**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 10: Von der Dattel bis zur Kokosnuss : Palmen als Nutz- und Heilpflanzen in aller Welt

**Rubrik:** Auf dem Speiseplan

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Leuchtende Riesen

**Zwar kam der Kürbis bereits im 16. Jahrhundert aus seiner Heimat Mexiko und Westindien über Italien in die Schweiz und nach Deutschland, doch fristete er lange Zeit ein eher unbeachtetes Dasein. Während die Kochbücher Nord- und Südamerikas schon immer voll von Kürbisrezepten waren, hat sich das gesunde Gemüse bei uns erst in den letzten Jahren richtig durchgesetzt. Das Angebot ist vielfältig und seit einiger Zeit ist auch eine japanische Variante auf dem Markt, der wasserärmere, festfleischigere Hokkaido-Kürbis.**

Jetzt sieht man die leuchtenden Riesen in vielen Gärten, wo sie auf dem Komposthaufen bis zu einem beachtlichen Gewicht von 30 Kilo herangewachsen sind. Voll ausgereift ist der Kürbis, wenn der Stiel verholzt. Im Keller hält die in einem Netz aufgehängte ganze Frucht bis zu drei Monaten. Wichtig für die lange Haltbarkeit ist, dass der Stiel bei der Ernte dranbleibt, und der Kürbis nicht in Teile geschnitten wird. Wer die Riesenfrucht konservieren will, kann das kleingeschnittene Gemüse 2 Minuten blanchieren, in Gläser einmachen oder bis zu acht Monaten tiefkühlen. Für den kleinen Haushalt kann man beim Gemüsehändler auch Stücke vom «Riesen» abschneiden lassen.

Bei der Zubereitung wird der Kürbis gewaschen und in Stücke geschnitten, die Kerne und Faserteile werden mit dem Löffel ausgekratzt. Je nach Verwendungsart wird das Fruchtfleisch geschält und dann kleingeschnitten, püriert oder geraspelt. Gewürze wie Ingwer, Zimt, Nelke, Curry oder Chili passen besonders gut und geben den Kürbisgerichten den besonderen Pfiff.

Das verdauungsfördernde, harntreibende und kalorienarme Gemüse (24 kcal/100 g) enthält wertvolle Vitamine und basenbildende Mineralstoffe (u.a. Kalium, Magnesium), die den Säureüberschuss bei Gicht und Rheuma neutralisieren helfen.

## *Kürbis-Bratlinge*

**Zutaten für 6 Personen:**
500 g Kürbisfleisch, 250 g vorgekochte Pellkartoffeln, 2 altbackene Brötchen
200 ml (2 dl) warme Milch
125 g grobe Haferflocken
Senf mittelscharf, Paprika, Herbamare, Zwiebel feingehackt, 80 g geriebener Käse

**So wird's gemacht:**
Kürbis und Kartoffeln fein raspeln. Die Brötchen kleinschneiden, in der warmen Milch einweichen, danach ausdrücken und zu dem Gemüse geben. Die Haferflocken untermischen und die Masse mit den Gewürzen abschmecken. Bratlinge formen und im geriebenen Käse wenden. Auf einem gefetteten Backblech bei ca. 200 °C goldbraun backen.

## *Kürbissalat*

**Zutaten für 4 Portionen:**
400 g Kürbisfleisch, 3 kleine Äpfel und 1 Birne, je 2 EL Rosinen und Kürbiskerne, 4 EL Zitronensaft, 2 EL Distelöl, Herbamare, ger. Ingwer

**So wird's gemacht:**
Kürbis in feine Stücke schneiden, Äpfel und Birne würfeln. Mit Rosinen und Kürbiskernen mischen. Aus dem Zitronensaft, Öl und den Gewürzen eine Marinade herstellen und über den Salat giessen. Gut durchmischen. Mit einem Vollkornbrot ein leckeres Abendessen.

## *Kürbisdessert*

**Zutaten für 4 Portionen:**
150 g getrocknete Aprikosen, 700 g Kürbis
200 ml (2 dl) Apfelsaft, Mandelblättchen
je eine Prise Ingwer, Zimt, Nelkenpulver
2 – 3 TL Honig, 100 g steif geschlagene Sahne

**So wird's gemacht:**
Aprikosen kleinschneiden und mit dem Apfelsaft 10 Minuten kochen lassen. Kürbis putzen, würfeln, zu den Aprikosen geben und 10 Minuten mitgaren. Das Ganze pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Nach dem Abkühlen geschlagenen Rahm unterheben und mit Mandelblättchen bestreuen. • MH