



Schweizer
Bäuerinnen
& Bauern

Kürbis.

Für dich.



Inhalt

Die grösste Beere der Welt	4
Kürbisgeschichte	6
Speisekürbisse:	8
Gartenkürbisse	9
Riesenkürbisse	21
Moschuskürbisse	30
Anbautipps	34
Rezepte	36
Dekoration	42

Die grösste Beere der Welt

Kürbisse sind nicht Gemüse, sie sind die grössten bekannten Beerenfrüchte. Über alle Kontinente verteilt, kennt man heute mehr als 100 Gattungen mit 850 Arten. Die Früchte sind in Grösse, Form, Wuchs und Farbe sehr unterschiedlich.

So vielfältig, wie die Kürbisarten aussehen, so vielfältig ist auch ihre Verwendung. Zierkürbisse in allen Farben und Formen sind beliebte Herbstdekorationen.

Andere Kürbisse werden extra für Gewichtswettbewerbe gezüchtet. So können Riesenkürbisse ein Gewicht von mehr als 600 Kilogramm auf die Waage bringen. Wer kennt nicht die geschnitzten Halloween-Kürbisse, die zu Allerheiligen nicht mehr nur in Amerika leuchten.

Beliebt sind auch Produkte aus Kürbiskernen. So etwa Kürbiskernöl oder gesalzene Kürbiskerne. Hauptsächlich werden Kürbisse aber zum Essen angepflanzt.



Kürbisgeschichte

Schon 10 000 Jahre vor Christi Geburt blühten und gediehen Kürbispflanzen in Zentralamerika. Bei den Mayas und den Azteken war der Kürbis Grundnahrungsmittel, zusammen mit Mais und Bohnen.

Im Zuge der Entdeckung der neuen Welt brachten die portugiesischen und spanischen Konquistadoren die Riesenbeeren als gut haltbaren Proviant für die Tiere auf den Schiffen nach Europa und Asien.

Seit einigen Jahren hat sich der Kürbis einen festen Platz in der hiesigen Küche erobert. Ein Grund dafür ist, dass Kürbisse sehr unterschiedlich zubereitet werden können – die grosse Sortenvielfalt bietet eine breite Palette an verschiedenen Geschmácken und Konsistenzen.

Zudem passt der Kürbis perfekt in die moderne, rasche und gesunde Küche.

Kürbisse stärken das Immunsystem, fördern die Verdauung und hemmen Entzündungen. Sie sind für Diäten geeignet, da sie 95 Prozent Wasser enthalten und ihr Nährwert nur ca. 20 kcal pro 100 Gramm beträgt. Dafür enthalten sie hohe Mengen an Vitaminen der Gruppe A, C und D sowie viel Kalium, Kalzium und Zink.



Speisekürbisse

Die als Speisekürbisse bekannten Früchte gehören botanisch zur Gattung Cucurbita. Dieser Name stammt aus dem Lateinischen und hat neben «Kürbis» auch die Bedeutungen «Dummkopf», «Idiot» oder «Ehebrecher». Letzteres soll darauf zurückzuführen sein, dass der Bauch einer Frau nach einem Ehebruch durchaus die Form eines Kürbisses annehmen kann.

Die Gattung Cucurbita umfasst insgesamt 15 Arten. Neben verschiedenen ungenießbaren Wildformen zählen dazu die bei uns am besten bekannten Speisekürbisarten **Gartenkürbis** (*Cucurbita pepo*), **Riesenkürbis** (*Cucurbita maxima*) und **Moschuskürbis** (*Cucurbita moschata*).

Etwas weniger bekannte essbare Arten sind der **Flaschenkürbis** (*Cucurbita lagenaria*), der **Feigenblattkürbis** (*Cucurbita ficifolia*) und der **Ayote** (*Cucurbita argyrosperma*).

Zucchini/Zucchini

Mit italienischen Gastarbeitern in die Schweiz gekommen, hat sich dieses Kürbisgewächs schnell zum Klassiker in Küche und Garten entwickelt. Die kleinen, unreif geernteten Früchte sind besonders zart.

