

# Gestatten, Familie Kürbis



← **Minigurke**  
(*Melothria*)

Die Minigurke ist eine kompakte und kleinwüchsige Variante der herkömmlichen Gurke. Mit ihrem knackigen Geschmack und ihrer zarten, dünnen Schale ist sie besonders beliebt als gesunder Snack oder in Salaten. Aufgrund ihrer handlichen Größe eignet sich die Minigurke auch ideal für Brotzeitboxen oder als mundgerechte Beilage. Ihre Frische und Vielseitigkeit machen sie zu einer geschätzten Zutat in der kulinarischen Welt.

## Butternusskürbis →

(*Cucurbita moschata*)

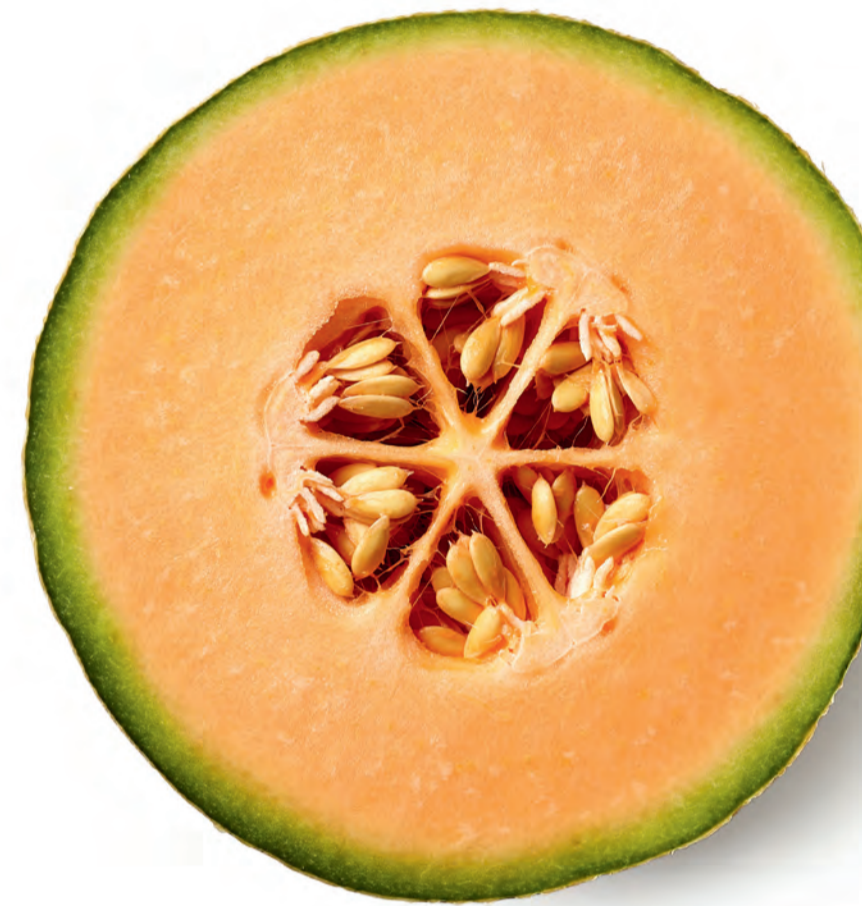
Der Butternusskürbis ist ein Winterkürbis und gehört zur Familie der Moschus-Kürbisse. Das feste, hellorange Fruchtfleisch hat ein nussiges, leicht buttriges, süßes Aroma und eignet sich sowohl zum Braten, als auch für Suppen und Pürees. Der Butternusskürbis sollte vor der Verwendung in der Küche geschält werden. Doch keine Angst, die Schale lässt sich ganz leicht mit einem Sparschäler oder Messer entfernen. Der „Birnenkürbis“, wie er wegen seiner Form auch genannt wird, kann kühl und trocken gelagert mehrere Monate aufbewahrt werden.



