

NEWSLETTER 4. QUARTAL 2008

JUNGE SACHSEN GENIEßEN

Fit mit Genuss in Kita und Schule



www.lernportal-sachsen-geniessen.de

RUND UM DEN KÜRBIS

Mal schwer, dick und rund und knallorange, mal klein, gelb und wie eine Kalebasse geformt, kommt im Herbst die Kugelfrucht daher. In vielen Formen und Farben ist der Kürbis zu bestaunen. Er begegnet uns in Schaufenstern als Lebensmittel und Gruseldekoration gleichermaßen. Was hat es damit eigentlich auf sich? Wir möchten in diesem Newsletter daher den Kürbis im Zusammenhang mit seiner vielfältigen Verwendung näher beleuchten.

Woher kommt der Kürbis eigentlich?

Aufgrund archäologischer Funde gehen Wissenschaftler davon aus, dass der Kürbis zu den ältesten Kultur- und Nahrungspflanzen Amerikas gehört. Man nimmt an, dass das Heimatland des Kürbis das tropische Mittel- und Südamerika ist.

Seine Herkunft aus warmen Ländern zeigt sich auch in dem hohen Wärmebedürfnis. Erst mit der Entdeckung Amerikas kam der Kürbis in die so genannte alte Welt, also zu uns. Durch Auslese und Züchtung in vielen Ländern hat sich bis heute eine Sortenvielfalt von über 800 namentlich bekannten Sorten entwickelt. Heute wird Kürbis vor allem in Amerika und in Neuseeland gezüchtet, aber auch aus Japan kommen Sorten, wie der Hokkaido-Kürbis.

Welche Sorten gibt es?

Grob unterscheidet man zwischen Garten-, Zier- und Ölkürbis sowie Speise- und Riesenkürbis. Neben dieser botanischen Einteilung unterscheidet man je nach Wachstumsform und Lagerfähigkeit.

Butternut-Squash-Kürbisse sind z.B. beige und haben wenige Kerne, sie sind sehr zart und aromatisch, dass sie sogar roh gegessen werden können. Oder Hokkaido-Kürbisse, die fruchtig

und besonders für die Suppe geeignet sind. Durch die feste Schale kann er sogar gut und dekorativ zur Suppenschüssel ausgehöhlt werden.

Weniger bekannte Sorten sind der gelbe eierförmige Spaghettikürbis. Das langfaserige Fruchtfleisch kann mit der Gabel herausgezogen werden und wie Spaghetti zubereitet oder einfach in Butter geschwenkt werden. Oder betrachten wir den UFO- bzw. Bischofsmützen-Kürbis, wegen der Ähnlichkeit so benannt. Er wird oft unter dem Namen Patisson oder Squash verkauft und bei ihm kann man sogar die zarte Schale mitessen. Oder der süßliche „Sweet Dumpling“ Kürbis, der in gelb-grünen Längsstreifen daherkommt. Und der gelb/orangene Riesenkürbis kann sogar bis zu 50 kg schwer werden! Auch Zucchini, Melonen und Gurken gehören in die Kürbisfamilie.



Spaghetti-Kürbis

Kürbis-Kult

In den letzten Jahren hat im Herbst der Kult um die mit milden Eigengeschmack ausgestattete und einst als Arme-Leute-Essen bekannte Frucht zugenommen. Kürbisse werden als beliebte Dekoration in die Hauseingänge oder in die Gärten gelegt, Kinder und Erwachsene wetteifern darin zu Halloween, am 31. November, Gesichter in die Kürbisse zu schnitzen.

Rund und gesund

Viele leckere, schon unseren Großeltern bekannte Kürbis-Rezepte erleben heutzutage ein Revival. Gar nicht schlecht, denn Kürbisfleisch ist kalorienarm, enthält nur wenig Zucker, keine Säure, aber viel Betakarotin, Vitamin C, E und K, Kalium und Eisen. Davon abgesehen sind Kürbiskerne beliebte I-Tüpfelchen auf Brötchen oder gar geröstet im Salat. Die kleinen Kerne haben es in sich, sie bestehen zu 50% aus Fett

JUNGE SACHSEN GENIEßEN

- ein Projekt der Landesarbeitsstelle Schule - Jugendhilfe Sachsen e.V.,
gefördert durch die Sächsischen Staatsministerien für Umwelt und Landwirtschaft, Soziales und Kultus.

und haben einen Eiweißgehalt von 35%. Kürbissamen gehören zu den Ölsaaten, genau wie Sonnenblumen. Experten gehen davon aus, dass die Keimfähigkeit etwa 5 Jahre beträgt. Nicht nur schmackhaft und leicht, sondern auch im wahrsten Sinne gesund ist diese vielfältige Nutzpflanze. Der Gartenkürbis ist die Arzneipflanze des Jahres 2005 gewesen. So werden bestimmte Kürbissorten, wie z.B. der Ölkürbis in der Schul- und Alternativmedizin zur Linderung von Blasenproblemen eingesetzt.