Fruchtfleisch: cremefarben bis grünlich-weiß, dezentes Aroma

Verwendung: zum Braten/Grill, zum Dämpfen, roh und blanchiert für Salat, zum Füllen und Einmachen

Gewicht: unreif geerntet 0,1 – 0,3 kg, ausgereift bis mehrere Kilo

Lagerzeit: kleine ca. 3 Wochen, voll ausgereift mehrere Monate

Besonderes: Der Name Zucchini/Zucchini ist dem Italienischen entlehnt und bedeutet kleiner Kürbis. Es gibt auch gelbe, hellgrüne, gestreifte und runde Formen.



Patisson

Die sehr dekorativen Patissons sind nahe verwandt mit den Zucchettis/Zucchini und wird in der Küche oft auch ähnlich zubereitet.

Fruchtfleisch: gelblich, fruchtig, fein und dezent im Geschmack

Verwendung: zum Braten/Grill, zum Dämpfen, als Salat/Dip, Deko

Gewicht: 0,3 – 1,5 kg

Lagerzeit: 2 Monate

Besonderes: Patissons können bereits im Sommer unreif geerntet und dann mit Schale und Kernen zubereitet werden. Man nennt sie deshalb auch Sommerkürbisse. Ausgereift dienen sie oft zu Dekorationszwecken.



Unique

Moderne Spaghettisorte mit tollem Aroma.

Fruchtfleisch: gelb, langfaserige Spaghetti ähnliche Fasern, dezentes Aroma

Verwendung: im Ofen, zum Dämpfen

Gewicht: 0,6 – 1 kg

Lagerzeit: 1 Monat

Besonderes: Spaghettitypen wie der Unique werden oft überbacken. Danach kann man die Fasern einfach mit einer Gabel rausschaben.



Spaghetti

Der klassische Spaghettikürbis, welcher oft gefüllt und im Ofen überbacken wird.

Fruchtfleisch: hellgelb, lange Spaghetti ähnliche Fasern, dezentes Aroma.

Verwendung: im Ofen, zum Dämpfen

Gewicht: 1,5 – 2,5 kg

Lagerzeit: 6 – 10 Monate

Besonderes: Die Fasern lassen sich nach dem Überbacken einfach mit einer Gabel rauskratzen und als «Spaghetti» servieren.



Acorn

Die Acorns bestechen durch ihr fruchtiges und knackiges Fleisch.

Fruchtfleisch: cremefarben, süsslich, knackig und fruchtig

Verwendung: zum Braten/Grill, im Ofen, zum Dämpfen, als Salat/Dip

Gewicht: 0,5 – 1 kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Es gibt zahlreiche unterschiedliche Acorn-Sorten in vielen Farben. Sie wachsen am Stock, wie Zucchettis/Zucchini, haben aber ein viel festeres, geschmackvolleres Fruchtfleisch.



Festival

Der knackige, bunte Rohgenuss – zum Rohessen einfach der Beste.

Fruchtfleisch: hellgelb, leicht nussig, sehr knackig, fest, feinkörnig

Verwendung: zum Braten/Grill, im Ofen, zum Dämpfen, als Salat/Dip

Gewicht: 0,5 – 0,9 kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Festival gehört zu den Acorns (S.13) oder auf Deutsch Eichelkürbissen. Sie sind besonders in den USA sehr beliebt.



Sweet Dumpling

Das «süße Dickerchen», wie sich der Name übersetzen lässt, ist sehr süß und cremig in der Konsistenz.

Fruchtfleisch: cremig, süß, hellorange, feines Marroni-Aroma

Verwendung: als Püree, im Ofen, zum Dämpfen, für Süßspeisen

Gewicht: 0,5 – 0,7 kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Sweet Dumpling stammt aus Mexiko und ist wegen seiner Süße und cremigen Fleischkonsistenz sehr beliebt zum Auslöffeln.



