



An Halloween ist er der Superstar unter den Kürbissen. Der «Halloweenkürbis» eignet sich hervorragend zum Schnitzen der Grinse

## Gesunde «Idioten»

**Seinen grossen Auftritt hat er zu Halloween. Doch der Kürbis kann viel mehr als nur böse grinsen. Er schmeckt, ist gesund und dekorativ. Kürbisse hellen wie Lampen die grauen Herbsttage auf, sagt Produzent Walter Pfister.**

Ein riesiger rot-oranger Teppich bedeckt das Rafzer Land. Es scheint, als hätte unser Planet die Masern. Oder haben mutierte Fleischtomaten nicht aufgehört zu wachsen? Weder noch. Es sind Kürbisse in allen Grössen bis zum Horizont. 50 000 Stück pro Hektare, 100 verschiedene Sorten, davon 40 für den Kochtopf. Es ist 6 Uhr morgens. **Walter Pfister**, Betriebsleiter des Spargelhofs Rafz von der Jucker Farm AG, und seine 35 polnischen Saisonarbeiter müssen die bis zu 20 Kilo schwe-

ren Köpfe ernten: Schneiden, auf das Förderband legen und in eine Holzkiste packen. «Ein Kraftakt und Knochenjob zugleich», sagt Pfister. Deshalb sind auf dem Feld auch keine Frauen zu sehen. Sie arbeiten in Hallen, wo sie die Kürbisse sorgfältig waschen, sortieren und etikettieren. Die Haut darf nicht beschädigt werden. Sonst halten die Kürbisse weniger lang. «Frauen sind da viel geschickter. Männer und Fingerfertigkeit passen nicht zusammen», witzelt der 41-Jährige.

Während der Erntezeit ist Einsatz auf höchstem Niveau gefragt. Nicht nur Muskeln und Feingefühl sind wichtig, auch Ausdauer. Zwölf Stunden Arbeit sind an schönen Tagen in der Kürbissaison normal. «Das ist ein Krampf», sagt Pfister. «Ab und zu mal Fluchen ist da durchaus erlaubt.» Schliesslich gilt es, bis Ende des Monats 45 Hektaren zu ernten. Pro Saison kommen etwa 1000 Tonnen Kürbis zusammen, das sind 20 Tonnen an einem Tag.



fratzen.

### Von der Minipflanze zum Giganten

Ein halbes Jahr zuvor ist auf den Kürbisfeldern noch tote Hose. Zumindest auf den ersten Blick. Die Mittagssonne hat die oberste Bodenschicht getrocknet. Walter Pfister drückt aufs Gaspedal seines Volvos, der eine riesige Staubwolke hinter sich aufwirbelt.

Es rüttelt und schüttelt, der Wind bläst zum Fenster hinein, es riecht nach geschnittenem Gras und Erde. Pfisters Ziel: die Kinderstube des «Muscade de Provence». Das ist ein sehr beliebter Speisekürbis. Auf dem Feld ist kein Arbeiter zu sehen, dafür reichlich Erde. Biologische, milchfarbene Schutzfolien kleiden die Äcker im Streifenlook. Walter Pfister macht ein kleines Loch in eine Folie. Zum Vorschein kommt eine zweiblättrige, daumenlange Kürbispflanze. Kaum zu glauben, dass Pfisters Zöglinge inner-

halb der nächsten Monate rund zehn Meter Ranken bilden werden, an denen je nach Sorte zwischen ein und zehn Kürbisse wachsen, einmal sprössen sogar ein 90-Kilo-Koloss. «Das sieht dann aus wie ein kleiner Urwald», sagt Pfister, dessen Augen bei diesem Gedanken leuchten. «Am besten gefällt mir aber die Zeit, in der die Blätter verwelken und die Kürbisse wie Lampen die grauen Herbsttage aufhellen.» Pfister betrachtet das filigrane Pflänzchen, als sei er froh, vor 18 Jahren nicht Bäume gepflanzt zu haben. «Kürbisse sind sehr beliebt, unsere Verkaufszahlen steigen jährlich.» Auf dem Rückweg erzählt Pfister, was man mit Kürbissen noch so alles machen kann, und grinst spitzbübisch. «Zum Beispiel in 300 Kilo schweren, ausgehöhlten Zierkürbissen über den Pfäffikersee paddeln oder für unsere Kürbisausstellung werken.»

