

## Der Kürbis (*Curcubita pepo*)

Der Kürbis gehört zur Familie der *Cucurbitaceae*, der Kürbisgewächse. Sie sind mit 118 Gattungen und 800 verschiedenen Arten vorwiegend in tropischen Gebieten beheimatet.

**Pflanze:** Der Kürbis ist eine einjährige, krautige Pflanze mit mehrspaltigen Ranken, die bis zu 10m lang werden können. Die dicken, kantigen Stengel sind mit steifen Haaren besetzt und tragen wechselständig fünfklappige, gestielte Laubblätter. Die Kurztagspflanze hat flache Wurzeln. Kürbisse sind einhäusig, Männliche und weibliche Blüten kommen auf einer Pflanze vor.

**Blüte:** Die eingeschlechtlichen, regelmäßigen, fünfzähligen Blüten sind trichterförmig. Die gelbe, leuchtende Blumenkrone hat einen Durchmesser von 8-10 cm. Die männlichen Blüten haben einen sehr langen Stiel und stehen meist über den Bestand hinaus. Zwischen ihren Blütenblättern befinden sich fünf breite Staubfäden, die mit großen runden, stacheligen Pollenkörnern bedeckt sind. Die weibliche Blüte ist kurzstielig mit einem unterständigen, kugeligen Fruchtknoten. Sie scheidet viel Nektar aus, so dass sie von Honigbienen und Hummeln stark frequentiert wird, die dann auch die Bestäubung übernehmen.

**Frucht:** Der Fruchtknoten der weiblichen Blüte entwickelt sich zu einer vielsamigen, hartschaligen und wasserreichen, meist sehr großen, Beere.

Tatsächlich ist der Kürbis die "größte Beere der Welt", rein botanisch gesehen. Die schwere Frucht, Prachtexemplare wiegen bis 500kg, entspricht der Definition einer echten Beere wie der Johannisbeere. Unter einer verhärteten Oberhaut findet man viele Samen und ein faseriges Fruchtfleisch.

Die Früchte sind je nach Art rundlich bis länglich und gelb-orange bis grünlich.



### Geschichtliches:

In den letzten Jahren schwappt eine zweite Kürbiswelle von Amerika nach Europa, die erste liegt schon über 400 Jahre zurück. Damals brachten spanische Seeleute das Gewächs mit den dicken, gelben Früchten aus Mexiko mit nach Europa.

Der Kürbis wurde schon vor ca. 12000 Jahren von steinzeitlichen Völkern in Mexiko angebaut. Neben Bohnen und Mais war er Grundnahrungsmittel der Indios im tropischen Amerika. Darauf weisen Samenfunde aus mexikanischen Höhlen hin. Indianer priesen ihn als Aphrodisiakum. Außerdem dienten die Fruchtschalen als Trinkgefäße. Plinius und Dioskurides, die Gelehrten Roms, beschrieben im 1. Jahrhundert die Heilkraft von Fruchtfleisch und Samen. Christoph Kolumbus brachte dann den hochwertigen texanischen Kürbis nach Europa, wo er seit dieser Zeit angebaut und geschätzt wird.

## Gesundes:

Kürbisse bestechen durch eine ausgewogene Mischung an Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und bioaktiven Substanzen. Die in den Kürbissen enthaltenen B-Vitamine sind gut für Haut, Haare, Nerven und Konzentration. Vitamin E bewahrt den Körper vor vorzeitigen Alterungsprozessen und regelt zusammen mit Vitamin C die Fettverbrennung. Der Kürbis bietet neben Vitaminen auch Karotene für den Zellschutz.

Karotine sind rote, orange und gelbe Pflanzenfarbstoffe. Aus 60 der über 600 in Pflanzen enthaltenen Karotine kann der Körper Vitamin A aufbauen. Die nicht für die Vitaminherstellung benötigten Mengen nutzt der Organismus, um freie Radikale abzuwehren. Die bekanntesten Zellschutzstoffe sind Betakarotin und Lykopen (in Tomaten enthalten). Ernährungsexperten empfehlen täglich mindestens 15 mg Karotine zu essen, um sich vor Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma und Grauen Star zu schützen. Die intensiv gefärbten Kürbisse haben weit mehr Karotine in ihrem Fruchtfleisch, als die hellfleischigen Kürbisse.

