

## Ernährungstipp

### Der Kürbis – der „Kaiser des Gartens“

Die Kürbisse haben wieder Saison - sie leuchten in allen herbstlichen Farben!

Von keiner anderen Pflanze werden sie in Größen-, Formen- und Farbenreichtum übertroffen. Als eine der ältesten Kulturpflanzen, von Kolumbus in Amerika entdeckt, wurde er über die ganze Welt verbreitet. Galt der Kürbis hierzulande lange als „Arme- Leute- Gemüse“ oder diente lediglich als Viehfutter, erleben die köstlichen Früchte in den letzten Jahren einen wahren Boom. Botanisch gesehen den Beeren zuzuordnen, sind sie nicht nur als herbstliche Dekoration ein Hit. Das leuchtend orange bis hellgelbe Fruchtfleisch verrät bereits viel über den gesundheitlichen Nutzen. Das für die starke Färbung verantwortliche Carotin wird im Körper in Vitamin A umgewandelt und wirkt neben den Vitaminen C und E als wichtiges Antioxidans – als Schutzstoff der Körperzellen vor aggressiven Sauerstoffmolekülen. Das kalorienarme und wasserreiche Kürbisfleisch ist leicht bekömmlich, und enthält neben nennenswerten Mengen an Kalium und Eisen auch viel Kieselsäure, die Bindegewebe und Muskeln kräftigt. Jedoch nicht nur das Fruchtfleisch ist für unsere Ernährung von Bedeutung, auch die Samen und das daraus gewonnene Kürbiskernöl liefern wichtige Mineralstoffe, vor allem Phosphor, Calcium und Magnesium. Der Ölgehalt der Kerne beträgt bis zu 40 Prozent, wobei den größten Teil die wertvollen ungesättigten Fettsäuren Linol- und Ölsäure ausmachen. Während Zierkürbisse nicht genießbar sind, lassen sich aus Speisekürbisfleisch viele kulinarische Köstlichkeiten herstellen; ob pikant oder süß, mit frischen Kräutern und Gewürzen ist das milde Fruchtfleisch immer wieder schmackhaft (siehe Rezept des Monats November). Auch die Kürbiskerne haben es in sich. Neben anderen Inhaltsstoffen enthalten sie z. B. reichlich Zink, das wichtig für Hautstruktur und Wachstum ist. Sie sind als gesunde Alternative zu gesalzenen Erdnüssen oder Chips verwendbar. Also, ob orange, gelb oder grün, rund, keulen- oder ufoförmig – auf jeden Fall bringt „der Kaiser des Gartens“, wie er bei den Chinesen genannt wird, Abwechslung und vor allem Farbe in ihren herbstlichen Speiseplan. Tipp von Eva Lutz, Diätologin im Moorheilbad Harbach

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).