

## Hokkaido, Butternut & Co: Die 15 beliebtesten Kürbisse & was man darüber wissen sollte.

**Herbstzeit ist Kürbiszeit: Kürbisse werden regional angebaut, haben jetzt Saison und sind vielseitig verwendbar. Manche sogar mit Schale! Da fast alle Kürbissorten gut gelagert werden können, sind sie oft bis ins Frühjahr erhältlich.**

**Berlin, 28. August 2019.** Bischofsmütze, Butternut, Muskat, Patisson, Baby Bear, Hokkaido, Roter & Gelber Zentner: Die Sortenvielfalt von Kürbissen ist riesig. Einige davon sind kulinarische, andere dekorative Highlights. So oder so sind Kürbisse hierzulande äußerst beliebt – und dass eben nicht nur als gruseliges Schnitzwerk zu Halloween, sondern vor allem auf dem Teller. Besonders häufig landet dort der Hokkaido.

Er ist der mit Abstand beliebteste Kürbis in Deutschland. Mit deutlichem Abstand folgen auf Platz 2 der Butternut-Kürbis vor Bischofsmützen, Spaghetti-, Muskat- und Gorgonzola-Kürbisse. Zu Halloween natürlich auch die Feld- bzw. Halloween-Kürbisse, die zwar essbar sind, aber wegen ihres faserigen Fruchtfleisches eigentlich nur zu Deko-Zwecken genutzt werden. Die klassischen Gelben und Roten Zentner befinden sich weit abgeschlagen auf den hinteren Plätzen. Ölkürbisse sind dagegen im Kommen. Nicht unbedingt im privaten Bereich. Aber da ihre Kerne köstliches Kürbiskernöl liefern, gewinnen sie mehr und mehr an Bedeutung.\*

(\*Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels)

### Zahlen, Daten & Fakten

Kürbisgewächse – zu denen neben den klassischen Kürbissen auch Zucchini, Gurke und Wassermelone gehören – werden besonders gerne in der kalten Jahreszeit gegessen. Genau dann, wenn das oft leuchtend orangefarbene Gemüse Saison hat. Das unterstreichen auch die Verbrauchszahlen. 2018 haben die Deutschen, ebenso wie im Vorjahr, fast 1 Kilo pro Kopf des Trendgemüses gekauft und das trotz hitzebedingt niedrigerer Erträge. Mit rund 87% eigenproduzierten Kürbissen ist Deutschland dabei beinahe ein Selbstversorger. Im innerdeutschen Anbauvergleich liegt die Region Nordrhein-Westfalen vor Bayern gefolgt von Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz, die fast gleichauf liegen.\*

(\*Quelle: AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels, Destatis)

### Das 1x1 der Kürbisse

Orange und maronenartig, gelb und buttrig, grün und muskatig – rund, birnenförmig, bemüht: Kürbisse gibt es in vielen Farben, Formen und Geschmacksrichtungen. Von süß bis herzhaft überzeugt das Gemüse in den verschiedensten Rezepten und bringt vor allem im Herbst Farbe auf Ihren Teller.

**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)



Viele bunte Sorten Copyright: © BVEO

### 1. Hokkaido

Er gehört zum beliebtesten Herbstgemüse der Deutschen überhaupt und das obwohl er alles andere als ein urdeutsches Gewächs ist. Der Hokkaido stammt nämlich von der gleichnamigen japanischen Insel, wo er auch ganz anders, nämlich „Uchiki Kuri“ heißt. Seit den 1990er Jahren ist er in unseren Breiten heimisch und mittlerweile so beliebt, dass er den Kürbismarkt klar dominiert! Von Ende August bis in den Winter findet man Hokkaidos erntefrisch in jedem Supermarkt. Sie sind rund, gerippt, mittelgroß und außen wie innen leuchtend orange. Obwohl sie zu den Riesenkürbissen zählen, sind Hokkaidos mit einem Durchschnittsgewicht von ein bis zwei Kilo eher klein und ideal für ebensolche Haushalte geeignet. Was besonders auf die Beliebtheit dieser Sorte einzahlt, ist neben dem schmackhaften, festen und faserarmen Fruchtfleisch, die leichte Verarbeitung. Die Schale ist nämlich so dünn, dass sie problemlos mitgekocht und -gegessen werden kann. Geschmacklich erinnert der Hokkaido an Maronen – ein Aroma, das mit Ingwer und Chili perfekt zur Geltung kommt. Besonders gut eignet er sich für Suppe, Püree, Risotto oder Kürbiskuchen. Aber auch gebackene Hokkaido-Spalten sind eine leckere Beilage.



