

Ernährungstipp



Fachklinik Prinzregent Luitpold
Rehabilitation für Kinder und Jugendliche

Scheidegg/Allgäu

Oktober 2010

Grusselig gesunder Kürbis zu Halloween!

Schon fast in Vergessenheit geraten erlebt der essbare Kürbis auch in Deutschland ein kulinarisches Comeback. Kürbis ist ein wieder erweckter Küchenallrounder. Mit seiner enormen Sortenvielfalt ist er in der Küche vielseitig wie kaum ein anderes Gemüse. Er lässt sich braten, dünsten, kochen, einlegen, pürieren und noch mehr. Ob süß oder pikant: „Kürbis ist einfach lecker!“

Der Riese ist aber nicht nur kulinarisch beliebt, an Halloween wird er zum Kürbisgeist oder Kürbislaterne umfunktioniert. Dazu wird ein Kürbis ausgehöhlt, ein Gesicht geschnitzt und von innen mit einer Kerze beleuchtet. Das Fruchtfleisch können Sie dann einfach klein schneiden, blanchieren und bis zur weiteren Verwendung gegebenenfalls eingefrieren.

Ob groß oder klein: immer riesig gesund

Mit nur 25 Kilokalorien in 100 Gramm Fruchtfleisch ist er besonders energiearm, dafür aber reich an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen wie Beta-Carotin, Kalium, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Beta-Carotin wirkt einerseits als Vorstufe des Vitamin A, (Augenvitamin), andererseits sind die Carotinoide (zählen zu der Gruppe der sekundären Pflanzenstoffen) bedeutende Schutzstoffe, die vor Krebs schützen können. Kalium reguliert den Flüssigkeitshaushalt unseres Körpers, was vor allem beim Abnehmen sehr wichtig ist. Ballaststoffe bringen den Darm in Schwung und sorgen für eine gute Verdauung.

Kürbis ist ein Küchenallrounder

Um auch die Familie und Freunde zu Kürbisfans zu machen, gibt es viele Rezepte rund um die orange Kugel. Püriertes Kürbisfleisch gibt eine feine Suppe oder pffiffig gewürzt mit Chili, Curry,

Knoblauch, Zwiebel und Essig können Sie Fleisch- / Kohlrouladen füllen. In Stücke geschnittenes Fruchtfleisch süß-sauer eingelegt schmeckt als Vorspeise das ganze Jahr über. Soll Kürbis eher süß schmecken, so eignen sich Zimt, Erdbeeren, Äpfel, Ananas, Himbeeren oder Orangen als Kombination dazu. Servieren Sie Kürbiskuchen als Dessert, Ihre Lieben „essen Ihnen es aus der Hand“. Achten Sie, wenn Sie Speisekürbisse kaufen, dass Schale und Stiel unversehrt sind.

Wertvolles Innenleben...

Im inneren des Kürbis stecken auch Kerne. Kürbiskerne sind im Gegensatz zum Fruchtfleisch sehr kalorienreich. 100 Gramm enthalten gut 45 g Fett und 500 Kalorien (zum Vergleich der Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt bei ca. 2000 kcal). Das Fett der Kürbiskerne ist jedoch sehr wertvoll und leicht verdaulich. Beliebt ist darum das daraus hergestellte Kürbiskernöl mit seinem intensiv nussigen Geschmack. Es eignet sich für Salate, zur Verfeinerung von Suppen und Saucen. Man sollte es jedoch nicht erhitzen, da sonst die ungesättigten Fettsäuren zerstört werden.

Achtung: Es gibt essbare Kürbissorten und Zierkürbisse. Diese sind in der Regel nicht essbar. Die meisten sind geschmacklich ungenießbar, denn sie enthalten den giftigen Bitterstoff Cucurbitan. Der Verzehr eines Zierkürbisses hätte Durchfall und Magenschmerzen zur Folge.

Kürbis-Muffins ...an Halloween

(Zutaten für ungefähr 20 Stück)

500 Gramm Kürbisfleisch
300 Gramm Dinkelvollkornmehl
100 Gramm Rosinen
150 Gramm weiche Pflanzenmargarine
150 Gramm Zucker
Zwei Eier
Eine Vanilleschote
Ein Teelöffel Zimt
Etwas Salz
Zwei Teelöffel Backpulver
Muskat, Nelke und Ingwer



40 Muffins-Papierförmchen

Das Kürbisfleisch würfeln, weich garen und pürieren. Butter, Zucker und Eier luftig aufschlagen. Salz, Gewürze und Kürbispüree unterrühren. Das mit Backpulver vermischte Mehl sowie die Rosinen unter die Buttermasse ziehen. Für schön geformte Muffins am Besten zwei Papierförmchen ineinander legen, die Förmchen füllen und auf ein Backblech stellen. Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ungefähr 20 Minuten backen.

Nach Belieben mit Zuckerguß und Lebensmittelfarbe gruselige Gespenstergesichter darauf malen.

Guten Appetit!