



Pressemitteilung

I Love Fruit & Veg Campaign: Der Kürbis, König des Herbstes

Einst wurden Kürbisse in Märchen verwendet, um Mädchen auf Schlösser zu locken. Inzwischen haben sie sich längst einen Platz als Symbol des Herbstes in unseren Küchen erobert.

Sie sind die Hauptzutat in köstlichen Suppen und Gnocchi, lecker im Risotto, köstlich gefüllt oder als Grundlage für Füllungen, oder köstlich in Torten und cremigen Desserts. Apropos cremige Köstlichkeiten: Das gekochte Fruchtfleisch lässt sich auch zu sättigenden und gesunden Smoothies mit Banane, Pflanzenmilch und süßen Gewürzen wie Zimt verarbeiten. Es gibt unzählbar viele Rezepte mit Kürbis: Sie sind nicht nur farbenfroh, süß und köstlich, sondern auch ernährungsphysiologisch sehr wertvoll und perfekt für Herbsttage.

Kürbis gehört zur Familie der Gurkengewächse, zu der auch Gurken, Zucchini, Melonen und Wassermelonen gehören. Obwohl der Kürbis ein kalorienarmes Lebensmittel ist (etwa 25 Kalorien pro 100 Gramm), ist er überaus nahrhaft und sättigend. Er ist reich an Carotinen, Substanzen, die der Körper für die Produktion von Vitamin A verwendet und die antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Ausserdem ist er reich an Wasser (über 90 % des Gesamtgewichtes), was die Diurese fördert, und er enthält wenig Zucker, was der Gesundheit der Arterien und des Herzens zugutekommt. Der Kürbis enthält die Vitamine C und B sowie wichtige Mineralien wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Natrium und sogar Magnesium, welches als Muskelrelaxans wirkt und gegen körperliche Ermüdung und Stress hilft. Der hohe Anteil an Ballaststoffen unterstützt die reguläre Funktion des Darms und macht lange satt, ohne zu beschweren.

In der Küche wird nichts weggeworfen: Blüten, Fruchtfleisch, Schale und Samen sind essbar. Der Kochvorgang beginnt fast immer im Backofen, da sich die Schale dann leichter abziehen lässt. Bei der Zubereitung einer Suppe ist die Schale ebenso schmackhaft wie das Fruchtfleisch und verleiht dem Ganzen eine cremige Konsistenz. Für die Füllung von Kuchen, Torten und Pizzen ist es besser, den Kürbis zuerst zu schälen und in Würfel zu schneiden.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Schneiden Sie den Kürbis in Halbmonde und rösten Sie diese im Ofen mit etwas Olivenöl und Rosmarin (ca. 200 Grad für 40-45 Minuten). Das ergibt eine perfekte Vorspeise oder Beilage. Kürbisse passen aber auch sehr gut zu anderen Gemüsesorten und Zutaten wie z. B. zu Reis, Käse, Eiern, Nüssen und exotischen Aromen wie Butternüssen, Kokosnuss und Curry.

Wenn Sie Ihren Kürbis nicht sofort kochen, bewahren Sie ihn an einem kühlen Ort auf, wo er mehrere Wochen haltbar ist, oder waschen Sie ihn, schneiden Sie ihn in Würfel und frieren Sie diese ein, damit Sie immer einen Vorrat dieses wunderbaren Gemüses zur Hand haben.

**Enjoy.
It's from Europe!**



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

