

Gurken – gesund, schmackhaft und vor allem kalorienarm

Die Gurke (*Cucumis sativus*) ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Kürbisgewächse, die niederliegend und kletternd wächst und dabei bis zu vier Meter lang werden kann. Der Name leitet sich – auf dem Umweg über das Polnische – aus dem Griechischen ab, wo er auf das Wort für „unreif“ zurückgeht und sich von dem kräftigen Grün der Frucht ableitet, die fälschlicherweise als unreif wahrgenommen wurde.

Ihre Heimat hat die Gurke wahrscheinlich in Indien, wie sie bereits um das Jahr 1500 vor Chr. angebaut wurde. Von dort aus breitete sie sich bis in den Mittelmeerraum aus, wo Gurken seit etwa 200 v. Chr. bekannt sind und sich auch bei den Römern größter Beliebtheit erfreuten. Plinius dem Ältere berichtet in seiner „Naturgeschichte“ dass „die Gurke, ein besonderer Leckerbissen des Kaisers Tiberius war und keinen Tag auf seiner Tafel fehlte, denn die Gärtner schoben ihre hängenden Gärten auf Rädern an die Sonne und brachten sie bei rauhem Wetter hinter Glaswände“. Im Mittelalter gelangten die Gurken schließlich auch nach Mittel- und Nordeuropa, wo sie zuerst in den Klostergärten angebaut wurden und heute vorwiegend in Gewächshäusern gezogen werden, um ihre hohen Ansprüche an Wärme und Feuchtigkeit zu erfüllen.

Gurken werden im wesentlichen in zwei Sortengruppen unterschieden, die mit der unterschiedlichen Nutzung zusammenhängen: die Salatgurke (auch: Schlangengurke), die roh verzehrt wird, sowie die Einlegegurke. Während die Salatgurke, wie bereits erwähnt, meist in Gewächshäusern angebaut wird um ein makelloses Aussehen und die vom Verbraucher gewünschte dünne Schale zu erzielen, werden die Einlegegurken in der Regel im Freiland gezogen. Salatgurken werden meist – das sagt schon ihr Name – roh in Salaten gegessen. Man kann sie aber auch als Schmorgurke zubereiten. In der asiatischen und indischen Küche werden Gurken häufig gekocht oder zu Chutneys verarbeitet.

Die Gurke besteht zu etwa 97 Prozent aus Wasser, hat ausgesprochen wenig Kalorien (9,7 Kcal/100 g), dafür jedoch viele Elektrolyte. Unter anderem enthalten Gurken die Vitamine A, B1, B2, B6, C und E, sowie eine Vielzahl an Mineralstoffen (Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen...). So sind sie vor allem an heißen Sommertagen ein echter „Fitmacher“ und eignen sich auch zur Unterstützung einer Diät.

Zum Schluss noch ein Tipp: Lagern Sie Gurken am besten bei 12 bis 15° C und – soweit möglich – bei einer relativen Luftfeuchte von 80 bis 95%. Bei zur kühler Lagerung (z.B. im Kühlschrank) verlieren die Früchte nämlich ihre „Knackigkeit“, sie werden weich und biegsam.

Guten Appetit wünscht

Gartenbau Drechsler, Nürnberg