Die Kürbiskarotine fangen freie Sauerstoff-Radikale ein und verhindern, dass leicht oxidierbare Zellsubstanzen wie ungesättigte Fettsäuren angegriffen werden und als Folge Tumore entstehen. Karotine beugen aber nicht nur Krebs vor, sie wirken auch als „Arterienputzer“. Dadurch verhindern sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die entstehen, wenn sich an den Herzkranzgefäßen Ablagerungen bilden und die Arterien verstopfen.

## Impressum:

© SUZ Mitte 2001  
 Bearbeitet: Karin Selle, Renate Peter  
 Druck: 12/01 (V1-A50)

## Rezepte

### © Kürbis - Kartoffelsuppe

#### Zutaten

750 g Kürbis  
 1 große Zwiebel  
 2 Karotten  
 3 EL Butter  
 0,25 l Weißwein  
 100 g Kürbiskerne  
 1 EL Olivenöl  
 0,5 l Brühe  
 2 EL Obstessig  
 1 Zitrone (Saft)  
 Pfeffersauce  
 Saure Sahne  
 gelber Curry  
 Salz, Pfeffer  
 Zucker, Muskat

#### Kochanleitung



Karotten, Kürbis und Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. In Butter alles glasig anbraten. Mit Wein ablöschen und weich köcheln lassen. Kürbiskerne hacken und in Öl rösten. Suppe mit Brühe vermischen und pürieren. Mit Essig, Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken. Saure Sahne unterrühren und vor dem servieren mit den Kürbiskernen bestreuen.



Inhaltsstoff	Kürbis 100g	Zucchini 100g
Wasser (a)	91	92
Kohlenhydrate (a)	5,5	2,1
Eiweiß (a)	1	1,6
Fett (a)	0,1	0,4
Karotene (ma)	8	1
Vitamin C (ma)	12	16
Vitamin E (ma)	1,1	0,9
Vitamin B	0,72	0,64
Kalium (ma)	385	200
Kalzium (ma)	25	30
Phosphor (ma)	44	25
Maagnesium (ma)	8	8
Natrium (ma)	1	3
Eisen (ma)	0,8	1,5
Energie	25kcl(100ki)	20 kcl (83 ki)

Und so erreichen Sie uns:

**SCHUL-UMWELT-ZENTRUM MITTE**

Scharnweberstr. 159, 13405 BERLIN



Tel.: 49 87 04 09 Fax: 49 87 04 11

e-mail: [SUZMitte@aol.com](mailto:SUZMitte@aol.com)

Gartenmeisterin: Anneliese Axnick

Leiter des Schul-Umwelt-Zentrums Mitte:

Helmut Krüger-Danielson (Lessing-Oberschule)

	Thema des Monats: Der Kürbis	
	Die Kürbislaterne	

## Die Legende von Jack O`Lantern



*Es war einst ein alter knausriger Trunkenbold namens Jack. Eines Abends - er hatte wieder mal zuviel getrunken - erschien ihm der Teufel und wollte ihn mitnehmen. Die Leute sagen, es war am Abend von Halloween.*

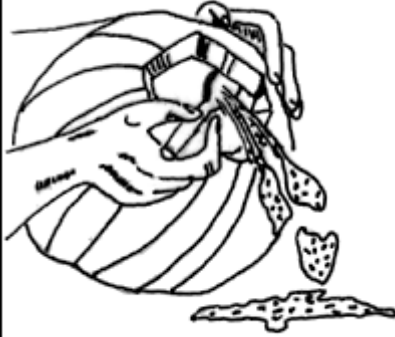
*Jack tauschte seine Seele gegen einen letzten Drink. Da der Teufel kein Geld hatte, um den Drink zu bezahlen, verwandelte er sich in eine Münze. Jack packte die Münze schnell in seine Geldbörse. Da Jack dort aber auch ein Kreuz aufbewahrte, konnte sich der Teufel nicht mehr zurück verwandeln. Jack ließ den Teufel nur gehen weil dieser versprach, seine Seele 10 Jahre nicht zu fordern. Auch 10 Jahre später, als die 2 wieder aufeinander trafen, gelang es Jack wieder, den Teufel auszutricksen.*

*Als Jack schließlich Jahre später starb und in den Himmel wollte, gewährte man ihm keinen Einlass, da er ein Trunkenbold und Betrüger sei. Als er in die Hölle wollte, wies in der Teufel zurück, da er versprochen hatte, Jack" s Seele nicht zurückzufordern. „Wo soll ich denn hin?“, fragte Jack. „Wo du herkommst!“, antwortete der Teufel. Jack bettelte beim Teufel, um für den dunklen, windigen Weg wenigstens ein Licht zu bekommen. Als letzte Geste warf der Teufel Jack ein Stück glühende Kohle zu. Wie aber sollte er das heiße Licht tragen?*

