



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Schwer im Trend: Kürbis

Herbstzeit ist Kürbiszeit! Die runden und gesunden Fruchtgiganten kommen jetzt wieder erntefrisch auf den Tisch. Bei „Deutschland – Mein Garten.“ ganz fruchtig – als Kürbis-Möhren-Brot.



Berlin, 23. Oktober 2020. Runde Form, runder Geschmack: Kürbisse sind, um gleich mit einem der größten Vorurteile aufzuräumen, Früchte. Denn genau wie Zucchini, Tomaten oder Gurken gehören sie zur Familie der Beerengewächse. Und ebenso wie diese, werden sie in der Küche meist herzhaft zubereitet und deshalb – fälschlicherweise(!) – als „Gemüse“ eingeordnet. Kürbisse gibt es in vielen Farben, Formen, Größen und Geschmacksrichtungen. Von orange und maronenartig über gelb und buttrig bis grün und muskatig, rund, birnenförmig oder bemützt. Manche schmecken beinahe süß, andere herzhaft – aber alle überzeugen in den verschiedensten Rezepten und zaubern herrliche Herbstfarben auf den Teller. Wie beliebt Kürbisse sind, zeigen die Anbau- und Absatzzahlen. Allein im letzten Jahr wurden in Deutschland rund 72.500 Tonnen Kürbis verbraucht – 90% davon aus deutschem Anbau.* Die meisten Kürbisse wachsen in Bayern und Baden-Württemberg (je rund 20.000 Tonnen), gefolgt von Rheinland-Pfalz (16.000 Tonnen) und Nordrhein-Westfalen (14.000 Tonnen).**

(*Quelle: AMI; Destatis / **Quelle: Statistisches Bundesamt)

Fantastisches „Frucht“finale

Besonders häufig landet der Hokkaido auf deutschen Tellern. 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 steigt in jedem Jahr auch die Nachfrage nach Feld- bzw. Halloween-Kürbissen, die zwar essbar sind, aber wegen ihres faserigen Fruchtfleisches eigentlich hauptsächlich 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.*

Kulinarische Reise durch die Kürbiswelt

Kürbisse werden besonders gerne in der kalten Jahreszeit gegessen. Genau dann, wenn das farbenprächtige Fruchtgemüse Saison hat. Besonders beliebt ist Kürbis in der klassischen [Kürbissuppe](#).

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
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/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVE0 / shutterstock / maridol777
herbstliches Stilleben mit Kürbis

Die wärmt nicht nur herrlich bei kalten Temperaturen, durch die Zugabe von Ingwer entsteht eine angenehme Schärfe, die den nussigen Geschmack von Kürbis perfekt unterstützt. Ausgesprochen lecker ist Kürbis aber auch im [Salat](#), in einer [Quiche](#), im [Dessert](#) oder als [Püree mit Esskastanien](#).



© BVE0 / shutterstock / imageBROKER
Hokkaido-Kürbis

Wissenshunger

Power

Kürbisse sind nicht nur hübsch anzusehen: Das leckere Fruchtgemüse ist auch gesund und steckt voller wichtiger Vitamine und Nährstoffe, die einen wohlbehalten durch Herbst und Winter bringen. Dazu sind Kürbisse kalorienarm. Sie liefern Beta-Karotin, Kalzium, Eisen, Magnesium und sättigende Ballaststoffe. Besonders viele wertvolle Stoffe stecken übrigens in den Kürbiskernen oder im Kürbiskernöl.

Saison

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.

Einkauf

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.

Lagerung

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.

- **Tipp Einfrieren:** Kürbis lässt sich hervorragend einfrieren, entweder gekocht oder auch roh. Dafür den Kürbis schälen und die Kerne entfernen, dann in Würfel schneiden. Das ist später leichter zu portionieren.



©BVE0 / Hendrik Haase
Quiche mit Kürbis



© BVE0 / shutterstock / L. Zavyalova
Kürbishälften



© BVE0 / shutterstock / Romolo Tavani
Kürbisse

Rezept-Tipp: Kürbis-Möhren-Brot

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

Zutaten für 1 Kastenform:

Für den Teig:

- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g Möhren
- 3 Eier
- 100 ml Olivenöl
- 200 g Weizenmehl
- 50 g Kürbiskernmehl
- 3 TL Backpulver
- 100 g Rohrohrzucker
- 1 TL Zimt
- ½ TL Kardamom
- 1 Prise Meersalz

Für das Topping:

- 300 g Frischkäse
- 1-2 TL Zitronensaft
- 1 EL Honig

Zubereitung:

Mittel / Zubereitungszeit: etwa 30 Min. / Backzeit: etwa 50-60 Min.

- Backofen auf 180° vorheizen und eine Kastenform einfetten.
- Einen großen Topf mit Wasser zum kochen bringen. Kürbis und Möhren waschen, trocken reiben, von Strunk und Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden. Gemüse in das kochende Wasser geben und etwa 20 Min. bissfest garen. Aus dem Wasser nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen und fein pürieren. Eier und Olivenöl dazugeben und alles miteinander zu einer feinen Masse vermischen.
- Mehl, Kürbiskernmehl, Backpulver, Zucker, Zimt, Kardamom und Salz in einer Schüssel vermengen und nach und nach mit Hilfe eines Schneebesens mit dem Kürbis-Möhren-Püree zu einem glatten Teig vermischen.
- Teig in die Form geben und das Kürbis-Möhren-Brot auf mittlerer Schiene im Ofen etwa 50-60 Min. backen. Mit einem Stäbchen testen, ob der es fertig ist (wenn kein Teig mehr am Stäbchen klebt, ist er gar) und anschließend auskühlen lassen.
- Für das Topping Frischkäse, Zitronensaft und Honig verrühren, auf den das Kürbis-Möhren-Brot streichen und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille /
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

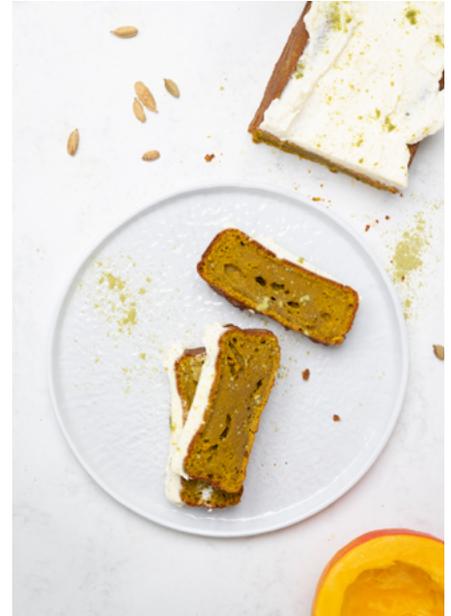
Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

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 aller Erzeugerorganisationen und weiterer 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.



© BVEO / Ariane Bille
Kürbis-Möhren-Brot



© BVEO / Ariane Bille
Kürbis-Möhren-Brot

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



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