

Liebe Leut',

was ist 1190,5 kg schwer, rund und kommt aus Belgien? Unglaublich aber wahr, es ist ein Kürbis und zwar der bisher größte Kürbis der Welt, präsentiert am 2. Oktober 2016 in Ludwigsburg. Viel handlicher kommen die leckeren und vielseitigen Kürbisse daher, die wir Euch jetzt frisch aus der Region anbieten. In diesem Kundenbrief möchte ich Euch die vielseitigen Früchte näher vorstellen und Euch auch einiges zur Lagerung und Verwendung der Kürbisse erzählen.

Jetzt im Spätsommer beginnt die Kürbissaison. Die vielseitig verwendbaren Kürbisse stammen ursprünglich aus Amerika und wurden schon von der vorkolumbianischen indigenen Bevölkerung genutzt und roh in Streifen geschnitten, dann getrocknet und somit haltbar gemacht. Die Früchte, die zwischen August und November geerntet werden, brauchen zum Wachsen viel Sonne und einen nährstoffreichen Boden. Inzwischen sind mehr als 200 Speisekürbissorten erhältlich, die vorwiegend gekocht, gebraten oder gebacken verzehrt werden.

Wir von der Ökokiste Boßhammersch Hof starten mit drei Kürbissorten, nämlich dem Hokaido-, dem Spaghetti- und dem Ufokürbis in die Saison und möchten Euch mit unseren Kürbiskurzportraits Appetit auf die leckeren Früchte machen.

Besonders beliebt ist hierzulande der Hokkaido-Kürbis, ein eher kleiner etwa ein bis drei Kilogramm schwerer, hübsch orange-gefärbter Kürbis, der sich auch dadurch auszeichnet, dass seine Schale essbar ist. Er wurde erstmals im 20. Jahrhundert in Japan gezüchtet und ist, wie die meisten anderen Kürbisse auch, bei kühler und trockener Lagerung zwei bis drei Monate haltbar. Im Kühlschrank hält sich der angeschnittene Kürbis allerdings nur vier bis fünf Tage. Ihr könnt den Kürbis auch einfrieren, wenn Ihr ihn in Stücke oder Scheiben schneidet, bevor Ihr ihn ins Gefrierfach steckt. Dort ist er etwa vier bis sechs Monate lang haltbar. Der Hokkaido ist ein vielseitiger Vertreter seiner Art und entfaltet seinen angenehmen, nussigen Geschmack in Suppen, Ragouts und Kuchen, ebenso wie in Keksen, als Gemüse oder überbacken. Ob ein Kürbis reif ist könnt Ihr übrigens ganz leicht mit einem Klopfest herausfinden: Klopft einfach leicht mit dem Finger auf den Kürbis: wenn er hohl klingt, ist er reif. Außerdem haben wir für Euch den Spaghettikürbis ins Sortiment aufgenommen. Er eignet sich besonders für Pasta-Fans, die auf eine kalorienarme Ernährung achten möchten. 100 Gramm Spaghetti-Kürbis haben nämlich nur 26 Kalorien, 0,4 g Fett und nur 6 g Kohlenhydrate. Der Kürbis schmeckt besonders gut zusammen mit Bolognese- oder Tomatensauce, Pesto oder Parmesan und lässt sich sehr leicht zubereiten. Er kann im Backofen oder in der Mikrowelle gegart oder in Wasser gekocht werden.

Darüber hinaus haben wir mit dem Ufo Kürbis einen echten kleinen Hingucker im Sortiment. Der Kürbis, der durch seine Form an fliegende Untertassen erinnert, verfügt über ein dezentes Aroma und eignet sich mit seiner essbaren Schale besonders für Suppen und Antipasti und kann auch roh gegessen werden. Wegen seines markanten Äußeren macht er sich auch hervorragend als herbstliches Dekorationselement.

Unsere Kürbisse stammen allesamt von Landwirten aus unserer Region und geben Euch zunächst nur einen kleinen Vorgeschmack auf eine Kürbissaison mit zahlreichen Highlights. Wir freuen uns nämlich schon darauf, Euch im Laufe des Herbstes weitere leckere Sorten wie zum Beispiel Butternut-, Festival-, Sweet dumpling und Bischoffsmützenkürbisse aus heimischen Gefilden anbieten zu können.

Ich persönlich mag übrigens eigentlich gar keine Kürbisse, bin aber vor drei Jahren durch meine jüngere Tochter auf den Geschmack gekommen. Sie wollte unbedingt Kekse mit Hokkaido-Kürbis backen und ich bin diesem Wunsch, zunächst etwas skeptisch, nachgekommen. Ich war dann allerdings sehr angenehm überrascht, wie gut mir die herbstlichen Kekse geschmeckt haben und seitdem gehören die Kürbisse bei uns traditionell zum Herbstbeginn.

Probiert doch auch mal aus, wie vielseitig unsere leckeren Kürbisse sind. Wir freuen uns auf Eure Anregungen!

Eure Susanne