

Gemüse und Arzneimittel

Der **Kürbis** ist eine uralte Kulturpflanze, von der sich der Mensch seit Jahrtausenden ernährt. Aber auch bei Problemen mit Prostata und Blase haben sich seine Samen seit langem bewährt.

Cucurbita pepo L., der Gartenkürbis (Syn. Öl- oder Arzneikürbis), aus der Gattung der Kürbisse (Cucurbita) stammt wie die Zucchini, Melone oder Gurke aus der großen artenreichen Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Sie umfasst rund 100 Gattungen und mehr als 800 Arten. Unter ihnen ist der Gartenkürbis die formenreichste Kürbisart. Je nach Sorte und Umweltbedingungen sehen seine Früchte sehr verschieden aus. Die Form kann von kugelig

bis länglich, die Farbe von gelb bis orange und die Größe von 15 bis 40 Zentimetern Durchmesser variieren.

Mitbringsel aus Amerika

Der ursprünglich aus Mittel- und Südamerika stammende Gartenkürbis wurde schon vor Jahrtausenden von den amerikanischen Ureinwohnern verwendet. Sie nutzten ihn nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch für die Herstellung von Gebrauchsgegenständen (z.B. Gefäße, Musikinstrumente,

Geschirr) und für medizinische Zwecke. Kürbissamen waren bei Fieber, Vergiftungen und Harnwegserkrankungen bewährt. Auch galten sie als ein verlässliches Mittel gegen Band- und Spulwürmer. Mit dem Fruchtfleisch behandelte man äußerlich Verletzungen und Brandwunden.

Nach der Entdeckung Amerikas brachten die Spanier den Gartenkürbis mit nach Europa. Aufgrund seiner guten Lagerfähigkeit diente er ihnen auf langen Seereisen als haltbarer Proviant. Bereits um 1550 fand er Einzug in die Kräuterbücher. Er wurde bei Hieronymus Bock gegen Nieren- und Blasenleiden, schmerzhaftes Wasserlassen und Harntröpfeln empfohlen. Zuvor kannte man in der Alten Welt den aus Afrika stammenden Flaschenkürbis, der damals Cucurbita lagenaria genannt wurde. Über dessen Heilkraft berichteten bereits in der Antike Plinius und Dioskurides und auch im Mittelalter schätzte Hildegard von Bingen den „chubitz“ oder „kurbitz“. Der aus Amerika eingeführte Gartenkürbis verdrängte dann den bis dahin in Europa weit verbreiteten Flaschenkürbis und wurde nach der bereits be-

kannten Kürbisart Cucurbita benannt und durch den Artnamen pepo (von griech. pepon = reif, weich, mürbe) ergänzt.

Gigant unter den Früchten

Der Gartenkürbis ist eine einjährige Kletterpflanze, die niederliegende bis zu zehn Meter lange Ranken bildet. Ihre borstig behaarten, großen herzförmigen Blätter sind in fünf Lappen geteilt. Sie sind mit langen Blattstielen versehen und stehen wechselständig. Aus deren Achseln entspringen von Juni bis September auf derselben Pflanze männliche und weibliche leuchtend gelbe, trichterförmige Blüten, aus denen sich die Früchte entwickeln. Sie werden über 30 Kilogramm (kg) schwer und zählen damit zu den größten Früchten. Im gelblichen faserigen Fruchtfleisch liegen zahlreiche bis zu zwei Zentimeter lange abgeflachte eiförmige Samen, die als Kürbiskerne bezeichnet werden. Sie sind stumpf weiß bis bräunlich und haben eine glatte Oberfläche mit einem deutlichen, glatten Rand.

Beliebtes Gemüse Die Kürbisfrüchte werden nicht als Obst, sondern als Gemüse verzehrt. Während der Kürbis früher aufgrund seines bitteren Geschmacks eher als ein Arme-Leute-Essen galt, hat er heute den Einzug bis in die Gourmetküche geschafft. Züchtungen machten es möglich, neue Sorten zu entwickeln, die nicht mehr bitter schmecken, sondern einen vielseitigen Geschmack aufweisen, der von süß bis pikant reicht. Schmeckt eine Frucht extrem bitter, sollte sie nicht gegessen werden. Der bittere Geschmack deutet auf einen hohen Gehalt an Bitterstoffen (Cucurbitacine) hin, die giftig sind. Solche Exemplare dienen ausschließlich zur Zierde und Dekoration.