Delicata

Delicata ist perfekt für die «schnelle 2-Personen-Küche», einfach, schnell, gut und gesund.

Fruchtfleisch: cremig-gelb, sehr süß, nussig, von cremiger Konsistenz

Verwendung: im Ofen, zum Dämpfen, als Süßspeisen, in der Mikrowelle

Gewicht: 0,3 – 0,5 kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Delicata erinnert im Geschmack wegen seiner Süße an Süßkartoffeln.



Spark

Wunderschöne Früchte, welche auch ihr Inneres nicht verbergen müssen.

Fruchtfleisch: gelb, süß, sehr feinkörnig und cremig, feiner Kürbisgeschmack

Verwendung: zum Braten/Grill, im Ofen, zum Dämpfen, für Süßspeisen, in der Mikrowelle, Deko

Gewicht: 0,2 – 0,3 kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Spark kann in der Mikrowelle gegart und danach ausgelöffelt werden.



Jack be little

Ein kleiner dekorativer Mikrowellenkürbis.

Fruchtfleisch: orange, feines Kürbis- und Marroniaroma

Verwendung: zum Dämpfen, in der Mikrowelle, Deko

Gewicht: 0,2 – 0,4 kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Jack be little wird oft auch zu Dekorationszwecken verwendet.



Orangita

Dies ist ein wunderschöner klassischer Kürbis in sattem orange.

Fruchtfleisch: orange, dick, süsslich, fest, feines Kürbisaroma

Verwendung: zum Dämpfen, in der Mikrowelle, Deko

Gewicht: 0,5 – 0,7 kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Orangita lässt sich zur Dekoration, aber auch gut in der Küche verwenden.



Rondini

Der kleine kugelförmige und dunkle Kürbis wird meist im Wasser gekocht, gefüllt und ausgelöffelt.

Fruchtfleisch: gelblich, dezentes Nussaroma, leicht faserig

Verwendung: zum Braten/Grill, zum Dämpfen, in der Mikrowelle

Gewicht: 0,1 – 0,3 kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Rondinis stammen ursprünglich aus den Wüsten von Botswana und Südafrika und haben eine sehr harte, widerstandsfähige Schale, die sie vor der Austrocknung schützt.



Orange Knirps (Potimarron, Hokkaido)

Dieser Kürbis kann mit der Schale püriert werden und gibt eine sämige, sehr feine Kürbissuppe ohne Zugabe von Kartoffeln oder anderen Gemüsen.

Fruchtfleisch: orange, trocken, feines Kürbisaroma, leicht süß

Verwendung: für Suppe, als Püree, im Ofen, zum Dämpfen

Gewicht: 0,8 – 1,5 kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Orange Knirps und Potimarron sind Synonyme, Hokkaido ist eine Insel in Japan. Weitere Sortennamen sind Kuri, Solor, Fictor oder Orange Summer.



Sun Spot

Das Pendant zum klassischen Orange Knirps (S. 21), jedoch knackiger, fester im Fruchtfleisch und stärker im Geschmack.

Fruchtfleisch: dunkelorange, fest, dick, feinkörnig, fruchtig und knackig

Verwendung: für Suppe, als Püree, im Ofen, zum Dämpfen, frittiert

Gewicht: 0,8 – 1,5kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Die Sorte ist etwas kleiner als herkömmliche Orange Knirpse und am spitzen Blütenansatz auf der Unterseite zu erkennen.



Marble

Der lagerfähige Alleskönner mit viel Geschmack.

Fruchtfleisch: orange, kompakt, knackig, intensives Kürbisaroma, feinkörnig

Verwendung: für Suppe, als Püree, zum Braten/Grill, im Ofen, zum Dämpfen, für Süßspeisen, frittiert

Gewicht: 1,3 – 1,8 kg

Lagerzeit: 5 Monate

Besonderes: Graue Kürbisse sind zwar sehr unscheinbar, jedoch haben sie meist das qualitativ hochwertigste und schmackhafteste Fruchtfleisch.



