

Handout

Kürbis ja – aber warum vegan?

von Barbara Röss - Ernährungsberaterin

Kürbisse, Kürbiskerne und Kürbiskernöl sind gut für:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes
- Erkrankungen von Blase, Niere und Prostata
- Probleme mit dem Immunsystem
- Hauterkrankungen bzw. Problemen (Akne, Cellulite, etc.)
- Haarausfall
- Hormonhaushalt
- Schlafprobleme
- Verstopfung und andere Verdauungsprobleme
-



Kürbis ist ein echtes **Superfood**

Kürbis und seine Kerne, sowie das Öl enthalten:

- Vitamine A, B1, B2, B6, C, D und E (die verlieren sie trotz ihrer recht langen Lagerfähigkeit nicht!) - > viele Antioxidantien
- Phosphor
- Kalium
- Kalzium
- Magnesium
- Mangan
- Selen
- Zink
- Reichlich Ballaststoffe
- Bis zu 90% Wasser
- Wenig Kalorien
- Phytosterole (Gegenspieler des körpereigenen Hormons Dihydrotestosteron, das zu einer Prostatavergrößerung führt)
- Proteine (wie die essentielle Aminosäure Linolensäure)
- Tryptophan (wichtig für die Produktion von unserem Glückshormon Serotonin)

Doch allein sind Kürbisse leider noch kein Allheilmittel!

Warum?

Um die **Ursachen** von Erkrankungen zu bekämpfen, muss man schauen, welche Lebensmittel und Lebensumstände Stress für das System erzeugen und diese ebenfalls eliminieren.



Welche Lebensmittel sind problematisch, weil sie Krankheiten fördern?

(Ich überbringe nur die Nachrichten. Bitte nicht den Boten erschießen!)

- Milch und Milchprodukte:

- Galaktose in Milch ist entzündungsfördernd.
- Wachstumshormone in Milch (IFG-1) fördernd Wachstum – häufig Krebswachstum (insbesondere Brustkrebs und Prostata)
- Kalzium der Milch schwächt die Knochen bei Erwachsenen.
- Cholesterin steigert das Risiko für Arteriosklerose und andere Verkalkungen der Gefäße, die zu HKE führen.
- Stresshormone der Kuh (ihr Baby wurde ihr entrissen) gehen in die Milch und damit auf den Menschen über (Angst/ Depressionen können bei feinfühligem Menschen die Folge sein)
- „Laktose-Intoleranz“ belastet den Darm. (Wer abgestillt ist, braucht eigentlich keine Laktose mehr)

- Fleisch und Wurstwaren:

- Rotes Fleisch und Wurst ist nachweislich krebserregend (von der WHO als Gruppe-1-Karzinogen eingestuft - wie Zigaretten)
- Weißes Fleisch (von Geflügel und Schweinen insbesondere) ist extrem belastet mit Antibiotika und insbesondere Wachstumshormonen (!!!)
- Hauptlieferant von Cholesterin
- Darmerkrankungen und Verstopfung (Fleisch wird deutlich langsamer verdaut als andere Lebensmittel und bedingt im Darm zu gären)
- Fleisch ist extrem säurebildend und fördert damit Entzündungen im Körper
- Erhöhtes Risiko einer Fettleber (diese gilt als Mitverursacher von Diabetes)

- Eier:

Wichtig: Eier haben grundsätzlich durchaus Positives. Sie haben reichlich Vitamin A, E und Beta-Carotin, Vitamin-K und B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie Calcium und Eisen und dennoch müssen sie hier mit aufgelistet werden, wenn es um die Vermeidung oder Reversion von Krankheiten geht.

- Von der DGE werden **maximal 2 Eier pro Woche** empfohlen inkl. aller Backwaren und versteckten Zutaten wie z.B. in vegetarischer Wurst – darüber hinaus sind Eier aufgrund von Cholesterin und Fettgehalt ebenfalls problematisch: Schlaganfall – und Herzinfarktrisiko steigt schon ab 3 Eier pro Woche (vergleichbar mit starken Rauchern)
- **Schadstoffe im Ei** (wenn konventionell hergestellt z.B. Antibiotika, Wachstumshormone, etc.)
- Eier dürfen in Amerika nicht als „gesund“, „gut für den Menschen“ oder als „Teil einer gesunden Ernährung“ bezeichnet werden aufgrund des hohen Anteils gesättigter Fettsäuren und des Cholesterins.
- Eier dürfen nicht einmal als „sicher“ bezeichnet werden (in den USA), weil über 140.000 Menschen jedes Jahr an Salmonellenvergiftung sterben.

Deshalb – wer den vollen Nutzen des Kürbis ausschöpfen möchte, kocht oder backt am besten rein pflanzlich. Rezepte für (fast) alle Gerichte in vegan findet man im Internet.

