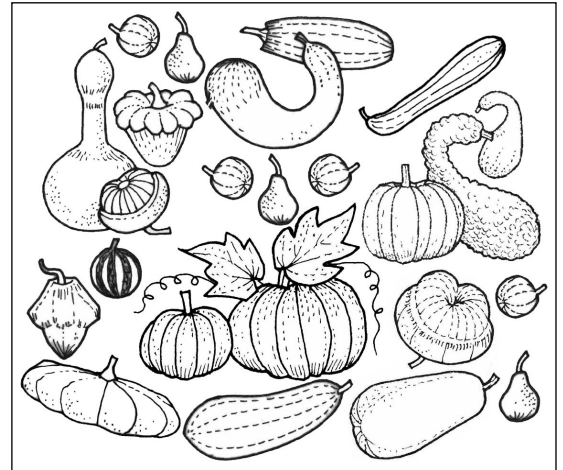


## Vielfalt der Kürbisgewächse

Kürbisgewächse sind weltweit heimisch und in unterschiedlichster Art und Weise nutzbar. Aus den bitterschmeckenden Wildformen selektierte der Mensch im Laufe der Zeit viele schmackhafte Arten und Sorten aus. Flaschenförmig, rund oder turbanähnlich, wenige Zentimeter klein oder über zwei Meter lang, glattschalig oder runzlig, blass oder kräftig bunt – Kürbisgewächse sind für jedes Spiel in Form, Farbe und Verwendung zu haben und verbinden – wie kaum eine andere Pflanzengattung – Zierde mit Nutzen. Von über 700 Arten sind etwa 60 weltweit in Kultur und werden nicht nur als Fruchtgemüse verwendet. So dienen die Samen, Wurzeln, Sprosse und Blätter einiger Arten als Lebensmittel oder sind Grundstoff für Heilmittel und Kosmetika, Schwämme, Schmuck und sogar Musikinstrumente. Neben Gurken, Zucchini und Speisekürbissen bieten sich weitere Vertreter dieser Pflanzenfamilie zum Anbau im eigenen Garten an.



### Anbau im Garten

Da alle Kürbisgewächse ursprünglich in wärmeren Regionen beheimatet waren, bevorzugen sie gut durchlüftete, humose und sich rasch erwärmende Böden und wollen auf keinem Fall ungeschützt einer kühlen Witterung unter 10 °C ausgesetzt sein. Die Wurzeln aller Kürbisgewächse sind sehr empfindlich, deshalb sollten sie nicht pikiert, sondern zwischen Ende März und Mitte April direkt in Töpfe gesät werden. Um eine rasche Keimung zu gewährleisten, ist eine Temperatur von etwa 20 °C günstig. Die kräftigen Jungpflanzen können ab Mitte Mai ins Freiland gesetzt werden. Eine regelmäßige Wasserversorgung ist Grundlage für ein gutes Fruchtwachstum, denn der Wassergehalt der Früchte liegt meist bei 90 %. Das Nährstoffangebot vieler Gartenböden reicht in Verbindung mit einer Kompostgabe von 3-5 Litern/m<sup>2</sup> für eine Grundversorgung der Pflanzen aus. Vor einer zusätzlichen Düngergabe sollte mit einer Bodenprobe der Nährstoffgehalt des Bodens getestet und dann – wenn nötig – gezielt z. B. mit Einzelnährstoffdüngern gedüngt werden. Bei einer Pflanzung auf den Komposthaufen profitiert dieser durch die Beschattung mehr als die Pflanzen, die dieses überreiche Nährstoffangebot nicht benötigen.

### Schmackhafte Vertreter der Kürbisgewächse

Bereits kurz nach der letzten Eiszeit dienten Kürbisgewächse als Nahrungsmittel, wobei nicht das Fruchtfleisch, sondern die ölhaltigen Kerne verzehrt wurden.

#### Gurke (*Cucumis sativus*)

Neben den bisher meist in den Hausgärten kultivierten Salat-, Schlangengurken und Einlegegurken sind die neuen und robusten Minischlangen-, Snack- oder Cocktailgurken eine lohnenswerte Alternative. Gurken sollten an einem Gerüst oder einer tragfähigen Schnur aufgeleitet werden, denn so erreicht man die beste Fruchtqualität. Bis zu einer Höhe von gut 60 cm sind alle Fruchtansätze zu entfernen, denn dadurch wird ein kräftiges Wachstum der Pflanze gefördert. Wie mit den Seitentrieben zu verfahren ist, ist sortenabhängig und den jeweiligen Anbauempfehlung zu entnehmen. Eine fortlaufende und rechtzeitige Ernte fördert einen regelmäßigen Fruchtansatz.