Delica

Manche behaupten, es sei der Beste für Suppe, andere lieben ihn aus dem Ofen. Geschmacklich gehört er bestimmt zu den Top Ten.

Fruchtfleisch: dunkelorange, dick, süß, feinkörnig, Marroni-Geschmack

Verwendung: für Suppe, als Püree, im Ofen, zum Dämpfen, für Süßspeisen, frittirt

Gewicht: 1,5 – 2 kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Es gibt viele ähnliche grüne Kaboche-Sorten wie Sweet Mama, Shogun Sweet oder den Blue Kuri, welche qualitativ meist identisch zum Delica sind.



Buttercup

Buttercup haben ein exzellentes Fruchtfleisch, welches sich durchaus mit dem Delica oder Blue Kuri messen kann.

Fruchtfleisch: dunkelorange, dick, süß, feinkörnig, trocken, Marroni-Aroma

Verwendung: für Suppe, als Püree, im Ofen, zum Dämpfen, frittirt

Gewicht: 1,2 – 2 kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Sehr gut geeignet für Püree, da der Buttercup ein sehr feinkörniges, süßes und trockenes Fleisch aufweist.



Rouge vif d'Etampes

Der rote Zentner hat ein ausgesprochen knalliges Rot, welches stets als Blickfang wirkt.

Fruchtfleisch: gelb-orange, wässrig, faserig, mässige Qualität

Verwendung: für Suppe, als Püree, Deko

Gewicht: 6 – 12 kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Sehr verbreitete Sorte, besonders im Dekobereich beeindruckend. Wurde früher auch als Schweinefutter angebaut.



Moranga Expositao

Sehr dekorativer Südamerikaner mit mittlerer Fleischqualität.

Fruchtfleisch: orange, leicht faserig, dezentes Kürbisaroma

Verwendung: für Suppe, als Püree, im Ofen, zum Dämpfen, Deko

Gewicht: 1,5 – 3 kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Die ansprechende Farbenpracht und die mittlere Grösse lassen Moranga Expositao oft zur Haustürdekoration werden.



Crown Prince

Der grosse Graue: Manche behaupten, es sei der Beste für alles.

Fruchtfleisch: sehr fest, knackig, ausgeprägtes Kürbisaroma, gelb-orange, zerfällt beim Kochen nicht sofort

Verwendung: für Suppe, als Püree, zum Braten/Grill, im Ofen, zum Dämpfen, frittiert

Gewicht: 3,5 – 4,5 kg

Lagerzeit: 4 Monate

Besonderes: Möchtest Du einen Teil des Kürbisses einfrieren? Schneide ihn in Würfel und blanchiere ihn vorher, damit die Konsistenz nicht zu stark leidet.



Tetsukabuto

Für Currygerichte einsame Spitze.

Fruchtfleisch: gelb-orange, sehr fest, leichter Marronigeschmack, sehr fruchtig, knackig

Verwendung: für Suppe, zum Braten/Grill, im Ofen, zum Dämpfen, frittiert

Gewicht: 1 – 2 kg

Lagerzeit: 5 Monate

Besonderes: Tetsukabuto ist japanisch und bedeutet «Helm aus Eisen». Werfe den Kürbis vor dem Rüsten auf einen Betonboden damit er zerbricht. Dies erleichtert die Schneidarbeit enorm.



Butternut

Die Butternuss hat ein sehr knackiges, frisches und festes Fruchtfleisch. Deshalb wird es oft auf dem Grill oder in der Bratpfanne als Fleischersatz verwendet.

Fruchtfleisch: orange, fest, fruchtig, aromatisch

Verwendung: zum Braten/Grill, im Ofen, zum Dämpfen, als Salat/Dip, frittiert

Gewicht: 0,6 – 4 kg

Lagerzeit: 4 Monate

Besonderes: Butternut ist kein Sortenname, sondern der Überbegriff für über 50 unterschiedliche Butternutsorten. Diese heißen beispielsweise Pilgrim, Butternut, Tiana, JWS 6823 oder die alte Sorte Waltham.



