

Zierkürbisse sind nicht essbar!

Mo, 26.10.2020 - 10:06

Zweierlei Arten von Kürbis sollten Verbraucher und Verbraucherinnen unbedingt unterscheiden können: Speisekürbisse und Zierkürbisse. Letztere enthalten nämlich Cucurbitacine, giftige Bitterstoffe. Ihr Verzehr kann zu einer Vergiftung führen.

Die heute genutzten Speisesorten aus der Kürbisfamilie schmecken nicht mehr oder nur noch leicht bitter, da die Bildung der Cucurbitacine durch gezielte Züchtung inaktiviert wurde. Bei anhaltender Trockenheit oder durch Kreuzung mit Wildsorten kann die Pflanze jedoch die Bildung der Bitterstoffe reaktivieren. Nach dem Verzehr von Zierkürbissen, bitteren Zucchini oder bitterem Speisekürbis kann es zu Bauchkrämpfen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall kommen. Ältere Menschen und Kinder sind stärker davon betroffen. Werden hohe Mengen an Cucurbitacinen aufgenommen, können lebensbedrohliche Darmschäden die Folge sein.

„Im Zweifelsfall kann man eine kleine Menge des rohen Fruchtfleisches kosten. Wenn es bitter schmeckt, sollte man den Bissen ausspucken und das betreffende Gemüse nicht verwenden“, rät Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Cucurbitacine sind nämlich hitzebeständig und werden auch beim Garen nicht zerstört.“

Wer einen eigenen Garten besitzt, sollte Zierkürbisse und Speisekürbisse nicht nebeneinander anbauen, um eine Verwechslung oder unbeabsichtigte Kreuzung der Sorten zu vermeiden.

Vorsicht ist auch beim Einkauf geboten, denn leider werden im Handel – entgegen den Vorgaben des Gesundheitsministeriums – Zierkürbisse manchmal im Gemüsebereich zum Verkauf angeboten und nicht immer als nicht essbar gekennzeichnet.