Rezepte des Kürbisabends

*Vorspeise: Kürbis-Lachs aus Piena di Napoli mit veganem Kaviar
(von IKEA)*

Piena di Napoli Kürbis (abhobeln – Menge je nach Bedarf)

Für die Marinade:

3 EL Öl (optimal 2 EL geschmacksneutral und 1 EL Leinöl für Omega-3 Fettsäuren)

2 EL Weissweinessig

1 EL Sojasauce

1 EL Agavendicksaft

2 EL Liquid Smoke

1-2 Blätter Nori-Algen

Zubereitung:

Den fein gehobelten Kürbis (am besten Piena di Napoli oder Sucrine du Berry) mit etwas Öl vermengen, auf einem Backpapier auslegen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ein paar Minuten garen. Je nach dicke der Scheibe zwischen 5 und 10 Minuten. Die Ränder sollten leicht gebräunt sein und der Kürbis sich leicht kräuseln. Nicht mehr bissfest!

Dann in einem flachen breiten Gefäß die Marinade anrühren und die Streifen hinlegen. Die Nori-Algen Blätter grob zerreißen und dazu gegeben werden. Dann ab in den Kühlschrank. Je länger das ganze durchziehen kann, umso mehr schmeckt es nach Lachs. Minimum 24 Stunden – optimal 3/4 Tage.

Servieren auf Brot mit etwas veganer Mayonnaise (gibt es in jedem Rewe oder Edeka) und wenn gewünscht mit veganem Kaviar aus Meeresalgen dekorieren (gibt es bei IKEA).

Hauptgericht: Kartoffeln mit Kürbis-Keese-Sauce an herbstlich-fruchtigem Salat

Kartoffeln
Öl
Thymian
Salz

Für die Sauce:

300g Kürbis (Delica gelb oder Tetsukabuto)
100 g Cashewkerne (am günstigsten ist Cashewbruch)
1 mittelgroße Zwiebel
4 EL Hefeflocken (keine Hefewürfel!!! Hefeflocken z.B. aus dem Bioladen)
1 EL Senf
1 Spritzer Zitrone
1 EL Agavendicksaft
1 Knoblauchzehe
80g Margarine (oder Alsan)

Für den Salat:

Zu gleichen Teilen:

- süßer Apfel
- Zucchini
- Kürbis (am besten Betternut 900)
- Ein paar Rosinen
- Kürbiskerne (geröstet) nach Herzenslust

Ein paar Tropfen Kürbiskernöl

Wer möchte: ein leichtes Öl – muss aber nicht!

Zubereitung:

Die Cashewkerne abwiegen und mit kochendem/ heißen Wasser übergießen. Im Wasser mindestens 15 min. einweichen lassen.

Kartoffeln vierteln, ölen, würzen und im Backofen bei 200 Grad garen bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.

Für die Sauce den Kürbis schälen, in Stücke schneiden und mit etwas Wasser kochen.

Die Zwiebeln dazugeben und mit dem Kürbis weichkochen. Wenn alles schön zerkocht ist, das Wasser von den Cashewkernen abgießen und die Cashewkerne dazu geben.

Gemeinsam mit den übrigen Zutaten alles in einen High-Speed-Mixer geben und mixen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Zur Not kann man das auch mit einem Stabmixer machen das dauert aber eine Weile bis alles die gewünschte sämige Konsistenz erreicht ist.

Für den Salat den Apfel und die Zucchini waschen und mit Schale reiben. Der Kürbis kann ohne Schale gerieben werden. Die Rosinen hinzufügen und mit den Kürbiskernen dekorieren. Zum Schluss beim Anrichten auf dem Teller ein paar Tropfen Kürbiskernöl hinzugeben. Und fertig!

Nachspeise: Kürbis-Rohkost-Pralinen

75 g neutrales Fett (z.B. Kokosfett)
40g Kakaobutter
500g Kürbis (am besten Puccini)
1-2 Tonkabohnen
150g Mandeln (weiß)
Salz
30g Kokosblütenzucker
1 EL Soja-Lecithin (oder Sonnenblumen-Lecithin für alle die Soja nicht vertragen)

Das Fett und die Kakaobutter zerlassen.

Den Kürbis entkernen, schälen und in Würfel schneiden.

Zuerst den Kürbis in den Blender, dann die übrigen Zutaten. Das Fett und das Soja-Lecithin am besten zum Schluss.

Wenn die Masse abgekühlt ist formen. Entweder in Pralinenformen geben, mit der Hand formen oder mit einem Spritzbeutel arbeiten. Über Nacht im Gefrierfach lassen.

Dann nach Herzenslust entweder mit Kakaopulver, gerösteten Kürbiskernen oder Schokoglasur verzieren.