



Kürbispulver - Gesund auch nach Halloween

Woher kommen Kürbisse?

Kürbisse gehören zu der Familie der Kürbisgewächse und sind eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Der Kürbis stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und wird heute sowohl in heißen und trockenen Gebieten als auch in kühlen Nebelwäldern angebaut. Insgesamt gibt es über 800 verschiedene Sorten von Kürbissen, der wohl beliebteste und bekannteste ist hierzulande der Hokkaidokürbis. Andere bekannte Vertreter sind der Muskatkürbis, der Early Butternut und der Gelbe Zentner. Kürbisse gehören zur botanischen Beerenfamilie. Die drei in Deutschland beliebtesten Speisekürbisse werden in die Kürbisfamilien Garten-, Moschus- und Riesenkürbisse unterteilt. Kürbispulver wird aus gefriergetrockneten, zermahlenden Kürbissen gewonnen.

Wie schmeckt Kürbis?

Je nach Sorte gibt es Kürbisse in allen denkbaren Formen, Farben und Geschmacks- sowie Geruchsrichtungen. Das Fruchtfleisch des hellgelben Butternusskürbis ist beispielsweise, wie sein Name verrät, buttrig-nussig, der Kürbis Jack be Little hat gegart das Aroma von Esskastanien und der orange-rote Hokkaidokürbis ist aromatisch-nussig.

Was steckt im Kürbis?

Kürbis liefert wertvolle Inhaltsstoffe. Der Hokkaidokürbis enthält, wie viele andere Kürbisse, viel Beta-Carotin (eine Vorstufe von Vitamin A), Kalium und wenig Kalorien – 100 Gramm enthalten lediglich 25 Kalorien. Zudem besitzen Kürbisse weitere wichtige Inhaltsstoffe wie Kalzium, Zink und reichlich Vitamine (A, C, D und E). Kürbisse haben einen Wasseranteil von etwa 90 Prozent.

Wie verwendet man Kürbis?

Kürbis in der Küche

Das Fruchtfleisch der Speisekürbisse passt gut zu Nudelgerichten, Aufläufen, Chutneys, Suppen, Kuchen und Marmeladen. Ein Klassiker ist die Kürbissuppe, die mit Kokosmilch und Süßkartoffeln eine besondere Note bekommt. Kürbiskerne runden nicht nur hervorragend einen knackig-frischen Salat ab, sondern eignen sich auch als gesunde Alternative zu Chips und als Topping für **selbstgebackene Brote** oder als Einlage in Suppen.

Kürbis in der Medizin

Die vielen Inhaltsstoffe des Kürbis machen ihn zu einem Gemüse, das sowohl geschmacklich als auch gesundheitlich viele Vorteile hat. Mineralstoffe wie Kalium regulieren den Wasserhaushalt des Körpers und das enthaltene Beta-Carotin wirkt antioxidativ und kann zudem in Vitamin A umgewandelt werden. Die Ballaststoffe des Kürbis sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl, die gleichzeitig die Verdauung unterstützen und den Blutzuckerspiegel regulieren.

Zudem enthalten Kürbiskerne **sekundäre Pflanzenstoffe**, die den Cholesterinspiegel im Körper senken.

Kürbis-Tipp: Einen reifen Kürbis erkennt man daran, dass er hohl klingt, wenn man auf ihn klopft.

Warum "Kürbis voll im Trend" liegt lesen Sie [hier](#):

Kürbis ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: