

Kürbisse – gesund, lecker und einfach anzubauen

Автор(и): проф. д-р Хриска Ботева, ИЗК "Марица", ССА

Дата: 30.03.2024 Брой: 3/2024



Zusammenfassung

Kürbisse finden in unserem Land günstige Bedingungen für Wachstum und Entwicklung, wobei der Riesenkürbis und der Moschuskürbis weiter verbreitet sind, während der Gartenkürbis nur in geringem Umfang in privaten Betrieben angebaut wird. Die Früchte werden als Futtermittel, in der Küche gebacken und gekocht oder in der verarbeitenden Industrie zur Herstellung von Marmeladen, Konserven und anderem verwendet. Kürbis ist ein nahrhaftes Lebensmittel, das in viele Ernährungsweisen passt, da es relativ kalorienarm und gleichzeitig sehr fettarm ist und eine höhere Nährstoffbewertung aufweist als andere nährstoffreiche Lebensmittel wie Rosenkohl, Blumenkohl, Weißkohl und Karotten. Kürbisse enthalten Antioxidantien wie Alpha-

Carotin, Beta-Carotin und Beta-Cryptoxanthin. Geschälte und geröstete Kürbiskerne enthalten essentielle Aminosäuren, die für den Körper wichtig sind, und sind reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen, Zink, Kupfer und Phosphor.

Ein entscheidender Punkt in der Produktionstechnologie ist die Wahl einer geeigneten Sorte. Sortenspektrum: Plovdivska 48/4; Raketa 38/1; Australian Butter (*Cucurbita maxima*); Bilinka (*Cucurbita maxima*); Blue Kuri (*Cucurbita maxima*); Angelic (*Cucurbita moschata*); Moschuskürbis 51-17; Long-necked (*Cucurbita moschata*) – Herkunft USA; Bush Butternut (*Cucurbita moschata*), usw.

Um hohe und stabile Erträge zu sichern, muss die Produktionstechnologie eingehalten werden: Auswahl der Felder und Bodenbearbeitung; Aussaatmuster; Bestandsführung während der Vegetationsperiode; Pflanzenschutzmaßnahmen und Lagerung.

Herkunft, Verbreitung und wirtschaftliche Bedeutung

Kürbisse sind einjährige krautige Pflanzen aus der Familie der *Cucurbitaceae* (Kürbisgewächse). Die Herkunft der Kürbisse ist nicht vollständig geklärt. Es wird angenommen, dass der Riesenkürbis (*Cucurbita maxima*) und der Moschuskürbis (*Cucurbita moschata*) aus Amerika stammen, während der Gartenkürbis aus Zentralasien und Afrika kommt. Es sind etwa 30 Kürbissorten bekannt.

In unserem Land finden Kürbisse günstige Bedingungen für Wachstum und Entwicklung. Wann und von wo Kürbisse nach Bulgarien eingeführt wurden, ist nicht bekannt, aber die meisten Hinweise auf ihre Verwendung stammen aus der Zeit nach dem 16. Jahrhundert. Riesen- und Moschuskürbisse sind weiter verbreitet, während der Gartenkürbis nur in geringem Umfang in privaten Betrieben angebaut wird. Diese vielseitige, leuchtend orangefarbene Gemüsefrucht beschränkt sich nicht nur auf Desserts. Die Früchte werden als Futtermittel, in der Küche gebacken und gekocht oder in der verarbeitenden Industrie zur Herstellung von Marmeladen, Konserven und anderem verwendet. Sie können auch für die Zubereitung von Smoothies, Backwaren, Suppen, Salaten usw. verwendet werden. Die reichen Nährstoffspeicher des Kürbisses machen ihn zu einem gesunden Lebensmittel für den ganzjährigen Verzehr. Kürbis ist ein nahrhaftes Lebensmittel, das bestimmte gesundheitliche Vorteile bieten und in viele Ernährungsweisen passen kann.

Kürbisfrüchte haben einen hohen Nähr- und biologischen Wert sowie gute sensorische Eigenschaften. Ihre chemische Zusammensetzung variiert je nach Sorte und Anbaumethode.