## Cantaloupe →

(*Cucumis melo var. cantalupensis*)

Die Cantaloupe-Melone ist eine Variante der Zuckermelone. Charakteristisch ist ihr orangefarbenes Fruchtfleisch und die hellbraune Schale mit einer Art Netzmuster. Doch Vorsicht: Die Schale der Melone kann Salmonellen übertragen, daher vor der Verwendung gut waschen! Wenn die Frucht reif ist, verströmt sie einen angenehmen, süßen Geruch. Cantaloupe-Melonen lassen sich nur kurze Zeit lagern. Angeschnitten sollten sie innerhalb von ca. zwei Tagen verbraucht werden. Sie ist reich an Ballaststoffen, Vitamin C sowie Beta-Carotin und hat wenige Kalorien.



## ← Hokkaidokürbis

(*Cucurbita maxima*)

Der Hokkaidokürbis zeichnet sich durch seine orangefarbene Schale und seinen süß-nussigen Geschmack aus. Die Schale kann mitgegessen werden, was die Zubereitung erleichtert. Vielseitig einsetzbar in Suppen, Eintöpfen und Aufläufen, ist er aufgrund seines Geschmacks und der einfachen Verarbeitung beliebt in der Küche.



## Wassermelone

(*Citrullus lanatus*)

Die Wassermelone, der Inbegriff des Sommergeschmacks, ist weltweit als beliebteste Melone bekannt. Ihr durstlöschendes, rotes Fruchtfleisch besteht zu 95,8% aus Wasser und ist daher besonders kalorienarm. Während in vielen Ländern auch die Schale genutzt wird, konzentriert man sich hierzulande meist auf das Innenleben der leckeren Gemüsepflanze. In China werden besonders die Samen geschätzt. Zusätzlich zu ihrem süßen Geschmack punktet die Wassermelone mit Vitamin A und Kalium.



## Honigmelone →

(*Cucumis melo var. inodorus*)

Naschkatzen aufgepasst: Die Honigmelone ist zwar zucker-süß, hat dabei aber deutlich weniger Kalorien, als so manche Süßigkeit: 100 g Fruchtfleisch haben nur 55 kcal. Und es steckt so einiges in ihr, denn sie kann mit Kalium, Provitamin A, Vitamin C, Calcium, Magnesium, Phosphor und Eisen überzeugen. Anders als erwartet, ist sie enger mit der Gurke, als mit der Wassermelone verwandt. Eine reife Frucht sollte eine glatte Schale haben, auf Druck leicht nachgeben und süßlich riechen.



## ← Zucchini

(*Cucurbita pepo var. giromontina*)

Die Zucchini ist eine vielseitige und beliebte Gemüsesorte mit einer milden, leicht süßen Note. Ihr zartes, grünes Fruchtfleisch kann roh oder gekocht verzehrt werden und eignet sich für verschiedenste Gerichte wie Salate, Pfannenspeisen oder Gemüsespieße. Aufgrund ihres hohen Wassergehalts ist die Zucchini besonders kalorienarm. Die Erntesaison erstreckt sich in der Regel von Frühling bis Herbst.



## Grüne Gurke →

(*Cucumis sativus*)

Die grüne Gurke ist ein beliebtes und vielseitiges Gemüse. Mit ihrem knackigen, wasserreichen Fruchtfleisch ist die Gurke der ideale Begleiter für buntgemischte Salate und erwächst in Verbindung mit Dill zum Protagonisten im Gurkensalat. Die Schale der Gurke ist essbar und enthält viele Nährstoffe.



## Runde Zucchini

(*Cucurbita pepo*)

Eine runde Sache! Die runde Zucchini unterscheidet sich vor allem in der Form von ihren länglichen Geschwistern. Sie eignet sich wunderbar dazu, mit Hackfleisch oder Gemüse gefüllt, kurz im Ofen überbacken zu werden – so lecker kann der Sommer schmecken! Und apropos füllen: Gleiches gilt für die Blüten der Zucchini-pflanze, für deren Füllung man auch Käse verwenden kann. Im Gegensatz zur länglichen Zucchini eignen sich die runden Varianten allerdings nicht zum Rohverzehr.



## Galiamelone →

(*Cucumis melo var. reticulatus*)

Die Galiamelone ist eine erfrischende Melonensorte mit grün-gelber Schale und aromatisch-süßem Fruchtfleisch. Ihr saftiger Geschmack macht sie frisch aufgeschnitten als Dessert oder als Zutat in Obstsalaten beliebt. Die Hauptsaison erstreckt sich von Frühling bis Sommer.

