

Die Kürbisfamilie – rund und gesund

Kürbis scheint eher etwas für den Winter, meint man, denn unweigerlich taucht der Gedanke an eine dampfende Kürbissuppe oder Kürbisgemüse auf. Zu den Kürbisgewächsen zählen aber auch Zucchini (in der Schweiz Zucchetti genannt), Gurken und Melonen. Botanisch gehören die Kürbisgewächse zu den Beeren, denn ihre Samen sind im Fruchtfleisch verteilt – der Kürbis ist also eine Riesenbeere. Beeren sind jedoch klassische (Früh-)Sommerfrüchte, und so gesehen ist es durchaus sinnvoll, die Familie der Kürbisse im Sommer vorzustellen.

Heidi Rohde-Germann

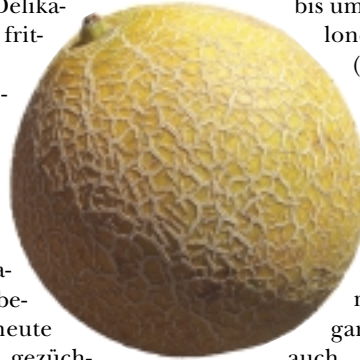
Kürbisgewächse kannte man schon vor 6000 Jahren; von den Melonen weiss man, dass sie bereits von den alten Ägyptern sowie von den Griechen und Römern genossen wurden. Kürbisgewächse lassen sich sowohl in Asien, in Afrika wie in Südamerika in vorchristlicher Zeit nachweisen.

Während es sehr viele Kürbissorten gibt, die wir mit Genuss verspeisen, kennen wir bei den Gurken nur eine essbare Art. Davon gibt es etwa 40 Sorten, meist sind sie länglich und leicht gekrümmt, seltener rund oder birnenförmig. Ihre Farbe kann von weisslich über gelb zu grün und orange variieren. Von den verschiedenen Sorten sind die grossen Salatgurken sowie die kleineren Essigurken und schliesslich die kleinsten, die Cornichons, am bekanntesten. Die Zucchini haben ihren Namen aus dem Italienischen, dort heisst der Kürbis Zucca und die Verkleinerungsform Zucchini. Ihre Schale ist grün oder gelb, ihre Grösse und auch ihre Form sind variabel. Zucchi-

niblüten werden als Delikatesse gern gefüllt und frittiert gegessen.

Bei den Melonen unterscheiden wir zwei Arten: die grosse, ausser dunkelgrüne Wassermelone und die Zuckermelonen. Die Cantaloupe- oder Charentais-Melone, deren bekanntester Vertreter heute die in Südfrankreich gezüchtete Cavaillon-Melone ist, hat ein orangefarbenes Fruchtfleisch. Ihren Ursprung hat sie in den päpstlichen Zuchten von Cantalupo bei Rom, wo sie vor etwa 300 Jahren gezüchtet wurde. Die Netz- oder Galiamelone hat ein hellgrünes bis weissliches Fruchtfleisch und wird meist aus Israel importiert, während die gelben, rund-ovalen Honigmelonen mit ihrem grünlichen Fruchtfleisch häufig aus Spanien stammen. Bei den Zuckermelonen gibt es noch unzählige Untersorten, die wir bei uns allerdings kaum sehen.

Alle Kürbisgewächse bestehen zu mindestens 85 bis 90 Prozent aus Wasser; sie sind darüber hinaus reich an Kohlenhydraten, Eiweiss und Ballaststoffen sowie Vitaminen und Elektrolyten. Der glykämische Index liegt bei Gurke und Zucchini um 15, beim Kür-



bis um 75 und ist bei den Melonen unterschiedlich (Wassermelone 75, Cantaloupe-Melone 60).

Der Kürbis enthält vor allem Vitamin C und Kalium. In seinen Samen, den Kürbiskernen, finden sich neben Spurenelementen wie Selen, Mangan, Zink und Kupfer auch pflanzliche Hormone wie Phytosterine (β -Sitosterin), weshalb Kürbiskerne auch bei Blasen- und Prostataleiden empfohlen werden. Die sehr kalorienarmen Gurken sind nicht nur kaliumreich, sondern enthalten zudem Kalzium, Zink und Mangan. Da sich ein Grossteil der Mineralstoffe unter der Schale befindet, sollte man Gurken vor dem Verzehr nicht schälen. Melonen zeichnen sich vor allem durch ihren Gehalt an β -Carotin aus, das zu Vitamin A umgebaut werden kann; darüber hinaus finden sich die Vitamine B und Vitamin C. Bei den Mineralstoffen und Spurenelementen sind vor allem bei den Wassermelonen die Mengen an Kalium, Eisen und Zink bemerkenswert. Auch Zucchini sind reich an Vitamin A und C und enthalten daneben reichlich Kalium. Kürbisgewächse sind also rundum eine gesunde Sache! ■



Kürbisgewächse

Kürbis:

Zierkürbisse
Essbare Kürbisse

Gurke:

Salat/Schlangengurke
kleine Sorten:
Delikatessgurke(9–12 cm)
Cornichons (6–9 cm)

Zucchini:

Grün oder gelb,
unterschiedlich gross,
meist länglich,
seltener rund

Melonen:

Wassermelone
Zuckermelonen
Cantaloupe-Melone
Netzmelone
Honigmelone