

Wie unterscheide ich Ess- von Zierkürbissen?

Am Strassenrand werden jetzt wieder Kürbisse verkauft. Doch woher weiss ich, ob es sich um Esskürbisse und nicht vielmehr um Zierkürbisse handelt? Sind Letztere nicht sogar giftig? Und gibt es bei essbaren Kürbissen grundsätzliche Unterschiede in Bezug auf ihre Verwendung in der Küche?



Monika Neidhart, WAH-/Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH.
www.textwerke.ch

Zier- und Speisekürbisse optisch zu unterscheiden, ist schwierig. Meistens sind Zierkürbisse kleiner, haben eine grössere Farbenvielfalt und ihr Wuchs ist oft sehr bizarr. Beim Aufschneiden der Kürbisse treten dann die Unterschiede zutage. Zierkürbisse haben wenig oder gar kein Fruchtfleisch, essbare Kürbisse hingegen haben leuchtend rotes oder gelbes Fruchtfleisch, das sich gut herauslösen lässt.

Bitterstoff Cucurbitacin

Bestehen Zweifel, können Sie ein kleines Stück probieren, ohne es zu essen. Ein roher Speisekürbis sollte neutral, angenehm nussig und auf keinen Fall bitter schmecken. Schmeckt das Fruchtfleisch bitter, spucken Sie es sofort wieder aus. Zierkürbisse sind bitter im Geschmack und enthalten den Giftstoff Cucurbitacin. Dieser kann zu Übelkeit, Erbrechen und einer Vergiftung führen. Alle Wildformen der Kürbisfamilie enthalten den Bitterstoff Cucurbitacin, der zu ernsthaften Vergiftungen führen kann. Diese Substanz wurde bei Speisekürbissen weggezüchtet, während sie in Zierkürbissen noch enthalten ist. Die Familie der Kürbisse ist reich an Formen und Farben. Grundsätzlich unterscheidet man Sommer- und Winterkürbisse.

Winterkürbisse im Herbst

Sommerkürbisse wie Zucchetti, Patisson, Rondini oder Spaghettikürbis werden kurz nach der Blüte geerntet. Dadurch sind die Schale und die Kerne noch weich. Entsprechend können sie mitgegessen werden. Die Lagerfähigkeit ist dafür eingeschränkt. Winterkürbisse werden zwischen September und dem ersten Frost geerntet – dann, wenn sie voll ausgereift sind. Ihre Schale ist meist zäh und nicht

zum Essen geeignet. Dafür können sie bis zu sechs Monate in einem dunklen, gut durchlüfteten Ort bei einer Temperatur von 10 bis 15 Grad gelagert werden. Sind sie angeschnitten, können sie ohne die Kerne und das faserige Fruchtfleisch zugedeckt im Gemüsefach des Kühlschranks wenige Tage aufbewahrt werden.

Roh, geschnitten tiefgefrieren

Haben Sie eine grosse Menge an (angeschnittenen) Sommer- oder Winterkürbissen, ist das Tiefgefrieren eine einfache Methode, Foodwaste zu verhindern. Dafür die gerüsteten – und bei Wintersorten geschälten – Kürbisse in Stücke schneiden. Roh oder blanchiert möglichst luftdicht in Tiefgefriersäcke abpacken. So ist der Kürbis bis zu sechs Monate haltbar. Das Fruchtfleisch verliert nach dem Auftauen an Konsistenz.

Deshalb besser in pürierter Form für Suppen, Konfitüren oder in Gratins weiterverwenden statt gedämpft als Gemüse. Oder man bereite aus Resten direkt eine Kürbissuppe zu (Varianten: einen Teil Bouillon mit Kokosmilch ersetzen, mit Curry würzen) und gefriere sie portionenweise ein. Butternut, der längliche Kürbis, eignet sich zum Braten und Gratinieren. Hokkaido sind gut geeignet für Suppen. Potimarron sind ideal für Gnocchi, aber auch für Suppen.