Kürbis und Tradition

Zubereitung, Tradition, Geschichte und Durchführung von Kürbisfesten können ein interessantes Herbstthema für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sein. Widmen wir uns also der Geschichte:

In den letzten Jahren schwappten die amerikanischen Bräuche nach Deutschland, (plötzlich gab es Halloween-Parties und in den Läden häufen sich diverse Grusel- und Kürbisartikel). Das besonders bei Kindern beliebte Halloween geht aber nicht auf die Amerikaner, sondern auf die Kelten zurück, die einst Teile der Britischen Inseln und Nordfrankreichs bevölkerten. Einer der wichtigsten Feiertage war Samhain – man feierte gleichzeitig das Ende der Erntezeit und den Winteranfang. Die Menschen glaubten, dass in dieser Nacht Hexen, Geister und dunkle Mächte herrschten und dass die Seelen der Toten die Orte wieder aufsuchen an denen sie früher gelebt hatten. Deswegen sollten angezündete Laternen, in diesem Falle ausgehöhlte Rüben, den Weg weisen und zusammen mit ausgelegten Lebensmitteln die Toten willkommen heißen. Irische Einwanderer brachten diesen Brauch später mit nach Amerika. Dort wurden aus den Rüben dann sehr schnell Kürbisse, sie ließen sich einfacher bearbeiten und leuchten auch besser.



Wenn es in Amerika am 31. Oktober dunkel wird huschen schaurig verkleidete Gestalten durch die Strassen und klingeln an den Haustüren. Dann heißt es "TRICK OR TREAT". Das bedeutet sinngemäß übersetzt so viel wie "Gib zu schmecken, sonst werd ich dich necken!". Auch bei uns kommen die Halloween-Bräuche immer mehr in Mode – ein Grund mehr die Zeit des Herbstes für die Dekoration der Häuser, für leckere Kürbisgerichte und das Basteln und Anfertigen von

Kürbislaternen zu nutzen. Übrigens, das Schrumpeln der Kürbislaterne nach einiger Zeit kommt durch den Verlust von Feuchtigkeit. Wer mag kann die Kürbislaterne über Nacht durch ein „Wasserbad“ evtl. wiederherstellen.

Ein leckeres Kürbisrezept:

Spaghettikürbis mit Zitronensauce

Zutaten: ca. 1,2 kg Spaghettikürbis, 1/8 l Wasser, Salz, 4-6 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Pfeffer, 1 Bund Dill, 1 TL abgeriebene unbehandelte Zitronenschale

Zubereitung: Kürbis längs halbieren, die Kerne in der Mitte entfernen, dann quer in 2 cm dicke Stücke schneiden. Kürbis in leicht siedendem Salzwasser knapp weich kochen. Kürbis in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Fruchtfleisch mit 2 Gabeln lockern und Schale entfernen. Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, gehackter Dill und Zitronenschale zusammen verrühren. Sauce über dem lauwarmen Kürbis verteilen. Sorgfältig vermischen und sofort servieren.

Dazu passen z.B. Kerzenhalter aus Kürbissen: Wickeln Sie eine Kerze in ein Herbstblatt, das Sie mit Bast sichern, höhlen Sie einen Flaschenkürbis aus, sodass die Kerze hineinpasst und schieben sie die (grüne) Kerze hinein. Sie können aber auch Äpfel oder andere kleine Kürbisse mit festem Fruchtfleisch verwenden und mit verschiedenen Kerzen, z.B. Teelichtern variieren.

Lern- und Informationsmöglichkeiten

Mehr Projektvorschläge, Literatur und Links können Sie wie immer im Lernportal finden:

www.lernportal-sachsen-genießen.de

Sie haben ein schönes Kürbis- oder Herbstprojekt durchgeführt? Schreiben sie uns, wir stellen es ins Lernportal ein, sodass auch andere es durchführen können. Dazu können Sie ganz einfach das Raster auf www.lernportal-sachsengenießen.de/pages/material.html nutzen.

Quellen:

Der Brockhaus: Ernährung, Gesund essen, bewusst leben, FA Brockhaus GmbH, Leipzig-Mannheim 2004

Von Cramm, D.: Kinder-Koch-Alphabet, Gräfe und Unzer Verlag GmbH München, 2005

Das Teubner Food Lexikon, Teubner Verlag, München 2004

Messerli K.: Das wunderbare Kürbiskochbuch, Bassermann Verlag, München 2004

www.kuerbis-company.de

www.de.wikipedia.org/wiki/Kürbis

JUNGE SACHSEN GENIEßEN

- ein Projekt der Landesarbeitsstelle Schule - Jugendhilfe Sachsen e.V.,
gefördert durch die Sächsischen Staatsministerien für Umwelt und Landwirtschaft, Soziales und Kultus.