Honeynut

Die Honignuss ist ein Butternut, welcher viel kleiner, bedeutend dunkler und geschmacklich von der herkömmlichen Butternut entfernt ist.

Fruchtfleisch: sehr aromatisch, sehr süß, dunkelorange, Melonenaroma

Verwendung: zum Braten/Grill, im Ofen, zum Dämpfen, als Salat/Dip, frittiert

Gewicht: 0,3 – 0,6 kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Bereite Honeynut im Backofen mit etwas Öl und Gewürzen zu. Du wirst den Kürbis mit einer Süßkartoffel verwechseln.



Muscade de Provence

Der Kürbis wird oft in Schnitzen verkauft, da er zu gross ist für den privaten Haushalt. Ansprechend ist seine dunkelorange Fleischfarbe.

Fruchtfleisch: dunkelorange, fest, etwas faserig, feiner Kürbisgeschmack, wässrig

Verwendung: zum Braten/Grill, im Ofen, zum Dämpfen

Gewicht: 7 – 20 kg

Lagerzeit: 4 Monate

Besonderes: Vorgeschnittene Schnitze sind nur sehr kurz lagerbar. Die Fleischqualität ist mittel bis gut. Im Vergleich zu diversen Butternut-Kürbissen etwas faserig und wässrig.



Butterkin

Der handliche Muscade-Typ mit sehr hoher Lagerfähigkeit und tollem dunkelorange leuchtendem Fruchtfleisch.

Fruchtfleisch: dunkelorange, fest, feinkörnig, feiner Kürbisgeschmack

Verwendung: zum Braten/Grill, im Ofen, zum Dämpfen, als Salat/Dip, für Süssspeisen, frittiert

Gewicht: 1 – 2 kg

Lagerzeit: 5 Monate

Besonderes: Dieser Kürbis hat dieselbe Fleischqualität wie der Muscade de Provence (S. 32). Kann unangeschnitten über Monate lagern.



Kürbisse im eigenen Garten

Wer Kürbisse im eigenen Garten anbauen will, sollte den grossen bis sehr grossen Platzbedarf dieser Pflanzen bedenken. Für kleinere Gärten eignen sich deshalb insbesondere nicht, bzw. wenig rankende Sorten.

Kürbisse sind wärmebedürftig. Erst nach dem letzten Frost ins Freie säen oder geschützt vorziehen. Sie lieben gut gedüngte, tiefgründige Böden und haben einen ziemlich grossen Wasserbedarf. Es sollte aber nicht über die Blätter gegossen werden – Mehltaugefahr.

Ab Ende August neu auftretende Früchte entfernen, da sie in unserem Klima nicht mehr ausreifen. So steckt die Pflanze ihre Energie voll in die bestehenden Früchte. Kürbisse müssen vor dem ersten Frost geerntet werden. Beschädigungen der Haut für eine bessere Haltbarkeit vermeiden.

Tipp zur Lagerung

Gut ausgereifte Kürbisse sind bei richtiger Lagerung sehr lange haltbar. Ideal ist ein kühler (10–15 °C) und trockener Ort mit guter Belüftung. Sehr grosse Kürbisse können auch in Stücke geschnitten kurz blanchiert, oder dann gleich als fertige Suppe portionenweise eingefroren werden.

Kürbisküche

Die Vielfalt an möglichen Kürbiszubereitungen ist beinahe unendlich gross und macht einen Teil der steigenden Beliebtheit dieser Riesenbeeren aus.

Verwendung der einzelnen Sorten

Maxima-Sorten: Sind eher mehligkochend. Sie sind bestens geeignet für Suppen und Purées, aber auch als Gemüse.

Moschata- & Pepo-Sorten: Sie sind eher festkochend und geeignet als Gemüse oder für Salat, für Konfitüren, zum süss-sauer Einlegen und zum Rohessen.

