

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 6

Artikel: Wasserkünstler mit Geschmack
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724741>

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: 02.01.2026

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

Was Gurken bewirken

Allergien

Gurkenallergien sind extrem selten. Wer jedoch auf Beifusspollen allergisch ist, könnte eventuell eine Sensibilisierung gegen Gurken haben.

Cholesterin

Da Gurken kein Cholesterin enthalten, können sie auch von Personen mit erhöhten Blutfettwerten bedenkenlos und in beliebigen Mengen genossen werden. Gurken sind ausserdem sehr gesund, denn sie enthalten vor allem die Vitamine C und E sowie Carotin und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Kalzium.

Diabetes

Diabetiker können Gurken sowohl in Form von Salat, Suppe oder auch roh ohne Bedenken geniessen. Da Gurken überdies viele Elektrolyte enthalten, eignen sie sich ausserdem sehr gut als Durstlöscher.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die grünen Stangen regen die Nieren- und Blasen-tätigkeit an und wirken damit entwässernd. Menschen mit einem Herz-Kreislauf-Leiden tun sich daher mit dem Verzehr von Gurken nur Gutes.

Übergewicht

Gurken sind ein Leichtgewicht, da sie zu 96 Prozent aus Wasser bestehen, aber nur 12 Kalorien pro 100 Gramm enthalten. Kalorienärmer geht es kaum mehr. Aus diesem Grund ist das grüne Gemüse ein ideales Nahrungsmittel zum Abnehmen, denn es füllt den Magen und ist dabei fast ohne Kalorien.

Verdauung

Gurken muss man gut kauen, damit sie keine Blähungen verursachen. Wer zu diesen unangenehmen Beschwerden neigt, kann rohe Gurken mit Kümmel oder Dill würzen. Menschen, die eine Magen-Darm-Schonkost einhalten müssen, verzichten mit Vorteil auf den Genuss von Gurken.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich



Bild: Claudia Linsi

Wasserkünstler mit

Allen Vorurteilen zum Trotz: Auch die gemeine Gurke kann sehr gut schmecken. Weiss der Himmel, warum das arme Ding immer leicht schief angeschaut wird.

Schon Charles Dickens liess eine seiner Romanfiguren sagen, Gurken gehörten aufgeschnitten, mit Pfeffer und Essig angemacht und dann zum Fenster hinausgeworfen. Das ist umso ungerechter, als sich zwei der vielen Gurkenverwandten, nämlich die Zucker- und Wassermelonen, höchster Beliebtheit erfreuen dürfen. Dabei unterscheiden sie sich von der profanen Gur-

ke hauptsächlich durch einen höheren Zuckergehalt.

Ursprünglich stammt *Cucumis sativus* vermutlich aus Indochina, vielleicht wurde sie auch schon vor viertausend Jahren an den Südhängen des Himalaja kultiviert oder kommt aus Afrikas Tropen. Es dauerte lange, bis das «Fruchtgemüse mit fleischigen Beerenfrüchten» in nördlicheren Gefilden auftauchte. Raues Klima mögen die Gurken nicht. Während sie im Süden im Freien gedeihen, brauchen die frostempfindlichen Pflänzchen in kühleren Landen den Schutz eines Treibhauses. Ihre Empfindlichkeit gegen Kälte ist denn auch der Grund, weshalb sie nicht im Kühlschrank gelagert werden sollten.

Gurken sind grosse Trinker. Wenn sie zu wenig Wasser erhalten, kommen sie auf Entzug und werden bitter. Kaum



Geschmack

aber kommen sie in die Küche, tun wir alles, sie zu entwässern. Wir salzen sie, pressen sie aus und misshandeln sie nach allen Regeln der Kochkunst.

Seltsames Gurkenleben: Am Anfang pumpt der Mensch sie mit Wasser voll, damit sie gedeihen möge; am Schluss des wässerigen Daseins tut er alles, ihr das Wasser wieder zu entziehen, damit sie ihm schmecken möge.

Es geht auch anders. Wolfram Siebeck, Feinschmecker und deutscher Übervater der Gastrokritik, rät Folgendes: Gurke schälen, entkernen und würfeln, in Butter anziehen lassen, salzen, mit Cayenne pfeffern. Trockenem Vermouth (Noilly Prat), einige gemörserte Korianderkörner und etwas Zitronensaft dazugeben. Mit Rahm auffüllen und köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Geliebte Gurke!

Die Grünen mit dem schlechten Ruf können bei richtiger Zubereitung viel Freude bereiten.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Bild: www.coop.ch/rezepte

Gazpacho Andaluz

Hauptspeise für 2 Personen,
Vorspeise für 4 Personen, ergibt ca. 1 Liter

Suppe

- 1 Gurke (ca. 400 g), geschält, längs halbiert, entkernt
- Je 1 gelbe und grüne Peperoni, geschält, halbiert, entkernt
- 600 g Tomaten, in Vierteln
- 2 Scheiben Halbweissbrot (ca. 50 g), ohne Rinde, eingeweicht, gut ausgedrückt
- 1 kleine Zwiebel, grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gescheibelt
- 2 EL Tomatenpüree
- 1–2 dl Gemüsebouillon, kalt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sherry-Essig
- Salz nach Bedarf
- Wenig Cayennepfeffer

Garnitur

- 1 EL Olivenöl
- 2 Scheiben Halbweissbrot (ca. 50 g), ohne Rinde, in Würfel
- Beiseitegelegte Gurke, in Würfel
- Beiseitegelegte gelbe und grüne Peperoni, in Würfel

Suppe: ¼ der Gurke und je ¼ der Peperoni beiseitelegen, Rest in Stücke schneiden, mit den restlichen Zutaten bis und mit Tomatenpüree im Mixglas fein pürieren. Durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Bouillon, Öl und Essig darunterühren, würzen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

Garnitur: Öl in einer Bratpfanne warm werden lassen, Brotwürfel hellbraun rösten, in einem Schälchen anrichten. Gurken- und Peperoniwürfel separat in Schälchen anrichten.

Servieren: Suppe nochmals aufrühren, in vorgekühlten Suppentellern anrichten, Brot- und Gemüsewürfel dazu servieren.