Kürbisse enthalten Antioxidantien wie Alpha-Carotin, Beta-Carotin und Beta-Cryptoxanthin. Der hohe Gehalt an Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird, kann das Immunsystem stärken und ist wichtig für die Erhaltung der Sehkraft, insbesondere im Alter. Die Früchte enthalten große Mengen an Vitamin C, Mineralsalzen und Vitaminen, Kalium und Phosphor, Vitamin E, Riboflavin, Kupfer und Mangan.

Kürbisse sind auch eine der besten Quellen für Lutein und Zeaxanthin, zwei Verbindungen, die mit einem geringeren Risiko für altersbedingte Makuladegeneration und Katarakte in Verbindung gebracht werden.



Insgesamt lässt sich feststellen, dass Kürbisse relativ kalorienarm und gleichzeitig sehr fettarm sind und eine höhere Nährstoffbewertung aufweisen als anderes Wintergemüse. Kürbisse zeigen eine höhere Nährstoffdichte als andere nährstoffreiche Lebensmittel wie Rosenkohl, Blumenkohl, Weißkohl und Karotten.



Geschält und geröstet sind Kürbiskerne ebenfalls sehr nützlich und schmackhaft. Sie enthalten essentielle Aminosäuren, die für den Körper wichtig sind. Sie lindern die Hauptsymptome von Adenom oder Entzündung der Prostata, wie häufiges Wasserlassen, Schmerzen usw. Darüber hinaus sind die Kerne reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen, Zink, Kupfer und Phosphor.

Sortenspektrum und Sorteneigenschaften



Plovdivska 48/4 – Bulgarische, offen abblühende Sorte des Riesenkürbisses. Die Pflanze ist wüchsig. Der Trieb ist kriechend, 4–5 m lang. Die Früchte sind sehr groß, mit einem Durchschnittsgewicht von 10 kg, rund oder flachrund. Ihre Oberfläche ist glatt, grau-weiß. Das Fruchtfleisch ist 4–5 cm dick, gelb-orange. Die Konsistenz ist ölig und die Geschmackseigenschaften sind sehr gut. Die Sorte ist ertragreich, relativ spät. Die Vegetationsperiode beträgt 130–135 Tage. Die Früchte haben eine sehr gute Transportfähigkeit.

Raketa 38/1 – Bulgarische Sorte. Die Pflanze ist wüchsig. Der Trieb erreicht 4–6 m. Die Früchte sind mittelgroß, 6–7 kg, mit zylindrischer Form. Die Schale ist grau-weiß. Das Fruchtfleisch ist orange, etwa 4 cm dick.

Moschuskürbis 51-17 – Offen abblühende Sorte. Der Trieb erreicht eine Länge von 3–4 m und ist stark verzweigt. Die Früchte sind länglich birnenförmig, 40–50 cm lang. Das Durchschnittsgewicht beträgt 8 kg. Ihre Oberfläche ist glatt und leicht segmentiert. Die Schale ist dünn und weich, orange-ocker, mit einem ausgeprägten Wachsüberzug. Das Fruchtfleisch ist dicht, orange, zart und ölig im Verzehr. Die Sorte ist ertragreich, mit einer Vegetationsperiode von 130 Tagen.

Long-necked (Cucurbita moschata) – Eine Sorte der in unserem Land angebauten "Geigen"-Typ-Kürbisse. Die Pflanze ist sehr wüchsig und ernährt durchschnittlich 2–4 Früchte mit einem Gewicht von 3 bis 6 kg. Ihre Farbe ist beige. Beim Backen (ohne Zucker) ist die Konsistenz zart, leicht körnig, und der Geschmack ist schwach ausgeprägt. Die Lagerfähigkeit ist sehr gut. Die Sorte stammt aus den USA.

Zhemchuzhina (*Cucurbita moschata*) – Russische Moschuskürbissorte. Mittel-früh. Durchschnittsgewicht – 6–8 kg. Das Fruchtfleisch ist dick und besteht vollständig aus dicken Fasern, die jedoch nicht grob sind. Der Geschmack ist gut bis sehr gut, mit einem charakteristischen Aroma.



