



Aktuelles

Veränderungen

Frau Dr. med. Kristina Matz hat ihren letzten Weiterbildungsabschnitt zur Fachärztin für Allgemeinmedizin in unserer Praxis abgeschlossen und verlässt uns leider zum 30.11.2020. Wir wünschen ihr für ihren weiteren Berufsweg alles Gute.

Ernährungsmedizin - Chinesische Diätetik

Der Kürbis: groß, köstlich und gesund

Im Herbst sieht man ihn überall an den Ackerrändern liegen, an Halloween schnitzen nicht nur Kinder gerne grässliche Fratzen in ihn und in zahlreichen Restaurants steht er auf der Speisekarte: der Kürbis.

Kürbisse [Cucurbita] sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Kürbisgewächse [Cucurbitaceae]. Die einjährigen, selten auch ausdauernden krautigen Pflanzen haben niederliegende oder kletternde Stängel und überwiegend goldgelbe Blüten. Bekannt sind vor allem die Früchte des Kürbis: Panzerbeeren, deren Form, Größe und Farbe von der jeweiligen Sorte abhängen. Neben dem Fruchtfleisch finden auch die flachen, ovalen Samen in der Küche und der Heilkunde Verwendung. Kultiviert werden heute vor allem drei Sorten: Garten-, Riesen- und Moschuskürbis.

Ist der Kürbis nun Obst oder Gemüse? Diese Frage wurde und wird viel diskutiert, denn der Kürbis erfüllt Merkmale von beiden. Die Wissenschaft einigte sich schließlich auf einen Kompromiss und bezeichnete den Kürbis einfach als Fruchtgemüse. Der größte Kürbis brachte übrigens stolze 1190,5 kg auf die Waage und wurde 2016 bei der Kürbis-Europameisterschaft in Ludwigsburg prämiert.

Ursprünglich stammt der Kürbis aus Süd- und Mittelamerika. Samenfunde legen nahe, dass er dort bereits ab ca. 8000 v. Chr. kultiviert wurde. Zunächst vermutlich wegen seiner Samen, denn sie enthalten keine Bitterstoffe. Durch die Auslese nicht bitterer Formen wurde später auch das Fruchtfleisch der Kürbisse genießbar. Schon bald nach der Entdeckung Amerikas durch die Europäer gelangte das Fruchtgemüse nach Europa und von dort aus nach China und Japan, wo man schon bald eigene Sorten züchtete. Eine solche japanische Züchtung ist auch der beliebte Hokkaidokürbis. Seine Schale ist weicher und kann somit mitgegessen werden. Außerdem enthält er weniger Wasser und mehr Nährstoffe als andere Kürbissorten. Heute werden Kürbisse weltweit in allen warmen Gebieten angebaut – der größte Kürbisproduzent mit einem Anteil von knapp 30 % ist dabei China. Kürbisse bestehen zu ca. 90 % aus Wasser und bieten somit nur einen geringen Nährwert. Gesunde Inhaltsstoffe sind u. a. Fettsäuren, Vitamin E, das Spurenelement Selen und Beta-Carotin. Letzteres wirkt entzündungshemmend und bietet Schutz vor freien Radikalen.

Die Heilkraft des Kürbisses kannten schon die amerikanischen Ureinwohner, die Verletzungen und Brandwunden mit Kürbissen behandelten. So legten sie z. B. angefeuchtete und erwärmte Blätter auf Verstauchungen und Prellungen. Heute schätzt man besonders die Wirkung des Kürbiskernöls. Es stärkt die Blasenmuskulatur und enthält sogenannte Phytosterole – Gegenspieler des körpereigenen Dihydrotestosteron, das für Prostatavergrößerung bei Männern verantwortlich ist. In der Küche wird vor allem das Fruchtfleisch des Kürbis zubereitet, sei es gekocht, gebraten oder gebacken. Auch Kürbissuppe ist sehr beliebt und im Herbst von keiner Speisekarte wegzudenken. In den USA gehört Kürbiskuchen [Pumpkin Pie] fest zum Thanksgiving-Menü. Die Samen des Fruchtgemüses werden entweder als Snacks oder zur Herstellung von Kürbiskernöl verwendet.

Rezeptidee

Kürbis-Ingwer-Kokos-Suppe [für 4 Personen]

Zutaten

1 Hokkaidokürbis, ca. 600 g
1 Kartoffel
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer
400 ml Kokosmilch
2 TL rote Currypaste
500 ml Gemüsebrühe
Kürbiskerne nach Belieben



Zubereitung

Den Kürbis in Würfel schneiden, Kartoffel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Ingwer klein hacken. Den Rahm der Kokosmilch erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Currypaste zugeben. 3 bis 4 Minuten anschwitzen. Dann den Kürbis und die Kartoffel zugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten.

Mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse ca. 30 Minuten weich kochen, dann pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Suppe nach Belieben mit Kürbiskernen garnieren.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

In der traditionellen chinesischen Medizin gilt der Kürbis als warmes Lebensmittel mit süßem Geschmack. Er ist den Funktionskreisen Milz, Magen, Lunge, Leber, Niere und Gedärme zugeordnet. Der Kürbis tonisiert das Milz-, das Magen- und das Lungen-Qi, ebenso das Leber-Blut. Er kann Nässe, Feuchtigkeit und Schleim auflösen und Hitze eliminieren, die durch Yin-Mangel verursacht wird. Zudem reguliert der Kürbis den Stuhlgang und leitet Toxine aus.

Bild | Kürbis

www.pixabay.com

Wir hoffen, dass Ihnen das Lesen des Newsletters wieder viel Spaß gemacht hat.

Besuchen Sie doch bitte mal unsere Webseite unter www.go3docs.de

Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker
Facharzt für Allgemeinmedizin

Dr. med. Karen Spiegel
Praktische Ärztin

Iris Hanopulos-Neumann
Fachärztin für Innere Medizin

Dr. med. Susanne Johnsen
Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie

Lehrauftrag für Akupunktur
und Naturheilverfahren
Christian-Albrechts-Universität
zu Kiel

Akademische Lehrpraxis
für Allgemeinmedizin
Christian-Albrechts-Universität
zu Kiel

Zertifiziert nach EPA
European Practice Assessment
Stiftung Praxissiegel e. V.
der Bertelsmann-Stiftung

Segeberger Landstr. 81
24145 Kiel
Tel: 04 31.71 11 66
Fax: 04 31.71 47 18
praxis@go3docs.de