### Vitaminbomben

Speisekürbisse gehören wie Zucchini, Gurke und Melone zur Familie der Cucurbita. Das ist lateinisch und bedeutet neben Kürbis unter anderem auch «Dummkopf» oder «Idiot». Botanisch gesehen sind Kürbisse aber Beeren, weil sie aus einer Blüte hervorgehen. Wie Melonen und Gurken bestehen sie zu fast 90 Prozent aus Wasser. Entsprechend kalorienarm sind sie. Reich sind sie dafür an wertvollen Nährstoffen. Da wäre zum Beispiel das Betacarotin, die Vorstufe des Vitamins A und für die Sehkraft wichtig. Der sekundäre Pflanzenstoff ist aber auch Radikalfänger und schützt die Hautzellen. Weiter enthält Kürbisfleisch viel Vitamin C. Dieses unterstützt das Immunsystem und schützt vor Infektionskrankheiten wie Erkäl-



tungen und Grippe. Darüber hinaus liefern die orangen Riesen Ballaststoffe, die satt machen und die Verdauung regeln, die Mineralstoffe Magnesium, Kalzium und Kalium, alles wichtige Bausteine und Regelstoffe für den Körper, sowie Folsäure, ein wasserlösliches Vitamin, das an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt ist. Je nach Sorte schwanken die Werte der einzelnen Inhaltsstoffe stark.

### Mehr als eine Halloween-Laterne

Auch die Kürbiskerne und das Kürbiskernöl haben es in sich. Wie die Frucht enthalten auch Öl und Kerne viele Vitamine, darunter Vitamin E, das antioxidativ wirkt. Linolsäure, eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, soll einen positiven Einfluss auf einen erhöhten Cholesterinspiegel und Herz- und Kreislauferkrankungen haben. Und die Phytosterine, eine Gruppe von bioaktiven Stoffen, sollen Prostatabeschwerden und Blasenleiden vorbeugen. Dass Kürbisprodukte sehr gesund sind, ist übri-

gens nichts Neues. Schon die Klostermedizinerin Hildegard von Bingen (1098–1179) wusste um die wertvollen Eigenschaften dieser Frucht. Wem Kerne und Co. nicht schmecken, der findet in der Drogerie Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln.

Kürbisprofi Walter Pfister greift lieber zum Gemüse. Mal zu einer Suppe püriert, mal gratiniert, «am liebsten aber in Olivenöl und Knoblauch gebratene Butternuss-Scheiben», schwärmt er.

### Tausendsassa in der Küche

Einst war der Kürbis nichts weiter als Viehfutter. Mittlerweile hat der «Kaiser des Gartens», wie Kürbis im Hauptproduktionsland China genannt wird, einen festen Platz in der Küche. Auch in der Spitzengastronomie. Das Geheimnis der meisten Speisekürbissorten ist ihr milder Geschmack. Sie lassen sich mit den verschiedensten Gewürzen kombinieren und sind sowohl für salzige als auch süsse Speisen geeignet. Einzig die harte Schale kann bei einigen Sorten zur Knacknuss werden. Da hilft nur ein

scharfes Küchenmesser. Lesen Sie, wie Sie die beliebtesten Speisekürbisse zubereiten können.

### Butternuss:



Von aussen ist der birnenförmige, hellorange Butternut unspektakulär. Das Innere gehört zum Besten, was die Kürbiswelt zu bieten hat. Er besteht praktisch nur aus Fruchtfleisch, abgesehen von einem ganz kleinen Kernbereich im oberen, dünnen Bereich. Sogar die Schale ist essbar. Wie der Name «Butternuss» bereits verrät, schmeckt er leicht nussig. Er eignet sich zum Braten, Backen, für Gratins oder als Rohkost. Schleckmäuler können ihn auch zu Konfitüre verarbeiten.

Jetzt gratis Rezeptbroschüre bestellen!

**nuxo**

## Das natürliche Multitalent

## Nuxo Mandel Purée ist reich an ungesättigten Fettsäuren und Proteinen

### Die Vorteile von Nuxo

- Reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Proteinen
- Enthält wichtige Mineralstoffe
- Hoher Magnesiumgehalt
- Schonend hergestellt aus geschälten, ungerösteten kalifornischen Süßmandeln

### Nuxo Mandel Purée lässt sich vielseitig verwenden

- Als Milchersatz
- Drinks
- Sandwiches
- Birchermüesli
- Saucen und Mayonnaisen
- Desserts und vieles mehr...

Deshalb jetzt gratis die Nuxo Rezeptbroschüre bestellen bei:

Valora Schweiz AG, Valora Trade Switzerland  
4623 Neuendorf, Tel. 058 789 41 41, nuxo@valoratrade.ch



[www.nuxo.ch](http://www.nuxo.ch)

**10% Rabatt**  
bei Pharma-Grossisten  
vom 01.10.14–31.10.14



### Oranger Knirps:



Klein, aber oho: Der Orange Knirps ist ein Multitalent. Mit seinem rüebli- und kartoffelähnlichen Aroma eignet er sich für Suppen, zum Anbraten, für Gratins, Pürees und Kuchen. Die Schale dieser aus japanischer Züchtung stammenden Frucht können Sie entweder mit dem Messer entfernen oder gleich mitkochen. Dank seines bescheidenen Durchmessers von elf bis zwanzig Zentimetern passt er ideal in jede Einkaufstasche.

### Acorn-Mix:



Der Acorn-Mix hat seine Wurzeln in North Dakota (USA). Durch seine dunkelgrüne Schale, die mit weiss-orangen Flecken übersät ist, könnten Laien ihn für giftig halten. In Wahrheit aber ist der Acorn-Mix ein Leckerbissen. Sein cremefarbenes Fruchtfleisch, das süß und leicht nussig schmeckt, eignet sich als Ofengericht, Salat, zum Braten oder Füllen. Wer keine Lust auf Kochen hat, kann den Acorn-Mix auch roh essen.

