

Kürbiskerne

Interessantes Allerlei

Bereits vor 10'000 Jahren wurde der Kürbis in Mittel- und Südamerika angepflanzt. Für die Ureinwohner war er mehr als nur ein Nahrungsmittel: Seine Schale diente auch als Trink-, Schöpf- und andere Gefäße, und gestampftes Kürbisfleisch wurde von den indianischen Heilkundigen benutzt, um Brandwunden und Verrenkungen zu behandeln. Mit den spanischen Eroberern kam der Speisekürbis schließlich auch nach Europa. Die im Kürbis enthaltenen Kerne bergen ein wahres Füllhorn wertvoller Stoffe in sich – es lohnt sich also, diese zu trocknen und sich die Heilkraft zunutze zu machen. Übrigens: Der bisher schwerste geerntete Kürbis wurde auf fast 630 Kilogramm gewogen.

Heilwirkung auf den Körper

Kürbiskerne enthalten zellschützende Antioxidantien, nervenberuhigendes Magnesium, blutbildendes Eisen, muskelaufbauendes Protein, immunstärkendes Zink und herzscheidende, mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Regelmäßig verzehrt lindern diese Wirkstoffe – für sich allein oder in Kombination mit anderen – Prostatabeschwerden und Blasenleiden. Zudem unterstützen sie die Abwehrkräfte des Körpers und wehren freie Radikale ab. In Studien konnte eine den Cholesterinspiegel senkende Wirkung nachgewiesen werden. Ebenso wurde festgestellt, dass der Verzehr von Kürbiskernen eine bemerkenswerte Linderung von arthritischen Schmerzen bewirkt.

Verwendung in der Küche

Getrocknete Kürbiskerne werden gerne als Snack verzehrt. Sie sind jedoch auch ein beliebtes Gewürz in den Küchen Westafrikas, Spaniens und Mittelamerikas. Über den Salat gestreut verleihen sie diesem ein ganz besonderes Aroma. Mahlt man die Kerne, können sie zum Eindicken von Suppen und Soßen und zur Verfeinerung von Bratensoßen verwendet werden. In Deutschland und Österreich ist das Kürbiskernöl sehr beliebt – es wird zum Würzen von Saucen, Suppen, Nudel- und Gemüsegerichten verwendet.

Ein Rezept

Kürbiskern-Kräuter-Massageöl: 40 ml Kürbiskernöl, 30 ml Sonnenblumenöl und 20 ml Olivenöl miteinander vermischen. Je 3 Tropfen ätherisches Öl von Rosmarin, Salbei und Teebaum unterrühren. Die fertige Mischung sollte in einer dunklen Flasche aufbewahrt werden.

Zu beachten

Um die wertvollen Inhaltsstoffe des Kürbiskernöls zu erhalten, sollte es nicht erhitzt werden.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	Curcubita pepo
Pflanzenfamilie:	Kürbisgewächse
Herkunft:	Ursprünglich auf dem gesamten amerikanischen Kontinent, heute auf der ganzen Welt kultiviert
Verwendeter Pflanzenteil:	Samen
Geschmack:	Mild-nussig

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.