



Presseinformation

vom 20.09.2023

Seite 1 von 2

Pressestelle
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn

Tel. +49 228 6845-3080
Fax +49 30 1810 6845-3040

presse@ble.de
www.ble.de

Hokkaido, Butternut und Co. – Wissenswertes zur Kürbissaison

Rund 92.700 Tonnen betrug die Ernte von Speisekürbissen im Vorjahr. Was lässt sich kulinarisch daraus machen? Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) gibt Tipps, worauf zu achten ist und zeigt, wie Kürbis „mal anders“ geht – sogar in Waffeln oder Kaffeearienationen. Wer den Eigenanbau testen möchte, findet beim Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) die wichtigsten Informationen.

Im Oktober hat der Kürbis Hochsaison. Laut Statistischem Bundesamt haben im vergangenen Jahr 2.004 Betriebe auf rund 4.820 Hektar Speisekürbisse angebaut – was der Größe von etwa 6.800 Fußballfeldern entspricht. Geerntet haben die Betriebe insgesamt 92.663 Tonnen Kürbis. Das sind 6,5 Prozent weniger als im Rekordjahr 2021, aber immer noch deutlich mehr als in den Vorjahren. Die meisten Kürbisse stammten aus Nordrhein-Westfalen (rund 21.000 Tonnen) und Rheinland-Pfalz (rund 20.200 Tonnen). Speisekürbisse wie Hokkaido-, Butternut-, Muskat- oder Spaghetti-Kürbis sind nur einige wenige bekannte. Es gibt insgesamt mehrere Hundert Sorten, vom kleinen nicht verzehrbaren Zierkürbis mit 50 Gramm bis hin zum über 900 Kilogramm schweren Rekordkürbis.

Nährstoffe und Vitamine

Nach Angaben des in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) angesiedelten BZfE enthält der Kürbis neben Wasser (bis zu 90 Prozent) Carotinoide (beta-Carotin), die als Antioxidantien der Bildung von Radikalen im Körper entgegenwirken und Zellen schützen können. Wichtige Mineralien wie Kalium unterstützen den Flüssigkeitshaushalt des Körpers. Sie liefern wertvolle Ballaststoffe, die die Verdauung anregen und positiv beeinflussen. Außerdem enthält Kürbisfleisch kleine Mengen an Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink, Selen, B-Vitamine sowie die Vitamine E und C.

Für jedes Gericht den richtigen Kürbis

Die zarte Schale des Hokkaido-Kürbis kann man mitessen. Er hat einen kastanienartigen Geschmack und muss nicht geschält werden. Daher eignet er sich gut für die Zubereitung herzhafter Gerichte. Für eine süße Variante wird gerne Butternut-Kürbis verwendet. Er macht sich, im Backofen vorgegart, gut in Waffelteig. Eine Kaffeelternative kann ein „Pumpkin Spice Latte“ aus dem pürierten und gewürzten Fruchtfleisch des Hokkaido-Kürbis sein. Tipp: Speisekürbisse immer roh probieren, ob er sicher verzehrbbar ist. Falls er bitter schmeckt, ist er nicht genießbar und muss entsorgt werden.



Für das nächste Jahr: Anbau im eigenen Garten

Wer auf den Geschmack gekommen ist, kann sich im nächsten Frühjahr am Eigen-Anbau versuchen. Das BZL empfiehlt, Kürbisse ab Ende April vorzuziehen und im Mai nach den Eisheiligen ins Beet zu setzen. Ab Mai ist auch eine Direktsaat ins Beet möglich. Je nach Sorte sollte die Pflanze einen bis drei Quadratmeter Platz an einem vollsonnigen Standort erhalten. Anschließend ist lediglich auf eine gleichmäßige Wasserversorgung und Düngung zu achten. Geerntet wird, wenn der Kürbisstiel allmählich eintrocknet und sich am Ansatz feine Risse zeigen. Je besser der Kürbis ausgereift ist, desto länger lässt er sich lagern.

Weitere Informationen zu Anbau, Vielfalt und der Zubereitung von Kürbis gibt es unter www.bzfe.de sowie www.landwirtschaft.de.