Kürbissalat

1 Butternut (S. 30/31) Schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Anschliessend knapp weichkochen.

Rapsöl und Zitronensaft, gehackte Petersilie oder Schnittlauch, genügend Salz und Pfeffer Beigeben – alles mischen.

Tipp: Lauwarm servieren.

Kürbisschnitze gebacken

1 Marble (S. 23) mit der Schale in gleichmässig dicke Schnitze schneiden, entkernen und in eine Schüssel geben.

Rapsöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Rosmarin oder Salbei gehackt. Kürbisschnitze mit allen weiteren Zutaten gut mischen.

Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech oder in eine Gratinform legen. Ca. 15 Min. (je nach Dicke der Schnitze) bei 200 °C im vorgeheizten Ofen backen.



Tipp: Gelingt auch mit anderen Riesenkürbissen. Die Schale kann mitgegessen werden.

Kürbissuppe

1 Kürbis (z.B. Orange Knirps S. 21) waschen (andere Sorten schälen), entstielen, vierteln und entkernen. Benötigt wird ca. 1 kg Fruchtfleisch.

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe rüsten und zu den Kürbisstücken geben.

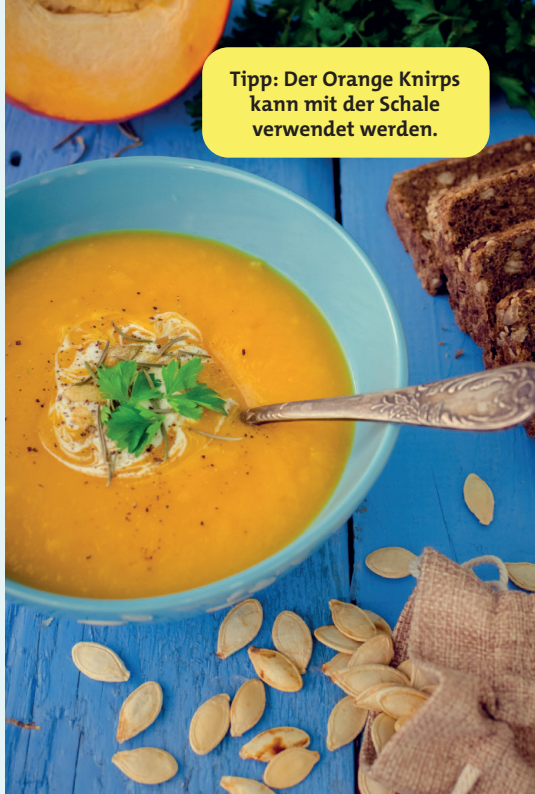
Alles in **wenig Wasser** weichkochen und mit dem Stabmixer pürieren.

Mit **1 Bouillonwürfel, Salz, Pfeffer und Curry** würzen und nochmals aufkochen.

2 dl Vollrahm am Schluss beigeben, nach Belieben **mit einem Schuss Wermuth** verfeinern.

Ist die Suppe zu dick, noch **etwas Wasser** dazugeben.

Tipp: Der Orange Knirps kann mit der Schale verwendet werden.



Gefüllter Delicata

1 Delicata (S. 16) längs halbieren und mit einem Suppenlöffel entkernen. In wenig Wasser zugedeckt ca. 15 Min. weichkochen.

Kürbishälften mit **Sauerrahm** füllen, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen und auslöffeln.

Kann als Variation auch mit **Quark, Hüttenkäse, Frischkäse** oder **Butter & Salz** gefüllt werden.



Tipp: Schmeckt auch als Dessert mit Vanilleglacé.

Kürbis-Gratin

Spaghetti-Kürbis (S. 12) längs halbieren, entkernen und knapp weichkochen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel herauslösen.

Speckwürfel, Zwiebeln anbraten und zum Kürbis geben. Alles mit **2 dl Vollrahm** und **2 geschlagenen Eiern** mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Masse in eine Gratinform füllen und bei 200 °C 20 Min. im vorgeheizten Ofen backen.



Tipp: Vor dem Gratинieren nach Belieben mit Reibkäse bestreuen.

