruchtfleisch.

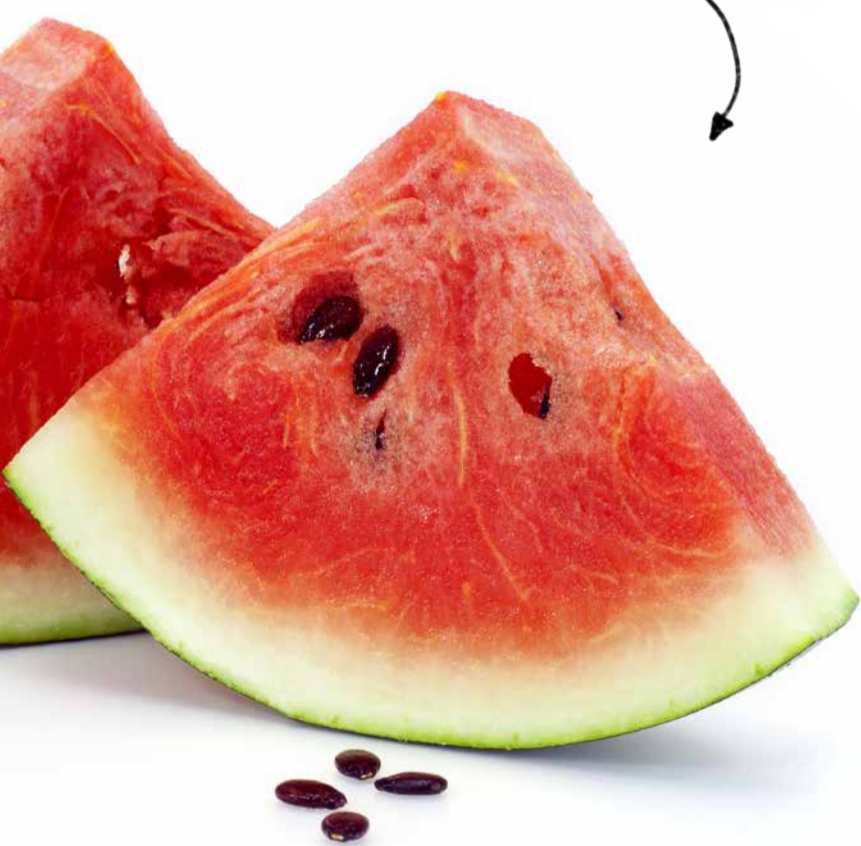
Saison: Juni – Oktober



WASSERMELONE (CITRULLUS LANATUS)

So schmeckt der Sommer! Die Wassermelone ist wohl die bekannteste und beliebteste Melone der Welt. Ihr Fruchtfleisch ist meist rot und sehr durstlöschend, da die Frucht zu 95,8% aus Wasser besteht – somit ist der leckere Klassiker auch sehr kalorienarm. Während man hierzulande nur das Fruchtfleisch verspeist, nutzt man in anderen Ländern auch die Schale, die z. B. eingelegt oder zu Marmelade eingekocht wird. In China werden vor allem die Samen verwendet. Neben dem süßen, erfrischenden Geschmack kann die Wassermelone auch mit Vitamin A und Kalium punkten.

Saison: Mai – September



GELBE ZUCCHINI

(CUCURBITA PEPO SUBSP. PEPO CONVAR. GIROMONTINA)

Die gelbe Zucchini lässt sich genauso verarbeiten wie ihre grünen Geschwister: Gründlich gewaschen kann man sie ungeschält als Gemüsebeilage dünsten, sie in Scheiben geschnitten auf den Grill legen oder roh als Salat zubereiten. Auch die gelbe Zucchini hat wenig Kohlenhydrate, ist kalorienarm (19 kcal pro 100 g), fettarm (0,4 g pro 100 g) und hat relativ viel Kalium, Magnesium und Eisen. Die gelbe Zucchini ist etwas milder im Geschmack und hat eine dünnere Schale, wodurch sie ideal für Rohkostgerichte ist.

Saison: Juni – Oktober



LUFFA (LUFFA AEGYPTIACA)

Der Schwammkürbis gehört zur Gattung der Luffa und gilt als Nutzpflanze der Alten Welt. Kaum ein anderes Gewächs wird allerdings so unterschiedlich genutzt: Im Westen wird der Schwammkürbis fast ausschließlich als Badeschwamm und Polsterfüllung gebraucht, in Asien hingegen wird die junge, noch unreife Frucht in erster Linie als Gemüse geschätzt und wie Zucchini verwendet. Deshalb sollte der Schwammkürbis unbedingt mal probiert werden, zumal er mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt überzeugen kann.

Saison: Juni – Oktober

WEISSE GURKE (CUCUMIS SATIVUS L.)

Ganz in Weiß, so kommt sie daher: Die weiße Gurke ist ein seltener, aber leckerer Hingucker und gehört zu den sogenannten „alten Sorten“, die erst langsam wiederentdeckt werden. Ihre Früchte werden bis zu 20 cm lang und können mit einem milden Geschmack und guter Bekömmlichkeit überzeugen. Junge Exemplare der weißen Gurke eignen sich als Salatgurke, ältere Früchte hingegen können zum Einlegen genutzt werden.

Saison: Mai – Oktober



RUNDE ZUCCHINI

(CUCURBITA PEPO SUBSP. PEPO CONVAR. GIROMONTINA)

Eine runde Sache! Die runde Zucchini unterscheidet sich vor allem in der Form von ihren länglichen Geschwistern, aber dafür eignet sie sich wunderbar zum Füllen: Mit Hackfleisch oder Gemüse gefüllt und kurz im Ofen überbacken – so lecker kann der Sommer schmecken! Und apropos füllen: Auch die Zucchini Blüten kann man essen; traditionell werden sie mit Gemüse, Käse oder Fleisch gefüllt. Im Gegensatz zur länglichen Zucchini eignen sich die runden Varianten allerdings nicht zum Rohverzehr. ▶

Saison: Juni – Oktober

