



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Welche Kürbisse gibt es?

Mon, 09/23/2019 - 10:09

### Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Auch wenn er wenig Ähnlichkeit mit Heidelbeeren oder Johannisbeeren hat, zählt der Kürbis ebenfalls botanisch zu den Beeren. Wegen der harten Schale wird die Frucht sogar Panzerbeere genannt. Im 15. Jahrhundert kam der Kürbis mit Kolumbus aus Mittel- und Südamerika nach Europa.

Von den rund 800 verschiedenen Kürbissorten sind die meisten ungenießbar und nur als Zierkürbisse geeignet. Die beliebtesten der über 100 Speisekürbisse sind Hokkaido-, Butternuss-, Muskat- und Riesenkürbis. Die Kürbissaison dauert von August bis Dezember, der Hokkaido und die Sommerkürbisse werden schon vorher geerntet. Die ausgereiften Winterkürbisse sind über Monate hinweg, bis in das Frühjahr hinein, lagerfähig.

**Der Hokkaido** erinnert in der Form an eine Zwiebel, Schale und Fruchtfleisch sind leuchtend orange. Er punktet durch sein feines Kastanien-Aroma und die einfache Zubereitung, da er nicht geschält werden muss.

**Der Butternusskürbis**, wegen seiner Form auch Birnenkürbis genannt, hat ein hell oranges Fruchtfleisch, das dezent süß und leicht nach Butter schmeckt. Butternusskürbis kann sehr vielfältig zubereitet werden, das Fruchtfleisch lässt sich nach dem Garen sehr fein pürieren.

**Der Muskatkürbis** ist von runder bis flacher Form und hat meist deutlich erkennbare Rippen. Die Farbpalette der Schale reicht von Dunkelgrün bis Gelb, das Fruchtfleisch ist gelb bis orange gefärbt. Es ist schmackhaft mit feiner Muskatnote.

**Der Riesenkürbis** ist der klassische Halloween-Kürbis, da er sich gut aushöhlen und als Laterne verwenden lässt. Jedoch wäre es schade, das Fruchtfleisch nicht zu nutzen. Es eignet sich für die Zubereitung von Suppen, Kürbispüree und auch zum Einlegen.

„Sommerkürbisse und Hokkaidokürbisse können mitsamt der Schale verarbeitet werden, die harte Schale von Winterkürbissen muss jedoch entfernt werden“, weiß Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Aus Kürbis kann man Suppe, Eintopf, Auflauf, aber auch Süßspeisen wie Kürbisstrudel oder Kürbiskompott zubereiten.“ Auch als eingelegtes Essiggemüse ist Kürbis

geeignet, und das Fruchtfleisch kann auch roh gegessen werden. Kürbiskerne schmecken in Salaten, im Müsli oder als Snack zum Knabbern.