



Kürbis aus heimischem Anbau

Jetzt zugreifen - die Kürbis-Saison hat begonnen

(ddp direct) Der Kürbis dient in Deutschland nicht nur als Grimassen-Laterne zu Halloween, sondern ist auch als Gemüse überaus beliebt. Jetzt beginnt hierzulande wieder die Erntezeit im heimischem Freilandanbau: Von Anfang September bis November gibt es in Supermärkten, bei Bauern oder auf Wochenmärkten die Beerenfrucht von deutschen Feldern, die ursprünglich aus Mittel- beziehungsweise Südamerika kommt. Von dort gelangte der Kürbis im 16. Jahrhundert nach Europa und zählt heute zu den ältesten Kulturpflanzen.

* Mit nur 25 Kalorien pro 100 Gramm und einem Wassergehalt von 90 Prozent sind Kürbisse kalorienarm und daher auch bei Figurbewussten beliebt. "Das Gemüse versorgt den Körper beispielsweise mit dem Mineralstoff Kalium, das zu einer normalen Muskelfunktion beiträgt", erklärt Dr. Elke Arms, Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé Ernährungsstudio (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>). "Außerdem enthält der Kürbis Vitamin C, das die Funktion der Abwehrkräfte unterstützt." Doch es finden sich noch weitere Gesundheitsschützer im Fruchtfleisch der Speisekürbisse wie beispielsweise Beta-Carotin. Daraus bildet der Körper Vitamin A, das für die Sehkraft und für den Schutz der Haut sowie Schleimhäute wichtig ist.

* Kürbisse sollten beim Kauf eine feste, unverletzte Schale und noch ein Stückchen Stiel haben. Sie werden oft auch in Stücke geschnitten angeboten und eignen sich für kleinere Haushalte, für die ein ganzer Kürbis zu viel wäre. Als ganze Frucht lassen sich Winter-Kürbisse sehr gut lagern, wenn sie noch nicht ausgereift sind und ihre Schale unverletzt ist. Ihre volle Reife erreichen sie, wenn sie etwa zwei Wochen warm gelagert werden. Ein reifer Kürbis klingt beim Klopfen auf die Schale hohl.

* Ist der Kürbis reif, liegt die optimale Lagertemperatur bei 10 bis 13 Grad. Unter diesen Bedingungen halten sich Kürbisse über einige Monate bis ins Frühjahr hinein. Speisekürbisse, die eine Zeit lang zur Dekoration dienten, lassen sich in der Küche weiter verarbeiten, wenn sie keinem Frost ausgesetzt waren. Andernfalls könnte das Fruchtfleisch verfault sein. Das Fruchtfleisch von ausgehöhlten Kürbissen eignet sich auch zum Einfrieren. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten: Entweder geraspelt, als gekochtes Kürbismus oder in kleinen Stückchen, die kurz vor dem Einfrieren ca. zwei Minuten blanchiert und dann bei Bedarf unaufgetaut gedünstet werden.

* Speisekürbisse sind "Alleskönner" und eignen sich zum Braten, Grillen, Dünsten, Überbacken, Kochen oder Einlegen. Das Gemüse schmeckt gut als Beilage zu Fleisch und Geflügel. Kürbisliebhaber stellen aus dem Gemüse auch Suppe, Eintopf, Auflauf, Kompott und Brot her. Da Kürbis ein recht dezentes Aroma besitzt, lässt er sich sowohl mit kräftigen Gewürzen pikant zubereiten, als auch mit Beigabe von Zucker oder Likör als süße Variation genießen. Während alle Speisekürbisse auch zur Dekoration dienen können, sind reine Zierkürbisse für die kulinarische Zubereitung ungeeignet. Kronen- und Warzenkürbisse beispielsweise sind ungenießbar, denn sie enthalten den giftigen Bitterstoff Cucurbitacin.

Shortlink zu diesem Social Media Release:

<http://shortpr.com/c9deq>

Permanentlink zu diesem Social Media Release:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/kuerbis-aus-heimischem-anbau-60660>

=== Kürbis aus heimischem Anbau (Bild) ===

Kürbis aus heimischem Anbau

Shortlink:

<http://shortpr.com/umdz1q>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/kuerbis-aus-heimischem-anbau>

=== Dr. oec. troph. Elke Arms (Bild) ===

Dr. oec. troph. Elke Arms: Sie verantwortet mit ihrem Team aus vier erfahrenen Ernährungswissenschaftlern die individuelle Ernährungsberatung im Nestlé Ernährungsstudio (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>).

Shortlink:

<http://shortpr.com/ccf72p>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/dr-oec-troph-elke-arms>

=== Screenshot Nestlé Ernährungsstudio (Bild) ===

Nestlé Ernährungsstudio: Mit 500.000 Besuchern pro Monat zählt der interaktive Ratgeber zu den führenden Adressen für Ernährungsfragen im Internet (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>).

Shortlink:

<http://shortpr.com/r63ngj>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/screenshot-nestl-ernaehrungsstudio>

=== Logo Nestlé Ernährungsstudio (Bild) ===

Nestlé Ernährungsstudio: Mit 500.000 Besuchern pro Monat zählt der interaktive Ratgeber zu den führenden Adressen für Ernährungsfragen im Internet (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>).

Shortlink:

<http://shortpr.com/uuhp2l>

Permanenlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/logo-nestl-ernaehrungsstudio>

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 500.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Jutta Bednarz

Nestlé Deutschland AG

Lyoner Straße 23

60523

Frankfurt/Main

E-Mail: Jutta.Bednarz@de.nestle.com

Website: <http://ernaehrungsstudio.nestle.de>

Telefon: 069/6671-3740

Pressekontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich

Leimenrode 29

60322 Frankfurt/Main

dietrich@dkcommunications.de

Firmenkontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich

Leimenrode 29

60322 Frankfurt/Main

shortpr.com/c9deqw

dietrich@dkcommunications.de

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 500.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Anlage: Bild

