

Kürbisse - das gesunde Trendgemüse!

Speisekürbisse bewahren vor Krankheiten.

Speisekürbisse sehen nicht nur schön aus und sind zu Halloween ein Hingucker - sondern sie stärken auch unsere Immunabwehr und bewahren uns vor Krankheiten.

Die Mayas und Azteken feierten den Kürbis schon vor tausenden von Jahren als heilige Arzneifrucht.

Es gibt mehr als 400 Speisekürbisarten und man kann diese **Vitaminbomben** bis zum letzten Kern verwerten.

Kürbisfleisch als Gemüse, Suppe oder eingelegt ist der Kürbis ein schlanker Sattmacher: 100 Gramm haben ca. 27 Kalorien!

Verwendet zur Auflage oder als Wickel soll Kürbis auch Krampfadern lindern können.

Kürbiskerne helfen Frauen mit Blasenproblemen und Männer mit Prostatabeschwerden. Durch seinen hohen Gehalt an Kalium wirkt der Kürbis ausleitend und entwässernd. Sie sind eine gesunde Knabberlei, denn der Wirkstoff Cucurbitacin stärkt die Blasenmuskeln. Täglich 10 Gramm Kürbiskerne knabbern, soll bereits seine gesunde und unterstützende Wirkung zeigen.

Zubereitung:

Kerne aus dem Fruchtfleisch lösen, waschen, trocknen lassen. Dann ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten.

Kürbiskernöl soll die Blutfettwerte senken, denn seine Pflanzenstoffe halten das Cholesterin in Schach. Das Öl sollte wegen seiner wertvollen Inhaltsstoffe immer im Kühlschrank aufbewahrt werden. Die enthaltene Linolsäure stärkt das Nervensystem.

Kürbis macht schön...

Weitere **gesunde Substanzen** im Kürbis sind Vitamin A. Das ist nicht nur gut für die Augen sondern auch für den Stoffwechsel der Haut und Vitamin E ist wichtig für den Fettstoffwechsel. Sie enthalten Vitamin C, Vitamin B- Komplex, Kalzium, Magnesium und Folsäure.

Wen das noch nicht von Kürbis überzeugt - dann ist es vielleicht der Geschmack? - Denn eingelegt ist Kürbis ein Genuss...

Rezept unter: Omi's Lieblingsrezepte... Omi's eingelegter Kürbis mit Apfelwein.

Ihr Team aus dem Hause Steinzeug-Schmitt