Hokkaido Copyright: © BVEO

### 2. Butternut-Kürbis

Ganz oben in der Beliebtheitsskala rangiert auch der nicht allzu große, zwischen 1 bis 3 kg schwere Butternut- oder Butternusskürbis. Anders als der Hokkaido hat der zu den Moschus-Kürbissen zählende Butternut eine blass-gelbliche, glatte Schale und ist birnenförmig. Sein Fruchtfleisch ist hellorange und hat ein feines, leicht süßliches Butteraroma. Gepaart mit der buttrigen Konsistenz macht ihn das zu einem Allrounder, der als Suppe, geröstet oder im Salat schmeckt und sich noch dazu gut verarbeiten lässt. Die dünne, dafür aber recht harte Schale lässt sich am besten mit einem Sparschäler abziehen. Grundsätzlich kann sie zwar mitgegessen werden, braucht aber recht lange bis sie weich wird. Für Zubereitungsarten, bei denen der Butternut nur kurz gegart wird, empfiehlt sich dieser Arbeitsschritt also unbedingt.



Butternut auf dem Feld Copyright: © BVEO

### 3. Feld- oder Halloweenkürbis

Zum Schnitzen und Aushöhlen für den typischen Halloweenkürbis eignet sich am besten der Feldkürbis. Er ist leuchtend orange, quasi kugelförmig, groß und äußerst stabil. Sein Fruchtfleisch ist zwar nicht ungenießbar, allerdings recht faserig und lädt nicht unbedingt zum Essen ein. Dafür lassen sich aber seine Kerne ausgesprochen gut rösten.

### 4. Bischofsmützen

Die Bischofsmütze ist eine der dekorativsten Kürbissorten – mittelgroß, rund, aber eher flach mit einem mützenartigen „Aufsatz“. Meist sind



Bischofsmütze Copyright: © BVEO



Bischofsmützen orange, grün und weiß gesprenkelt oder gemustert. Da sie optisch etwas an die typische orientalische Kopfbedeckung erinnern, werden sie auch Türkenturban genannt. Der Turbankürbis ist aber nicht nur dekorativ, sondern durchaus zum Verzehr geeignet. Sein gelb-oranges Fruchtfleisch ist mild im Geschmack, leicht mehlig und herrlich nussig. Die hübsche Schale sollte allerdings nicht mitgegessen werden. Dafür lässt er sich aber prima aushöhlen und gefüllt garen.

### 5. Spaghetti-Kürbis

Nomen est Omen: Länglich, eher klein, mit einer gelblich beigen Schale und fadenartigem Fruchtfleisch ist der Spaghetti-Kürbis tatsächlich eine echte Pasta-Alternative. Nach dem Kochen lässt sich sein Fruchtfleisch ganz einfach in dünne, „Spaghetti“ zerteilen. Dafür wird zunächst die Schale mehrfach eingestochen und dann der Kürbis im Ganzen gegart – pro Kilo etwa 10 Minuten. Danach lassen sich mit einer Gabel die „Spaghetti“ herausziehen. Das Ganze dann wie Pasta mit einer Sauce servieren.

### 6. Muskat-Kürbis

Der Muskat-Kürbis ist vor allem eins: ergiebig. Das grüne oder auch bräunlich-orange Schwergewicht bringt problemlos 20 Kilo und mehr auf die Waage. Das spiegelt sich auch in seiner ausufernden, rundlich-flach, gerippten Form wider. Wie sein birnenförmiger Verwandter Butternut gehört er zu den Moschus-Kürbissen. Der Muskat-Kürbis ist ein hervorragender, universell einsetzbarer Speisekürbis mit leuchtend orangem Fruchtfleisch und einem leicht süß-säuerlichen Geschmack mit dezenter Muskatnote. Die dicke und auch recht harte Schale kann zwar mitgegessen werden, braucht aber relativ lange bis sie weich wird. Das etwas mühsame Schälen ist also durchaus lohnenswert. Roh macht sich Muskatkürbis hervorragend in Salaten, gekocht eignet er sich vorzüglich für die Zubereitung von Süßspeisen, Chutneys, Kürbissuppe oder zum Backen.



Muskat-Kürbis Copyright: © BVE0

### 7. Gorgonzola-Kürbis

Der bildhübsche, grün-gelb gesprenkelte Gorgonzola-Kürbis bringt nur etwa 1 Kilo auf die Waage und ist im Vergleich zum Muskat-Kürbis ein regelrechter Winzling. Nicht zuletzt deshalb erinnert er optisch an einen Zierkürbis, ist – ganz im Gegenteil! – aber hervorragend essbar. Dazu kommt, dass er lagerfähig ist – bis zu fünf Monaten. Ähnlich wie der Spaghetti-Kürbis hat der Gorgonzola-Kürbis eine faserige Konsistenz. Anders als sein Name vermuten ließe, weist der fruchtig-milde Kürbis keinerlei Käse-Aromen, sondern eher einen Hauch von Süßkartoffel-Aroma auf. Die Schale ist nicht zwar nicht essbar, aber als Gefäß nutzbar. Gefüllter Gorgonzola-Kürbis aus dem Ofen ist ein Hochgenuss!