### Delicata:



Schon einmal Vanilleglace mit Kürbis kombiniert? Dann ist es höchste Zeit für ein gelungenes Herbstdessert. Aber auch



**Walter Pfister präsentiert den Butternusskürbis. Er mag ihn «am liebsten in Olivenöl und Knoblauch gebraten».**



**Saisonarbeiter bei der Kürbisernte.**



**Im letzten Frühling schossen die ersten Kürbispflanzen aus dem Boden. Jetzt liefern sie wahre Leckerbissen: «Muscade de Provence»-Kürbisse.**



**Hunderte Halloweenkürbisse warten darauf, ein Gesicht geschnitzt zu bekommen.**



für salzige Speisen eignet sich der Sweet-Potato, der ursprünglich aus den USA stammt. Zum Beispiel können Sie den Delicata der Länge nach halbieren, die Kerne herausnehmen und die Schiffchen mit Reis und/oder Hackfleisch füllen. Ein bisschen Reibkäse drauf und ab in den Ofen für 25 Minuten.

#### Muscade de Provence:



Der Muscade de Provence brutzelt gerne in den Kochtöpfen der Restaurants und Hotels. Das Fruchtfleisch ist kräftig orange. Der Muskatkürbis sieht aber nicht nur schön aus. Er schmeckt auch schön fruchtig. Deshalb ist er prädestiniert für Kuchen oder Muffins. Übrigens: Auf dem Markt ist der Muskatkürbis selten in seiner vollen Pracht erhältlich, denn die wenigsten möchten vermutlich ein 30-Kilo-Gemüse nach Hause schleppen und essen. Sie finden in den Ladenregalen häufig einzelne Kürbistücke.

#### Spaghettikürbis:



Wie wäre es mit Spaghettikürbis al Pesto, alla Carbonara oder Bolognese? Diese Speise haut Kürbisliebhaber vom Hocker. Und sie bietet Eltern, deren Kinder nur Spaghetti essen, eine vitaminreiche Alternative. Und so gehts: Den Kürbis mit einem spitzen Messer bis zu den Kernen durchstechen, um beim Kochen Überdruck zu vermeiden. Anschliessend können Sie die ganze Frucht während 40 Minuten im heissen Wasser brodeln lassen, danach quer halbieren, Sauce drauf und die spaghettiähnlichen Fruchtfleischfasern mit der Gabel herausdrehen. Guten Appetit!

#### Kürbis selber ziehen

Sie müssen kein Gemüsebauer sein, um Kürbisse anzubauen. Im April einfach die Samen in einen Topf pflanzen und ihn drinnen an ein sonniges Plätzchen stellen. Dazu Kürbis-Profi Walter Pfister: «Kürbisse sind wärmebedürftig. Bei einer Tagestemperatur von 20 Grad und einer Nachttemperatur von nicht weniger als 10 Grad keimen die Samen optimal und schlagen Wurzeln.» Sobald sich der Frost vom Acker gemacht hat und die Kürbispflanze vier Blätter hat, können Sie den Setzling in den Garten pflanzen. Drei bis vier Monate dauert es, bis die ersten Kürbisse reif sind.

Genauso lange musste Walter Pfister warten, bis aus seinen kleinen, zarten Pflänzchen richtige Kürbisse geworden sind, die seine Arbeiter nun in Schwerstarbeit ernten. Und sie haben viel zu tun. Milde Temperaturen im Mai und wenig Regen liessen die Kürbispflanzen prächtig gedeihen. Derzeit kommt bei Familie Pfister fast täglich Kürbis auf den Tisch. Einzig die beiden Töchter mögen das vielseitige Gemüse nicht. «Weil die eine aber gerade auf dem Fleischlos-Trip ist, muss sie wohl Kürbis essen.»

Text: Vanessa Naef

Fotos: Corinne Futterlieb / juckerfarm.ch

#### Vom keltischen Totenfest zur Gruselfete

Verfaulte Zähne, blutige Gesichter und Kürbislampen. So sehen Kinder am 31. Oktober aus, wenn sie abends ihre Nachbarn um Süsigkeiten bitten. Viele denken, dass Halloween auf amerikanischen Traditionen beruht. Aber Halloween hat seine Wurzeln in Europa und geht auf ein uraltes keltisches Fest zurück. Die Iren nannten es Samhain. Sie gedachten damit der Verstorbenen des vergangenen Jahres. Sie glaubten, dass in dieser Nacht der Schleier zwischen der Welt der Lebenden und der Toten besonders dünn ist und die Hingeschiedenen in ihre Häuser zurückkehrten, um Wärme und Nähe zu suchen. Die heimlosen Geister würden in der Nacht umherwandeln und Streiche spielen. Weiter wurde mit der Totenfeier der Sommer verabschiedet.