Empfehlenswerte Sorten sind: Einlegegurken 'Amber' und 'Bimbostar'; Schlangengurken 'Cum Laude', 'Sudica' und 'Euphya'; Slicergurken 'Adrian' und 'Jazzler'; Minigurken 'Ministar' und 'Printo'

#### Zucchini (*Cucurbita pepo convar. giromontiina*)

Zucchini ähneln mit ihrem hohen Wassergehalt und dem geringen Energiewert der Gurke, zeichnen sich ihr gegenüber aber durch ihre etwa doppelt so hohen Gehalte an Eiweiß, Calcium und Vitamin C und zahlreichen anderen sekundärer Pflanzeninhaltsstoffen aus, die als bioaktive Substanzen einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit haben. Sie sind damit ein überaus gesundes und kalorienarmes Gemüse. Auch wenn Zucchini zur Fruchtentwicklung eine regelmäßige Wasserversorgung benötigen, reagieren junge Früchte empfindlich auf dauerhafte Feuchtigkeit, werden rasch vom Grauschimmelpilz befallen und sterben ab. Eine fortlaufende und rechtzeitige Ernte junger Früchte fördert einen regelmäßigen und reichen Fruchtansatz.

Empfehlenswerte Sorten sind: 'Black Forest' (Kletterzucchini), 'Gold Rush' (gelbe Früchte), 'Floridor' (gelbe, runde Früchte), 'Mastil', 'Mirza', 'Radiant'

### **Kürbis (*Cucurbita pepo*, *C. moschata*, *C. maxima*)**

In der unüberschaubaren Vielfalt der Speisekürbisse kann für jede Verwendung die passende Kürbisart und Sorte gefunden werden. Die Garten- oder Gemüsekürbisse (*C. pepo*) sind weniger wärmebedürftig und eignen sich zum Anbau auch in klimatisch ungünstigeren Lagen. Die Pflanzen bleiben insgesamt kleiner, wachsen oft buschig und sind auch für kleinere Gärten geeignet. Neben Zucchini zählen auch Öl-, Halloween- oder Spagettikürbisse zu dieser Art. Moschuskürbisse (*C. moschata*) benötigen viel Wärme und etwa 120 Tage Sonnenschein zur Reife. Sie sollten bevorzugt in warmen, gemäßigten Klimaregionen angebaut werden. Bei den Riesenkürbissen (*C. maxima*) sind nicht nur sehr große wie die alte Sorte 'Gelber Zentner' zu finden, sondern auch kleinere, hervorragend schmeckende mit einer praktischen Haushaltsgröße bis etwa 1,5 kg pro Frucht. Bekannte Vertreter sind die Hokkaidokürbisse mit hohem Karotingehalt und kastanienartigem Geschmack. Wenige Möglichkeiten bezüglich des vorbeugenden Pflanzenschutzes bietet die Sortenwahl bei Kürbis. Der Befall mit Echtem Mehltau ist bei Kürbissen an der Tagesordnung, tolerante Sorten sind nicht verfügbar. Dafür gibt es mit den Sorten 'Neon' und 'Merlin' zwei orangefarbene, gegen den Falschen Mehltau tolerante Gartenkürbisse.

### **Zuckermelone (*Cucumis melo*)**

Die Zuckermelonen werden in Honig-, Netz- und Cantaloupmelonen unterschieden. Gerade in südlichen Ländern gehören sie zum alltäglichen Obstangebot. In den letzten Jahren kamen vermehrt Sorten auf den Markt, die auch in unseren Breiten erfolgreich kultiviert werden können. Der Anbau erfolgt wie bei Gurken, die schwerer werdenden Früchte sollten durch Netze vor dem Abfallen gesichert werden. Sind die Temperaturen im Sommer nicht dauerhaft über 20 °C, sollten die Zuckermelonen im Gewächshaus angebaut werden. Schwarze Mulchfolie im Wurzelbereich erwärmt den Boden und fördert Wachstum und Fruchtansatz. Im Normalfall werden pro Pflanze etwa 4-6 Früchte reif. Gegen Echten Mehltau und Fusariumwelke widerstandsfähige Sorten sind: 'Marlene' (orange-rotes Fruchtfleisch, süß, saftig) und 'Masada' (grünlich-gelbes Fruchtfleisch, süßaromatisch).

