

" Hokkaido", was für ein Kürbis.....

Wenn jemand an Kürbisse denkt, fallen den meistens Menschen die dicken orangefarbenen, herbstlichen Früchte und deren geschnitzten „Fratzengesichter“ ein. Mit Kürbissen verbinden die meisten Menschen Halloween und spartanische Kürbisgerichte. Doch es gibt einen ganz besonderen Kürbis, den es mittlerweile ab August auch in unseren Supermärkten zu kaufen gibt. Der Hokkaido- Kürbis ist eine wahre Delikatesse, die nicht nur geschmacklich ihre Vorzüge hat. Der Bezirksfachberater Hans-Jürgen Husmann hat schon im März aus den gesammelten Kürbissamen eines Hokkaido-Kürbisses junge Pflanzen vorgezogen.



Bezirksfachberater H.-J. Husmann in seinem Schrebergarten beim Umtopfen seiner jungen Hokkaido-Kürbisse. Im Kleingärtnerverein "Arbeit und Freude" in Oer-Erkenschwick pflanzt er ab Mitte Mai einige dieser Pflanzen in seinem vorbereiteten Gartenbeet ein.



Bezirksfachberater H-J. Husmann in seinem Garten. Die zwei Kürbisse sind von einer einzigen Pflanze, die hier abgebildet ist.

Auch eingepflanzt in einem Kompostbehälter ist dieser zierende Kürbis gut aufgehoben. Die Pflanze ist dort optimal versorgt. In wenigen Wochen schon wird diese Pflanzen nicht nur ihre großen typischen Kürbisblätter zeigen, sondern auch die leuchtend gelben Blüten. Unschöne Ecken sind so gut verdeckt. Und die Blüten sind unterschiedlich. Die männlichen Blüten haben einen sehr langen Stiel und keinerlei Verdickung. Sie erscheinen zuerst. Die weiblichen Blüten besitzen jedoch einen Fruchtknoten und unterhalb ihrer Blüte einen bereits schon angelegten Mini-Kürbis am Stil. Wer Freude daran hat, kann die Bestäubung der Blüten selber durchführen und die geernteten männlichen Blüten anschließend schmackhaft zubereiten. Doch drei wichtige Grundregeln sollte man beim Anbau von Hokkaidos unbedingt beachten. Die sehr frostempfindlichen Kürbisse benötigen viel Wasser, einen vollsonnigen Standort und einen guten, lockeren humusreichen, mit Kompost angereicherten Gartenboden. Zusätzliche Düngegaben sind von Vorteil. Kälte mögen diese Pflanzen gar nicht. Doch der relativ geringe Pflegeaufwand lohnt sich. Der Hokkaido- Kürbis ist in der Küche vielseitig verwendbar. Das Fruchtfleisch der wassereichenen Frucht kann als Hauptzutat zahlreicher Koch- und Bachrezepten dienen. Ob als Brot, oder Kuchen, als Gemüse gedünstet, geschmort oder gebraten, oder als delikate Suppe, oder Salat wird dieser Kürbis zubereitet. Und die weiche Schale des Kürbisses wird mitverarbeitet und kann dann auch mitgegessen werden. Sie ist butterweich und schmeckt sehr gut. Geschmacklich sind Salz und Pfeffer, Honig und Ingwer, sowie Currypulver oder Kokosmilch ideale Geschmacksbegleiter für Kürbis-Gerichte. Doch auch die große leuchtende gelbe Blüte ist eine Delikatesse.



und Hummeln.

Die Blüten der Hokkaido-Pflanze sind ein wahrer Magnet für Wildbienen

In den häufigsten Fällen wird diese jedoch lediglich, in Bierteig gewendet oder pur, in Öl frittiert. Doch sie kann auch z.B. mit Feta-Käse, Fleisch u. a. gefüllt und sogar überbacken werden. Die kalorienarme Hokkaido enthält Beta-Carotin. Beta-Carotin wird im Dünndarm durch enzymatische Aufspaltung zu Vitamin A umgewandelt und ist unter dem Namen Provitamin A bekannt. Auch Spurenelemente, sowie Vitamin C und E sind im Hokkaido enthalten. Doch die Frucht ist auch wassertreibend, ganz im Gegensatz zu den Kernen. Diese werden medizinisch gerne gegen nächtlichen Harndrang angewendet. Viele überwiegend junge Menschen knabbern gerne Kürbiskerne, diese manchmal zusätzlich auch gesalzen. Die Hokkaido kann in Essig oder Sirup eingekocht werden und ist nach der Ernte, bei richtiger Lagerung, über Monate haltbar. Der Bezirksfachberater selbst hatte den letzten gelagerten Hokkaido-Kürbis Ende Februar gegessen. Dabei hatte er die Kürbissamen gesammelt und diese einen Monat später ausgesät. Diejenigen die nun auf den Geschmack gekommen sind, können den Hokkaido auch selbst in ihrem Garten haben. Ab Mitte Mai bis zum Juli kann dieser Kürbis noch bei den dann wärmeren Temperaturen im Gartenbeet ausgesät werden. Einzelne Fachhändler haben diese Samen in ihrem Sortiment. Das Vorziehen dieser Pflanze auf der Fensterbank ist jedoch von Vorteil. Das anschließende Auspflanzen in dem mit Nährstoffen angereicherten Boden gibt der Pflanze einen zusätzlichen enormen Energieschub.

Mit freundlicher Empfehlung von Hans-Jürgen Husmann und Maria Althaus