



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Die Saison ist eröffnet: endlich wieder Kürbisse!

Herbstzeit ist Kürbiszeit. Jetzt freuen sich seine Fans wieder auf köstliche Suppen, exotische Currys und raffinierte Süßspeisen.

Straelen, 11.10.2023

Kürbisse sind in Deutschland weit mehr als nur Gemüse – man kann sie inzwischen schon als kulinarische Tradition bezeichnen. Und überhaupt: Eigentlich ist ein Kürbis gar kein Gemüse. In der Welt von Obst und Gemüse hat er also eine besondere Rolle. Doch dazu später mehr. Aktuell können wir uns wieder über eine ganze Vielfalt unterschiedlicher Sorten freuen – vom milden Butternut bis zum süßen Muscat de Provence. Jede Variante hat ihre eigenen Vorzüge, wie ein Blick auf die hierzulande beliebtesten Kürbissorten zeigt.

Der seit einigen Jahren möglicherweise bekannteste ist der Hokkaido-Kürbis. Er ist klein und orange, schmeckt leicht nussig-süß und hat eine dünne Schale, die man einfach mitkochen kann. Dass man ihn nicht schälen muss, dürfte zu seiner Beliebtheit beigetragen haben. Der Hokkaido eignet sich sehr gut für Pürees und Suppen. Letzteres gilt auch für den Butternut-Kürbis, der in der Form an eine Birne erinnert – wenn auch eine sehr große. Seinen Namen hat er vom cremigen, butterartigen Geschmack, der sich beim Rösten, Backen und in Kürbissuppen sehr gut entfaltet. Ein deutlich süßeres Aroma bringt hingegen der Muscat de Provence mit. Seine eher runzlige Schale muss man vor der Verarbeitung für Backwaren und Desserts entfernen.

Ein Star unter den Kürbissen ist der Rote Zentner – allein schon wegen seiner beachtlichen Größe. Mit seiner leuchtend orangen Farbe und dem süßen Geschmack ist er ideal für Kompotte und Marmeladen. Wenn man ihn nicht





schält, sondern aushöhlt, ist er der ideale Kandidat für einen Halloween-Kürbis mit originell gruselig geschnitzter Grimasse. Apropos originell: so könnte man auch den Spaghettikürbis bezeichnen. Denn er zerfällt nach dem Kochen in faserige Stränge, die an die beliebte Pasta erinnern und auch gerne als ihr Ersatz verwendet werden.

Und das ist nicht nur köstlich, sondern auch sehr gesund, wissen die Ernährungsprofis der Initiative „1000 gute Gründe“. Denn Kürbisse sind generell reich an Nährstoffen und eine hervorragende Quelle für Vitamin A, Vitamin C, Kalium und Folsäure. Die Ballaststoffe in Kürbissen fördern eine gesunde Verdauung und sollen helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Die im Kürbis reichlich vorhandenen Antioxidantien wie das Beta-Carotin gelten als guter Zellschutz. Das alles zusammen hat idealerweise nur wenige Kalorien, sodass man sich an Kürbis nach Herzenslust satt essen kann. Und das ist auch gut so. Denn schließlich soll man ja viel Obst in seinen Speiseplan einbauen.

Und damit kommen wir zur Klassifizierung der Kürbisse: Sie zählen botanisch nämlich zu den Beerenfrüchten. Das liegt daran, dass sie aus einer Blüte mit Samen im Inneren wachsen, ein charakteristisches Merkmal von Beeren. Das gilt übrigens auch für Zucchini, Gurken oder Melonen. Diese ungewöhnliche Zuordnung verleiht Kürbissen einen ganz besonderen Platz in der Welt von Obst und Gemüse. Vielleicht liegt darin auch der Grund für seine vielseitige Verwendbarkeit in der Küche. Kürbisse lassen sich gut mit verschiedenen Gewürzen und Zutaten zu kombinieren. Sie können mild und nussig, fruchtig und aromatisch oder sogar leicht erdig schmecken und lassen sich damit herzhaft oder süß zubereiten.

