Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 6: Das Geschenk der Delfine

Artikel: Gurken, kühl und saftig
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557784

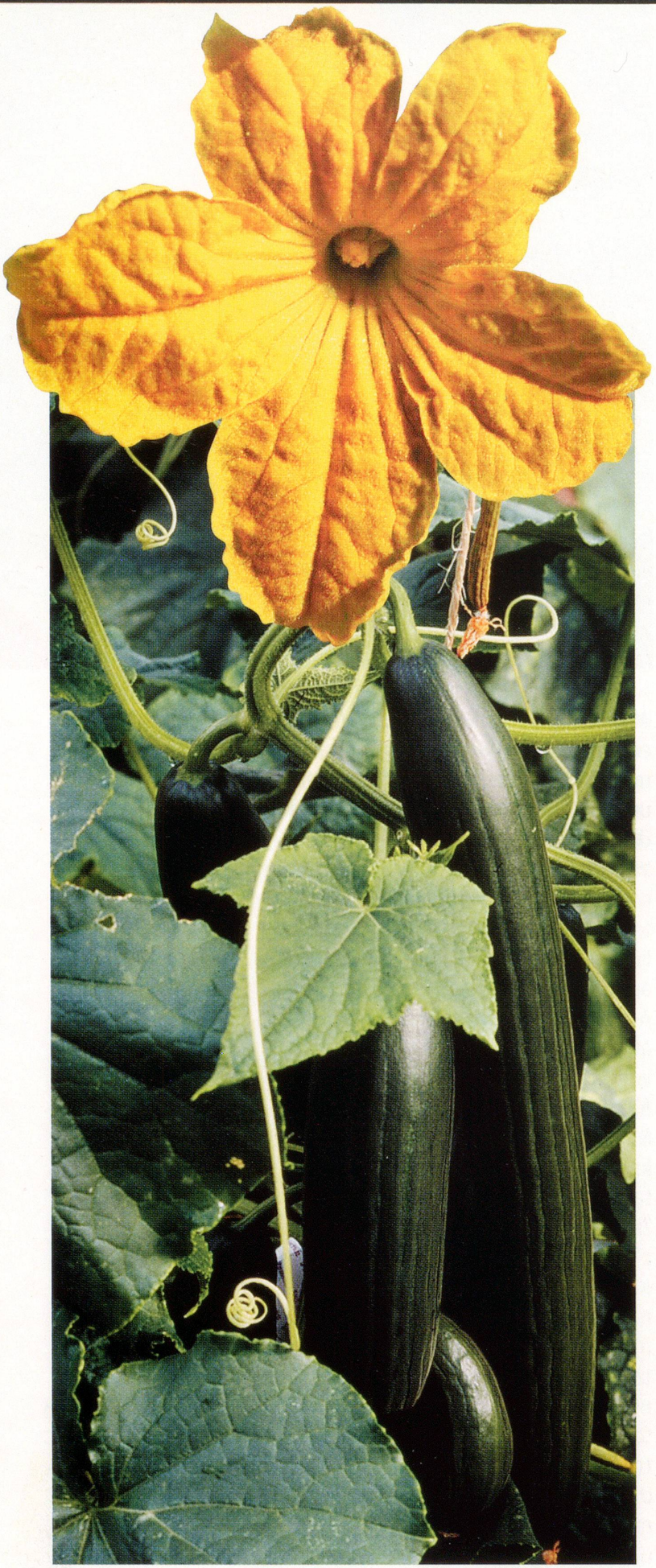
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 16.12.2025

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



Gurken, kühl und saftig

Gurken sind nicht langweilig, sondern haben's in sich. Bleiben Sie an heissen Sommertagen «cool as a cucumber», kühl und gelassen!

Gurkengeschichte(n)

Über die Herkunft der Gurke gibt es zwei Theorien. Nach der einen stammt sie von den Südhängen des Himalaja, nach der anderen kommt sie aus dem tropischen Afrika. Beliebt ist sie jedenfalls schon lange: Man kennt sie von Tempelfresken aus ägyptischer Zeit, der römische Kaiser Tiberius liess sie bereits unter Glas ziehen. Mit den Römern wanderte die Gurke dann wohl auch nach Nordeuropa. Im Mittelalter wurde sie in den Klostergärten angebaut, und um 1600 gelangte sie zu den slawischen Völkern, die als erste Gurken milchsauer eingelegt haben sollen. In Böhmen und Mähren wählte man früher sogar einen Gurkenkönig, als Zeichen für die Wertschätzung, die die Frucht genoss.

Gurkenküche

Gurken schmecken fruchtig, angenehm mild und vor allem erfrischend. In der Antike wurden sie als «Wasserflasche aus dem Garten» bezeichnet – tatsächlich bestehen Gurken zu rund 97 Prozent aus Wasser.