Kürbis-Cake

für eine Cake-Form von 28 bis 30 cm Länge

500 g Fruchtfleisch eines Butternut-Kürbis (S. 30) schälen und entkernen, mit der Röstiraffel raffeln.

100 g weiche Butter, 200 g Zucker, 1 P. Vanillezucker und ½ TL Salz zusammen schaumig schlagen. Einzeln **4 Eier** dazugeben, weiterschlagen bis die Masse hell ist.

Abgewogenes **Kürbisfleisch** begeben und gut mischen.

275 g Mehl und 1 P. Backpulver daruntermengen.

Teigmasse in Cakeform füllen und bei 180 °C ca. 65 Min. im vorgeheizten Ofen backen. Kuchen in der Form ca. 10 Min. stehen lassen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.



Halloween-Kürbisse

Ende Oktober ist die Zeit Halloweenkürbisse auszuhöhlen, Fratzen rein zu schnitzen und mit Kerzen zu beleuchten. Dazu eignen sich fast alle Halloweenarten bestens.

Fruchtfleisch: meist minderwertig, faserig und wässrig, da auf leichte Schnitzbarkeit gezüchtet.

Verwendung: zum Schnitzen, Deko

Gewicht: 0,3 – 25 kg

Lagerzeit: 2 Monate

Besonderes: Aufgrund der schwachen Lagerfähigkeit sollten Sie Halloweenkürbisse nicht Monate zuvor kaufen.



Zierkürbisse

Die wunderschönen Dekorationen mit den vielen verschiedenen Zierkürbissen sind immer wieder verblüffend. Es gibt zahlreiche Sorten und Mischungen, und es werden immer erstaunlichere Zierkürbissorten gezüchtet.

Fruchtfleisch: meist bitter und ungeniessbar

Verwendung: Deko

Gewicht: 0,1 – 3 kg

Lagerzeit: 4 Monate

Besonderes: Bei den Zierkürbissen wurde das bittere und giftige Cucurbitacin oft nicht vollständig herausgezüchtet. Bittere Früchte sind ungeniessbar und sollen nicht verzehrt werden.



Lagenaria / Flaschenkürbisse

In der asiatischen Küche wird der Flaschenkürbis oft verzehrt. Bei uns ist er als Dekoartikel bekannt.

Fruchtfleisch: meist blass, faserig und neutral im Geschmack

Verwendung: Deko, Gefäß, Rassel oder Trommel, Verarbeitung nach Trocknung

Gewicht: 0,1 – 30 kg

Lagerzeit: 4 Monate

Besonderes: Zur Trocknung schön ausgereifte Früchte nehmen und sie bis zum nächsten Sommer an einem trockenen Ort lagern. Danach Schimmel und Hautreste mit einem groben Schwamm und etwas Wasser abbürsten.



Cucumis / Ziergurken

Die wunderschönen meist stacheligen Ziergurken sind bei Floristen und als Tischdeko immer beliebter. Sie sind meist gut haltbar und setzen schöne Akzente.

Fruchtfleisch: meist ungeniessbar

Verwendung: Deko

Gewicht: 0,1 – 0,2 kg

Lagerzeit: 3 Monate

Besonderes: Cucumis gehören zu der Pflanzengattung der Gurken, welche ebenfalls der Familie der Kürbisgewächse angehört.



**Die wichtigsten Kürbisse im Überblick,
gluschtige Rezepte und viel Wissenswertes.**

Herausgeber/Vertrieb

Kampagne «Schweizer Bäuerinnen & Bauern.
Für dich.» in Zusammenarbeit mit dem
Landwirtschaftlichen Informationsdienst LID

Text und Fotos

Landwirtschaftlicher Informationsdienst (LID)
KCB-Samen
istockphoto.com, S. 2, 39, 41, 42, 43, 45

Saisonkalender Früchte/Gemüse sowie Infos zur Schweizer Landwirtschaft

schweizerbauern.ch
gemuese.ch

Folge uns