Egal ob man geröstete Kürbisspalten zum Salat oder süßen Kürbis-Marmorkuchen genießt: Kürbisse haben in Deutschland einen festen Platz in der Küche erobert. Ihre Beliebtheit, Vielfalt und gesundheitlichen Vorteile machen sie zu einem wertvollen Bestandteil der Ernährung. Sie verleihen jedem Gericht eine wunderbar herbstliche Note. Am besten, man probiert es einfach gleich mal aus. Viele Anregungen dafür finden sich in der Ideenküche





der Initiative „1000 gute Gründe“ unter www.1000gutegrunde.de. Mit frischen Rezeptideen passend zur Saison erfreut die Initiative auch ihre Follower auf Instagram und Facebook.

Headline: 49 Zeichen, Subline: 129 Zeichen,

Fließtext: 56 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.799 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/30gt9jfsngndkzr88hbh03/PM23_TGG_Kuerbis.docx?rlkey=3bpxdglh540ulkxbfcgcy6bwm&dl=1





Bild 1: Grünkohl mal anders: mit gerösteten Kürbisspalten als Salat.

© Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

https://www.dropbox.com/scl/fi/9z4xra5r83ekf5qm11lcg/PM23_TGG_Kuerbis_B1.jpg?rlkey=ekmxxxduzlzfyupup2nfkfox&dl=1



Bild 2: Mit Kürbis wird der Marmorkuchen besonders saftig.

© Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

https://www.dropbox.com/scl/fi/wrvclnjqft6bqffoqgkv8/PM23_TGG_Kuerbis_B2.jpg?rlkey=l1ql5m0qsdsgtluqog3eofxp4&dl=1



Bild 3+4: Ob Butternut oder Hokkaido – im Herbst ist Zeit für Kürbisse.

Bild 3+4: © Lina Nickelowski / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/t8wdu9bmkg1qhdurnkgnx/PM23_TGG_Kuerbis_B3-4.zip?rlkey=2sso0rknumc1etbc6awm80pn&dl=1





Grünkohlsalat mit Kürbis und Chorizo

Zutaten für 3 Personen:

- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 160 g Grünkohl
- 1 Zitrone
- 250 g Chorizo
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Den Kürbis in Spalten schneiden, mit Öl beträufeln und bei 200 Grad für rund 25 Minuten im Ofen backen, bis er eine weiche Konsistenz hat. Während der Kürbis im Ofen ist, den Grünkohl vom Strunk zupfen, waschen und trocknen.

Den gewaschenen Grünkohl in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer ordentlich kneten. Nun die Chorizo in Scheiben schneiden und in einer Pfanne anbraten. Zum Schluss alle Zutaten in einer Schüssel miteinander mischen.





Saftiger Marmorkuchen mit Kürbis

Zutaten:

- 600 g Butternut-Kürbis
- 220 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- 2 Eier
- 250 g Zucker
- 120 ml Sonnenblumenöl
- 60 ml Milch
- 4 EL Backkakao
- 100 g gehackte Schokolade
- 300 g Kuvertüre

Zubereitung:

Den Kürbis schälen, in Stücke schneiden und kochen, bis er weich ist. Den gekochten Kürbis mit dem Pürierstab zu Mus pürieren und etwas abkühlen lassen. In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Öl, Eier und Milch vermengen. Kürbismus dazugeben und unterrühren, bis der Teig geschmeidig ist.

Nun den Teig in zwei Teile teilen. In die eine Hälfte den Kakao, den Zimt und die Schokostückchen geben und gut verrühren. Eine Kastenform einfetten und zunächst den hellen Teig hineingeben, mit dem Löffel eine Mulde in den Teig streichen und den dunklen Teig dazugeben. Der Kuchen backt bei 190 Grad ca. 50 Minuten. Anschließend den Kuchen etwas abkühlen lassen, aus der Form holen und die Kuvertüre darüber geben.





Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

