

KÜRBIS - DAS GESUNDE TRENDGEMÜSE

von Maren Krüger,
Ernährungsexpertin

KÜRBIS - EIN WAHRER „TAUSENDSASSA“ IN DER KÜCHE Mit seiner enormen Sortenvielfalt ist er in der Küche vielseitig wie kaum ein anderes Gemüse. Welche Variante hätten Sie gern? Püriert für feine Suppen, gerieben und kräftig gewürzt für eine delikate Füllung, in Scheiben geschnitten, gegrillt oder gebacken als Beilage zu Fleisch oder Fisch, süß-sauer eingelegt, gebacken als Brot, Kuchen oder Kürbisfritten oder mit Zimt, Likör und anderen Obstsorten als köstliches Dessert? Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wussten Sie, dass auch die Blüten von Speisekürbissen essbar sind? Frische Blüten sind zwar bei uns selten im Angebot, doch wenn Sie welche bekommen können, sind sie einen Versuch wert: Ungefüllt in Ausbackteig getaucht und frittiert, oder gefüllt zum Beispiel mit Ricotta und Kräutern oder gratiniert. Der Blütenstempel sollte aber immer entfernt werden, er schmeckt bitter.

Und Kürbis schmeckt nicht nur gut, er ist auch noch gesund. Mit 25 kcal pro 100 Gramm ist er sehr kalorienarm und enthält kaum Fett. Er liefert Ballaststoffe, die die Verdauung auf Trab bringen, er versorgt den Körper mit reichlich Kalium und Betacarotin, Vitamin C und Folsäure. Die im Kürbis enthaltene Kieselsäure wirkt sich bessernd auf Bindegewebe, Haut und Nägel aus.



IHR PERSÖNLICHES ZIEL - KEIN ZIEL

SIE HABEN NOCH KEIN PERSÖNLICHES ZIEL DEFINIERT. Setzen Sie sich ein Ziel und erhalten Sie eine persönlich auf Sie abgestimmte Health-Coach-Beratung. Sie können jetzt unter [Mein Purmeo](#) Ihr persönliches Ziel definieren.



IHRE UNTERSTÜTZUNG IM NOVEMBER

Maren Krüger, Ernährungsexpertin
Maren Krüger unterstützt Purmeo mit Beiträgen für den Health Coach.
Sie ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und
war lange Zeit als Dozentin und beratend für Apotheken tätig.

Micha Ostergaard, Olympiaschwimmerin
Micha ist Purmeo Kundin von der ersten Stunde an und unterstützt das
Team tatkräftig durch fachkundige Fitness- und Ernährungstipps.