Bush Butternut (*Cucurbita moschata*) – eine der wenigen Moschuskürbissorten mit kurzen Trieben. Sie überschreiten selten 1 m Länge und erreichen nur in sehr guten Jahren 2 m. Dies ermöglicht einen viel dichteren Stand – 1 x 1 m oder sogar dichtere Pflanzung. Mit dieser Eigenschaft sind sie eine ideale Wahl für Menschen, die Moschuskürbisse mögen, deren Garten aber nicht groß genug für die "Standard"-Sorten ist. Diese Sorte ist eine der frühesten innerhalb der Art Moschuskürbis (*C. moschata*). Die Kürbisse wiegen zwischen 700 g und 1,5 kg. An einer Pflanze bilden sich durchschnittlich 3–5 Früchte. Ihre Lagerfähigkeit beträgt bis zu 12 Monate. Die Konsistenz ist zart, feucht, ohne Fasern. Der Geschmack ist sehr gut.

Danka Polka - Squash – Die erste polnische Kürbissorte, die für Samen angebaut wird. Mittelhochgroße Früchte, rund, grün, später orange-grün, mit dünnem Kern, gefüllt mit vielen schmackhaften Samen. Der Samenertrag erreicht 1500 kg pro ha. Die Kürbisse eignen sich für die kulinarische Verwendung zur Zubereitung von Suppen, Gerichten und Desserts.



Sampson F1 – Die Sorte ist wegen ihrer Stärke so benannt. Eine sehr wüchsige, blattreiche Pflanze mit kriechendem (rankendem) Trieb. Das breite Resistenzspektrum erleichtert den Pflanzenschutz und ermöglicht den Ansatz einer höheren Anzahl von Früchten.

Empfohlene Dichte bis zu 500 Pflanzen/da. Die Früchte sind flachrund, leicht gerippt, einheitlich, 5–7 kg. Außen glänzend graue Farbe und innen tief orange, mit ausgezeichneten Geschmackseigenschaften und einer sehr kleinen Samenhöhle.

Durchschnittlich 2–3 Früchte pro Pflanze.

Sehr gute Transport- und Lagerfähigkeit – mehr als fünf Monate.

Resistenzen: HR: ZYMV, WMV, PRSV



Havana F1 – Diese Sorte ist deutlich früher als Standard-Geigen-Typ-Kürbisse. Empfohlene Dichte bis zu 900 Pflanzen/da. Die Früchte sind außen hellbraun und innen gelb-orange mit einer nussigen Nuance. Die Samenhöhle ist sehr klein, das Gewicht beträgt 1,2 kg. Diese Früchte werden von vielen Einzelhandelsketten aufgrund ihrer praktischen Größe verwendet – ein Kürbis = eine Portion. Durchschnittlich mehr als 4–5 Früchte pro Pflanze. Ausgezeichnete Lagerfähigkeit – bis zur nächsten Saison. Resistenzen: HR: Px, ZYMV.



Matilda F1 – Kürbis-Hybridsorte von Enza Zaden. Ausgeglichenes Verhältnis zwischen starkem Wachstum und gutem Fruchtansatz. Sehr ausgewogenes Wachstum, geeignet für verschiedene Bedingungen.

Empfohlene Dichte bis zu 700 Pflanzen/da. Für eine einmalige Ernte ist eine Dichte von bis zu 1200 Pflanzen möglich. Extrem einheitliche Früchte: 3,6–4,2 kg. Orangefarbene Schale und tief orangefarbenes Fruchtfleisch mit sehr süßem Geschmack. Kleine Samenhöhle. Durchschnittlich 3–4 Früchte pro Pflanze. Ausgezeichnete Lagerfähigkeit – bis zur nächsten Saison.



Orange Summer F1 – Kürbis-Hybridsorte von Enza Zaden, die sehr früh reift. Auch für frühere Aussaaten geeignet. Die Pflanze ist halbstrauchig. Empfohlene Dichte bis zu 1200 Pflanzen/da. Die Früchte sind einheitlich, außen rot und innen leuchtend orange, mit einem außergewöhnlich angenehmen Geschmack und Aroma. Geeignet zum Füllen. Die Samenhöhle ist sehr klein, das Gewicht beträgt