### **Kiwano (*Cucumis metuliferus*)**

Kiwano – auch Stachel- oder Horngurke genannt – ist eine exotische Besonderheit, die sowohl im Garten als auch als Tischschmuck sehr dekorativ ist und darüber hinaus gut zum Verzehr geeignet ist. Der Anbau erfolgt wie bei Gurken, im Freiland aber nur an einem geschützten, warmen Standort. Die Pflanzen wachsen stark rankend bis 2 m und werden an Schnüren aufgeleitet. Der beste Erntezeitpunkt ist kurz vor der Vollreife, wenn die Farbe der Schale von grün nach orange umschlägt, das Fruchtfleisch ist dann grünlich ausgefärbt. Die Frucht wird längs halbiert und das Fruchtfleisch samt Samen ausgelöffelt. Der Geschmack erinnert an eine Mischung aus Banane, Limette und Gurke. Der Kaloriengehalt ist niedrig, wertvoll sind die hohen Anteile an Vitamin C, Kalium und Magnesium. Im nicht zu reif geernteten Stadium sind Kiwanos einige Wochen lagerbar.

### **Dekorative Vertreter der Kürbisgewächse**

Neben den dekorativen Vertretern der essbaren Kürbisfrüchte gibt es eine Reihe von Kürbisgewächsen, die speziell wegen ihres Aussehens oder ihrer Weiterverarbeitbarkeit kultiviert werden.

#### **Zierkürbis (*Cucurbita pepo*)**

Die Grenze zwischen essbaren und rein dekorativen Kürbissen ist fließend. So sind beispielsweise die Turban- oder Türkenkürbisse sehr gute Speisekürbisse, die aber oft nur als Dekorationsmaterial verwendet werden. Die meisten Zierkürbisse gehören zu den Gartenkürbissen und sind ohne große klimatische Ansprüche kultivierbar. Werden aus dieser Gruppe so genannte „Patissons“, „Eichelkürbisse“ oder „Mini-Gartenkürbisse“ angebaut, so lassen sich in einmaliger Art und Weise Nutzen und Zierde miteinander verbinden, denn diese sind meist sehr schmackhaft. Spezielle Zierkürbisse beinhalten dagegen Bitterstoffe, die den Verzehr unmöglich machen. Gut ausgereifte Kürbisse sind sehr lange haltbar.

#### **Flaschenkürbis, Kalebasse (*Lagenaria siceraria*)**

Die Flaschenkürbisse waren die einzige Kürbissart, die vor der Entdeckung Amerikas in Europa kultiviert wurden. Auch wenn manche Sorten im jungen Zustand essbar sind, so werden sie hauptsächlich als Ausgangsmaterial für Kalebassen – so nennt man getrocknete Flaschenkürbisse – angebaut. Bei der Kultur der stark rankenden Pflanze ist darauf zu achten, dass die Früchte frei hängen können, damit sie ihre charakteristische Form behalten. Flaschenkürbisse sollten sehr spät geerntet werden, damit die Früchte voll ausreifen können. Erkennbar ist die Reife daran, dass sich der Fruchtsiel gelb verfärbt und etwas glasig wird. Die Blätter sind zur Erntezeit oft bereits völlig vertrocknet. Die Ernte sollte aber vor den ersten Frosttagen eingebracht werden. Zur Trocknung werden die Früchte einzeln an den verbliebenen Fruchtsielen in warmen, trockenen Räumen aufgehängt. Nach etwa 2-3 Monaten sind sie vollständig getrocknet und stehen zur Weiterverarbeitung zur Verfügung.

#### **Luffa (*Luffa aegyptiaca*)**

Die Luffa – auch Schwammgurke genannt – ist im tropischen Asien und Afrika heimisch. Die unreifen Früchte werden als Gemüse wie Zucchini zubereitet. Hauptsächlich wird Luffa aber wegen des robusten Gewebes in der Frucht angebaut. Der Anbau erfolgt wie bei Gurken im Gewächshaus. Um aus den vollreifen Luffas „Schwämme“ herzustellen, werden in der Literatur mehrere Möglichkeiten aufgeführt. So heißt es zum einen, dass die Früchte gekocht werden, das Fruchtfleisch anschließend ausgewaschen und von der Schale gelöst wird. An anderer Stelle wird geraten, die Frucht nach der Ernte nachtrocknen zu lassen, anschließend die verbleibende Schale abzureiben und die Samen sowie das Fruchtfleisch heraus zu waschen. Oder man soll sie mehrere Tage in Wasser einweichen, anschließend auswaschen und trocknen. Zurück bleibt in allen Fällen das Gerüst der Schwammgurke, das als durchblutungsfördernder Schwamm in der Körperpflege oder – in Scheiben geschnitten – als kräftiger Reinigungsschwamm im Haushalt gute Dienste leistet.