Gorgonzola-Kürbis Copyright: © BVE0



### 8. Baby Bear

Klein (ca. 10 cm Durchmesser), rund, mit dunkeloran-ger, gerippter Schale und gelbem Fruchtfleisch, macht der Winterkürbis seinem Namen alle Ehre. Selbst zum Schnitzen ist der Baby Bear geeignet. Mit einem Gewicht zwischen 500 und 800 Gramm hat er die perfekte Größe für kleine Haushalte und ist ein schmackhafter Akteur in Suppen, Püree und Kuchen. Allerdings ist die Schale sehr hart. Man hat also die Qual der Wahl: schälen oder Fruchtfleisch herausholen. Dafür wird man aber mit einem herrlich süßlichen Geschmack belohnt.



Baby Bear Copyright: © BVE0

### 9. Buttercup

Er bringt Farbe auf den Teller! Der Buttercup mit seiner dunkelgrünen Schale und dem orangefarbenen Fruchtfleisch ist ein eher kleiner, rundlich-flacher Kürbis mit einem niedlichen, mützenartigen Aufsatz. Leider ist seine Schale sehr hart. Es ist deshalb einfacher, ihn ohne Schale zu essen. Er eignet sich aber perfekt zum Füllen, Backen oder für Aufläufe.



Gelber Zentner Copyright: © BVE0

### 10. Roter/Gelber Zentner

Die sehr dekorativen Riesenkürbisse, auch Riesenzentner genannt, bringen gut und gerne mal 20 bis 50 Kilo auf die Waage. Früher wurden die farbenfrohen, roten beziehungsweise gelb-orangen Riesen meist als Tierfutter verwendet. Allerdings sind sie weit mehr als das. Ihr leicht süßliches, eher wässriges Fruchtfleisch eignet sich perfekt für Kürbisgemüse und Marmeladen. Auch als Kürbispüree, -suppe oder als Beilage machen sich Rote und Gelbe Zentner hervorragend.



Patisson Copyright: © BVE0

### 11. Patisson

Klein, flach und deshalb auch UFO-Kürbis genannt, hat der Patisson mit einer Größe von 10 bis 25 cm Durchmesser ausgesprochen backofenfreundliche Abmessungen. Nicht zuletzt deshalb ist er ideal zum Befüllen und Backen geeignet. Es gibt ihn in Gelb, Weiß, Grün und manchmal auch zweifarbig und nicht nur die Schale kann mitgegessen werden, sehr kleine Exemplare sind sogar roh im Salat lecker.

### 12. Langer von Neapel (Lunga di Napoli)

Der Lange von Neapel ist, ganz wie sein Name verspricht, ein Stangenkürbis. Er ist grün, hat kaum Kerne, festes, orangefarbenes Fruchtfleisch und eine enorme Größe. Mit gut und gerne mal 10 bis 25 Kilo Gewicht, eignet er sich am besten für Großfamilien, Feste oder den Einsatz in der Gastronomie.



Langer von Neapel Copyright: © BVE0

### 13. Französische Beere

Auch die Französische Beere ist ein grüner Stangenkürbis, allerdings mit einem Gewicht von nur 2 bis 4 Kilo wesentlich handlicher. Genau wie der



Lunga di Napoli hat er nur wenig Kerne und ein kräftig oranges, schönes Fruchtfleisch. Das macht ihn zu einem exzellenten "Allrounder" in der Küche. Erleichternd hinzu kommt, dass sich die glatte – nicht essbare – Schale leicht mit einem Sparschäler entfernen lässt.

#### 14. Sweet Dumpling

Der Sweet Dumpling ist einer der dekorativsten Winterkürbisse. Er ist klein, gerippt, hat grüne Streifen und eine grüne, gelbe oder orange-farbene – essbare! – Schale. Durchschnittlich bringt er nur 300 bis 600 Gramm auf die Waage, was ihn auch für kleine Haushalte interessant macht. Sein hellgelbes Fruchtfleisch ist süß mit feinen Muskat- und Maronen-Aromen. Er ist vielseitig einsetzbar und kann sogar wie Bratkartoffeln zubereitet werden. Auch roh in Salaten ist er ausgesprochen lecker.



