

Kürbis

Saison:
August - Februar

90% Wasser:
Kalorienarmer Sattmacher

Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzenstoffe:
antioxidantische Wirkung

Beta-Karotin (Vitamin A):
orange Farbe, 1/3 des Tagesbedarfes

Reich an:
Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Zink, Folsäure, Vitamin E und C

Kerne:
ungesättigte Fettsäuren (Omega 3), Vitamin E, Aminosäure Tryptophan

Gewürze:
Pikante Note: Chili, Curry, Ingwer
Süsse: Honig, Zimt, Wein

Zubereitung:
Mit Schale verarbeiten (Vitamin-/Mineralstoff-erhalt), kann roh gegessen werden

Reife:
wenn er hohl klingt und der Stiel holzig und fest ist

Arten:
800 Verschiedene
Butternuss: nussig, butterig
Potimaron: aromatisch würzig