*Als Proviant hatte Jack einen Kürbis mitgenommen. Er schnitzte ein paar Löcher, legte die Kohle hinein und machte sich mit seiner Kürbislaterne auf den Weg. So wurde Jack O`Lantern zum Symbol für die ruhelosen, herumirrenden Seelen.*

## So basteln wir eine Kürbislaterne

	<p><b>Schritt 1: Vorbereitung</b></p> <p>Die Schale des Kürbisses soll unversehrt sein und keine Risse, Druck- oder Faulstellen aufweisen. Zum Basteln einer Kürbislaterne eignet sich der orangegelbe Muskatkürbis.</p> <p>Stell den Kürbis auf eine Unterlage, z. B. Zeitungspapier. Als Schnitzwerkzeug verwendet an entweder ein scharfes, schmales Gemüsemesser oder ein Sägeblatt. Zum Aushöhlen des Kürbisses eignet sich ein Esslöffel oder ein Eisportionierlöffel. Außerdem benötigen man einen wasserfesten Stift, Kleband und Nadeln zum Übertragen des Motivs auf den Kürbis.</p>
	<p><b>Schritt 2: Deckel</b></p> <p>Zeichne mit einem Stift den Umriss des Deckels vor. Das Loch sollte so groß sein, dass deine Hand hineinpasst. Halte die Messerspitze beim Schnitt schräg zur Kürbismitte, damit der Deckel später eine Auflagefläche hat und nicht ins Innere des Kürbisses fällt. Alternativ kannst du eine sechseckige Form für die Öffnung wählen.</p>


**Schritt 3: Aushöhlen**

Mittels eines Löffels und eines Messers lassen sich die Kerne, die Fäden sowie das Fruchtfleisch entfernen. Dabei sollte ca. 2 cm Fleisch an den Seitenwänden übrig bleiben.

**Tipp:** Das herausgeschnittene Fruchtfleisch lässt sich hervorragend für unsere Kürbis-Rezepte verwenden und aus den Kernen kann man eine leckere Knabberei herstellen: Einfach die Kürbiskerne mit etwas Salz bei 300 Grad auf einem Backblech rösten. Wichtig: die Kerne werden nicht mit Wasser abgewaschen, da so das natürliche Aromaerhalten bleibt.


**Schritt 4: Fratze oder Muster malen**

Das Muster, das aus dem Kürbis geschnitten wird, zeichnet man am besten mit Bleistift auf einem Blatt Papier vor. Ist der Entwurf geglückt, so wird die Vorlage mit Klebeband oder Nadeln an der gewünschten Stelle befestigt. Nun gilt es, das Muster auf den Kürbis zu übertragen. Dazu stichst du entlang der Linien mit einer Nadel oder einem Spieß durch das Papier in das Kürbisfleisch. Je dichter die Löcher sind, desto genauer wird der Umriss. Nach der Übertragung wird das Papier wieder abgelöst und die Punkte mit einem Stift verbunden. Die Schablone lässt sich auch mit Kohlepapier übertragen.


**Schritt 5: Fratze oder Muster ausschneiden**

Mit einer kleinen Säge oder einem gezackten Messer werden die einzelnen Teile nun ausgeschnitten. Größere Stücke können dabei natürlich in kleinere Abschnitte geteilt werden. Bricht etwas zu viel ab oder verschneidest du dich, können fehlende Teile mit einem Zahnstocher auf der Innenseite wieder feststecken werden. Abschließend werden die Außenränder der Schnitte mit einem Tuch glatt gerieben und der Kürbis innen mit Hilfe von Küchentüchern getrocknet.


**Schritt 6: Beleuchtung**

Um den Kürbis von innen zu beleuchten, stellt man ein oder mehrere Teelichter hinein. Für normale Kerzen muss ein Kerzenhalter im Inneren befestigt oder ein passendes Loch in den Boden geschnitten werden. Achte immer darauf, einige Luftlöcher in den Deckel zu schneiden, damit die Hitze entweichen kann und der Kürbis nicht zusammenfällt. Der **fertige Halloween-Kürbis** sollte auf einer Unterlage stehen, damit es keine Flecken gibt. Zur Geltung kommt die lustige Fratze am besten auf der Terrasse, dem Balkon oder der Fensterbank.