

# Der Kürbis macht uns fit und froh!

Vierorts findet man den Kürbis ausgehöhlt, mit einer Grimasse und von innen her beleuchtet an Halloween. Aber der Kürbis hat weitaus mehr zu bieten. Sie sind kalorienarm und verfügen über viele gesunde Stoffe. Die ersten Winterkürbisse werden ab September geerntet. Mit nur 25 Kalorien je 100 Gramm ist das Fruchtfleisch des Kürbis ausgesprochen kalorienarm. Kürbisse sind reich an Kalium und haben gleichzeitig einen niedrigen Natriumgehalt. Dadurch wirken sie entwässernd und harntreibend. Neben dem hohen Gehalt an Carotinoiden, aus denen der Körper die Sehkraft und die Haut das stärkende Vitamin A aufbaut, ist noch die Kieselsäure zu erwähnen, die sich günstig auf Bindegewebe, Haut und Nägel auswirkt.

Die Verarbeitung von Kürbis ist unkompliziert: Der Kürbis wird gewaschen, halbiert, von den Kernen entfernt, in handliche Stücke geschnitten und wer mag auch noch geschält.

Ich bereite gerne meinen Gästen eine Kürbissuppe mit „Apfelsternen“ und Kürbis-Cracker zu.

Für die Suppe benötige ich als Zutaten einen schönen Hokkaido-Kürbis, Äpfel und Mandelmus, einen Mixer und einen kleinen Sternausstecher.

Nachdem ich den Kürbis abgewaschen habe – wer seinen eigenen Kürbis natürlich gepflanzt und behandelt hat, braucht ihn nicht zu waschen – schneide ich den Kürbis durch und entferne die Kerne. Für meine Suppe schäle ich den Kürbis und schneide ihn mixergerecht in kleine

Stücke, so dass der Mixbecher ca. halb voll ist, gebe ich noch einige Apfelstücke zu. Ich fülle dann den Becher bis ca. 2/3 mit Wasser auf – wer mag kann auch etwas vegane Gemüsebrühe begeben – und mixe solange bis ich eine schöne cremige Konsistenz habe. Damit es auch wirklich cremig schmeckt, gebe ich je nach Geschmack noch Mandelmus dazu. Als Dekoration schneide ich mir einige Apfelscheiben und steche daraus mit einem kleinen Sternausstecher einige Sterne, noch ein wenig Kresse und schon habe ich eine feine Gourmet-Kürbissuppe.

Für die Cracker weiche ich goldene Leinsaat ca. 4 Stunden ein, und vermische die Leinsaat mit geraspeltem Kürbis. Dann nehme ich einen Rundausstecher, fülle ihn mit einem Teelöffel der Teigmasse und dekoriere die Cracker mit dunklen ungerösteten Kürbiskernen und gebe sie zum Trocknen ins Dörrgerät.



Genial. Einfach. Gesund. Lecker. Viel Spaß und „Vitalissimo“ bei der Zubereitung wünscht Ihnen

*N. Wilms*

Norbert Wilms · [www.vitalissimo.eu](http://www.vitalissimo.eu)