Dass sie deswegen ernährungsphysiologisch «wertlos» seien, ist natürlich Unsinn. Sie enthalten Vitamine (Vitamin C und E, Provitamin A) und reichlich Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Phosphor

und Eisen, sind besonders kalorienarm und wirken harntreibend.
Zum «frisch essen» sind natürlich «Sommergurken» am besten, also solche aus dem Freilandanbau. Junge Gurken aus biologischen Anbau kann man ungeschält (ein Grossteil der Mineralstoffe sitzt in oder unter der Schale) essen.
Ob als kühler Sommersalat, alleine oder mit anderen Gemüsen, als Brotbelag (denken Sie an das berühmte englische Gurken-Sandwich!), als Suppe oder Kaltschale, pikant gefüllt, überbacken, geschmort oder süss-sauer, Gurken sind ein Genuss. Im Herbst und Winter stillen die verschiedensten Einlegegurken als kalorienarme Köstlichkeit den kleinen Hunger zwischendurch: Unter knackigen, winzigen Cornichons (Pfeffergürkchen), Gewürzgurken, Dillgurken, Senfgurken, Spreewälder Gurken und Salzgurken findet wohl jeder Feinschmecker seinen Liebling.

Bei Frauen, Unglücken und Gurken sind die kleinsten immer die besten.

Ungarisches Sprichwort

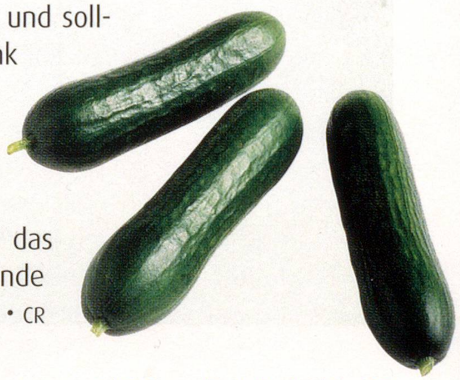
Der unerwünschte Bitterstoff Elaterimid wurde übrigens weitgehend aus den Gurken herausgezüchtet. Sind noch bittere Anklänge vorhanden, sind sie am Stielansatz am stärksten ausgeprägt. Auch bei zu langer Lagerung oder überreifen Früchten kann das Gurkenende bitter schmecken.

Gurkenkosmetik ...

Bereits in der Griechen- und Römerzeit wurden Gurken auch bei der Schönheitspflege verwendet. Zu Recht: Gurkensaft, Gurkenscheiben und -schalen erfrischen und straffen die Haut. Natürlich macht sich das auch die Kosmetikindustrie inzwischen zunutze – es gibt Dutzende von Produkten wie Gurkenlotionen, Gurken-Milch, Gurken-Augenkompressen.

... selbstgemacht

Versuchen Sie es doch einmal auf die ganz ursprüngliche Art: Wenn Sie in der Sonne waren oder lange vor dem Computer gesessen haben, sind kühle Gurkenscheiben, für 15 Minuten auf die Augen gelegt, eine wahre Wohltat. Eine Gurken-Gesichtsmaske hilft bei unreiner, fetter oder schlaffer Haut. Dazu dünne Gurkenscheiben oder geraffelte Gurke auf Gesicht und Hals verteilen, eine feuchte Kompresse (Baumwolltuch) darüber legen und die Gurkenkur etwa 20 Minuten einwirken lassen. Die Inhaltsstoffe der Gurke verfeinern das Hautbild und verkleinern die Poren.

Wussten Sie das? Gurkenfacts

Die Gurke ist kein Gemüse, sondern eine Frucht. Sie gehört biologisch, so unwahrscheinlich uns das vorkommen mag, sogar zu den Beerenfrüchten.
Das Wort Gurke ist einer der wenigen «Polonismen» im Deutschen: Es geht auf das polnische «ogórek» zurück.
Es gibt zwar etwa 40 Gurkensorten, aber ob Salatgurke, Schmorgurke Nostrano-, Vesper- oder Einlegegurke, sie gehören alle zur selben Art: Cucumis sativus.
Nicht alle Gurken sind grün. Die Farbpalette reicht von weiss über gelb und verschiedenste Grünschattierungen bis hin zu einem leuchtenden Orange.
Manche Gurkensorten sind rund, oval oder gar birnenförmig.
Gurken sind kälteempfindlich und sollten eher nicht im Kühlschrank gelagert werden. Ideal sind etwa 12 °C. Ausserdem sollte man sie nicht neben Tomaten oder Obst legen: Diese Lebensmittel strömen das auf Gurken ungünstig wirkende Gas Ethylen aus. • CR