© Martin Schlecht / stock.adobe.com

Vielseitige Samen Zudem sind die Samen eine Delikatesse. Sie werden roh oder geröstet auf Suppen, Salaten oder in Broten verzehrt und haben einen nussigen, aromatischen Geschmack. Sie dienen auch der Gewinnung von Kürbiskernöl. Dies schmeckt intensiv nach Nüssen und ist aufgrund seines hohen Gehaltes an vielfach ungesättigten Fettsäuren ernährungsphysiologisch sehr wertvoll. Auch medizinisch sind die Samen von Interesse. Es werden die ganzen, getrockneten reifen Samen von *Cucurbita pepo* L. und/oder verschiedene Kulturvarietäten verwendet (*Cucurbitae semen*), deren Qualität im Deutschen Arzneibuch festgelegt ist. Vor allem haben sich die Samen des Weichschaligen Steirischen Ölkürbisses (*Cucurbita*

WELTWEITER ANBAU

Kürbisse werden heute auf dem ganzen Globus kultiviert, wobei ihre Anbaufläche in den vergangenen Jahren stark gestiegen ist. Alle Arten sind aufgrund ihrer subtropischen Herkunft frostempfindlich und benötigen zum Wachsen viel Sonne. Da sie ein kräftiges Wurzelwerk ausbilden, kommen sie auf humusreichen, gut wasserspeichernden Böden auch mit wenig Niederschlag zurecht. Wichtige Anbaugeländer der wärmeliebenden Pflanze finden sich in China, Indien, der Russischen Föderation und in Europa (vor allem Ukraine, Spanien und Italien). Auch in Deutschland werden Kürbisse angebaut, zunehmend im ökologischen Landbau.

pepo L. convar. *citrullinina* var. *styriaca*) bewährt. Dabei handelt es sich um eine wirkstoffreiche Mutationsform, die sich durch oliv- bis dunkelgrüne Kürbiskerne auszeichnet, deren äußeren Zellschichten der Samenschale nicht verholzt und verdickt sind. Sie werden daher auch als samenschalenlos be-

zeichnet. Kürbissamen enthalten Phytosterole, darunter delta-7-Sterole, Tocopherole wie Vitamin E, seltene Aminosäuren wie das wurmwirksame Cucurbitin, Spurenelemente wie Selen, Mangan, Kupfer, Zink und fettes Öl.

Gegen Probleme beim Wasserlassen Die Kürbissamen kommen vor allem bei Miktionsstörungen aufgrund einer Reizblase oder einer gutartigen Prostatavergrößerung (benigne Prostatahyperplasie) in den Stadien I und II zur Anwendung. Die Sterole sollen die Konzentration von Dihydrotestosteron erniedrigen, das für das Wachstum der Prostata verantwortlich gemacht wird. Auch werden Tocopherole und Selen mit entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften als weitere Wirkstoffe diskutiert. Allerdings lindern Kürbissamen lediglich die Beschwerden einer vergrößerten Prostata, ohne die Vergrößerung selber zu beheben. ■

Gode Chlond,
Apothekerin

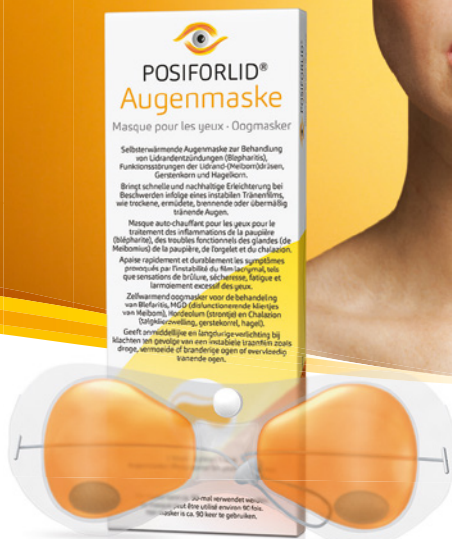
Anzeige

Schluss mit Lidrandentzündungen.



POSIFORLID®
Augenmaske

- Einfache und effektive Wärmebehandlung bei Blepharitis und Meibomdrüsen-Dysfunktion
- Auch bei Gerstenkorn und Hagelkorn
- Selbsterwärmend und leicht anwendbar



www.posiforlid.de

URSAPHARM