Sweet Dumpling Copyright: © BVEO

#### 15. Moschuskürbis

Moschuskürbisse gelten insgesamt als besonders feine Kürbisse. Es gibt sie in einem breiten Farbspektrum von orange über gelb bis grün. Sie haben ein dunkelgelbes bis leuchtend orangefarbenes Fruchtfleisch und wegen ihrer intensiv nussigen Geschmacksnote viele Fans. Je länger sie gelagert werden, desto intensiver werden Geschmack und Farbe des kernarmen und sehr ergiebigen Moschuskürbis. Seine Schale ist glatt, weich und kann mitgegessen werden. Auch der Butternut und der Muskatkürbis sind übrigens Angehörige dieser Kürbisfamilie.



Moschuskürbis Copyright: © BVEO

#### Einkauf & Lagerung

Die Kürbissaison erstreckt sich je nach Kürbissorte von Juli bis Dezember, beginnt meist mit dem Hokkaido und endet mit Winterkürbissen, wie Bischofsmütze, Muskatkürbissen und anderen. Beim Kürbiskauf sollte man darauf achten, ein unversehrtes Exemplar mit Stiel zu kaufen, damit es nicht austrocknet. Die Reife lässt sich bei den meisten Kürbissorten am besten mittels Klopfprobe erkennen. Wenn man mit dem Finger leicht auf die Schale klopft und ein hohles Geräusch ertönt, sollte man zugreifen. Wintersorten sind oft – an einem kühlen und trockenen Ort gelagert – bis zu mehreren Monaten lagerfähig. Bereits geschnittener Kürbis kann in Folie gewickelt einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

#### Power

Kürbisse stecken voller wichtiger Vitamine und Nährstoffe, die einen wohlbehalten durch Herbst und Winter bringen. Dazu sind sie kalorienarm. Sie liefern Beta-Karotin, Kalzium, Eisen, Magnesium und sättigende Ballaststoffe. Besonders viele wertvolle Stoffe stecken in den Kürbiskernen oder im Kürbiskernöl.



Bei der Ernte-Tour 2019  
Copyright: © BVEO



## Ein alles andere als gruseliges Kürbis-Rezept

**Wenn's draußen kalt und ungemütlich wird sind sonnige Farben und duftige Aromen die optimalen Stimmungsaufheller! So auch unser Kürbis-Kräuter-Salat.**

**Schwierigkeitsgrad: einfach / Zubereitungszeit: 25 Min.**

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleiner Butternutkürbis (ca. 800 g)
- 400 g Bulgur
- 50 g Kürbiskerne
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1 Bd. Koriander
- 1 Bd. Minze
- 1 Granatapfel (oder nach Geschmack auch mehr)
- 3 EL Olivenöl (+ 10 EL für das Dressing)
- 4 EL weißer Balsamessig
- 2 EL flüssiger Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL klein gestoßene Chiliflocken
- Salz, Pfeffer
- je nach Geschmack Blauschimmel-Käsebrösel für ein würziges Aroma

### Zubereitung:

- Den Butternut-Kürbis mit einem Sparschäler schälen und die Kerne entfernen. Danach in kleine Würfel schneiden.
- Bulgur in einem Sieb abspülen und zur Seite stellen.
- Den Kürbis bei mittlerer Hitze und mit 3 EL Olivenöl in einer Pfanne anbraten, dann etwa 100 ml Wasser dazugeben, Deckel drauf und weitere 5-6 Minuten dünsten.
- Den vorbereiteten Bulgur und ca. 700 ml Wasser zum Kürbis geben. Das Ganze bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze so lange dünsten, bis die Flüssigkeit aufgenommen und der Bulgur gar ist. Gegebenenfalls Wasser nachgießen. Danach in eine Schüssel umfüllen.
- Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stängeln zupfen und hacken. Dann in den Salat geben und untermischen.
- Kürbiskerne ohne Fett anrösten und in den Kürbis-Kräuter-Salat mischen.
- Dann die Granatapfelkerne dazugeben (ein paar als Deko zurückbehalten)
- Aus Balsamessig, Olivenöl, Honig (oder Agavendicksaft), Chili das Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben.
- Wer es würziger mag, kann zerbröselten Blauschimmelkäse in den Salat geben.
- Dann den Kürbis-Kräuter-Salat anrichten und für's Auge noch ein paar Granatapfelkerne darüber streuen. Fertig!



Butternut-Kräuter Salat  
Copyright: © BVEO



Zutaten Copyright: © BVEO



Butternut-Kräuter Salat  
Copyright: © BVEO



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.**

### Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

### Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin