

DER KÜRBIS



DIE SPEISEKÜRBISSE

DER KÜRBIS

- Kürbisse kommen ursprünglich aus Amerika und Südamerika.
- Kürbisse sind die essbaren Früchte einjähriger Gemüsepflanzen.
- Sie werden aber auch „Riesenbeeren“ genannt.
- Es gibt ca. 800 verschiedene Sorten.
- Sie unterscheiden sich in Größe, Form, Farbe, Gewicht und Geschmack.
- Man unterscheidet Sommer-, Herbst- und Winterkürbisse.
- Kleine Zierkürbisse sind nicht essbar, denn die enthaltenen Bitterstoffe sind giftig.

DIE SPEISEKÜRBISSE

DER KÜRBIS



DAS WACHSTUM

DER KÜRBIS

- Kürbisse vermehren sich über ihre Samen, die Kürbiskerne.
- Bis zur Keimung der Kerne vergeht durchschnittlich eine Woche, daraus entwickeln sich kleine Kürbispflanzen.
- Die Aussaat erfolgt ab Mitte April im Gewächshaus, die Setzlinge kommen ab Mitte Mai direkt ins Freiland.
- Die Außentemperaturen müssen über 10°C liegen, sonst erfriert die Pflanze.
- Zum Wachsen benötigen die Kürbisse viel Sonne, genügend Wasser und ausreichend Nährstoffe.
- Am besten gedeihen sie auf Kompostflächen.
- Die Pflanzen bilden ein fadenförmiges Wurzelsystem, die Stängel sind hohl und haarig.
- An den Stängeln bilden sich korkenzieherförmige Ranken.
- Die Blätter sind rau und gezackt, sie schützen den Boden vor Austrocknung.

DAS WACHSTUM

DER KÜRBIS



DIE KÜRBISBLÜTE

DER KÜRBIS

- Die Kürbisse bilden von Juni bis August große, gelbe Blüten.
- Sie haben glockenförmige Blütenkelche mit fünf Zipfeln.
- An der Pflanze wachsen männliche und weibliche Blüten mit vielen Pollen.
- Diese locken Bienen und Insekten an, die wichtig für die Bestäubung sind.
- Nach der Bestäubung entwickeln sich aus den weiblichen Blüten die Früchte.
- Die Blüten sind essbar, sie können gefüllt, frittiert oder gebraten werden.

DIE KÜRBISBLÜTE

DER KÜRBIS



DIE BODENPFLANZE



DIE KLETTERPFLANZE

DIE KÜRBISPFLANZEN

DER KÜRBIS

- Die Pflanzen haben lange Ausläufer (Stängel), die entweder auf dem Boden liegen oder an Rankhilfen in die Höhe klettern.
- Dies können Drähte, Gestelle oder andere Pflanzen sein, an denen sich die Ranken „festhalten“.
- Die Blätter sind groß und grün.
- Sie spenden Schatten und sorgen dafür, dass die Feuchtigkeit im Boden nicht so schnell verdunstet.
- Die harte Schale schützt die Kerne und das Fruchtfleisch.

DIE KÜRBISPFLANZEN

DER KÜRBIS



DIE KÜRBISERnte

DER KÜRBIS

- Die Kürbisernte dauert in der Regel von Juli bis Oktober.
- Es gibt Sommerkürbisse, deren Schale, Fruchtfleisch und Kerne weich und essbar sind, z.B. Zucchini.
- Winterkürbisse haben eine feste Schale, harte Stiele und feste Kerne. Sie sind für einige Monate lagerfähig, z.B. Hokkaido-Kürbis.
- Wenn die Blätter welken und die Stiele verholzen, sind die Kürbisse reif.
- Die meisten Sorten müssen vor dem Verzehr geschält werden. Hokkaido-Kürbis kann mit Schale gegessen werden.
- Butternuss-Kürbis kann leicht geschält und geschnitten werden.
- In Amerika werden zu Festen wie „Thanksgiving“ und „Halloween“ Kürbislaternen geschnitzt und Speisen aus Kürbis gegessen

DIE KÜRBISERNT

DER KÜRBIS



DIE KÜRBISKERNE

DER KÜRBIS

- Die Kürbiskerne liegen im Kürbisinneren und sind umgeben von faserigem Fruchtfleisch.
- Diese Fasern sind essbar, sie werden aber häufig mit den Kernen entfernt.
- Kürbiskerne kann man waschen, trocknen und in der Pfanne oder im Backofen rösten.
- Mit verschiedenen Gewürzen kann man daraus einen leckeren Snack herstellen.
- Aus bestimmten Sorten, wie z.B. dem Ölkürbis, wird Kürbiskernöl gemacht. Dabei werden nur die Kerne geerntet, das Fruchtfleisch bleibt als Dünger auf dem Feld.

DIE KÜRBISKERNE

ReGe

DER KÜRBIS



DIE KÜRBISGERICHTE

DER KÜRBIS

- Aus Kürbis lassen sich viele köstliche Gerichte herstellen.
- Jede Kürbissorte schmeckt anders.
- Besonders einfach lässt sich Hokkaido-Kürbis verarbeiten, weil er nicht geschält werden muss.
- Man kann aus dem Fruchtfleisch Suppen, Aufläufe, Brot und Gebäck herstellen.
- Auch als Ofengemüse mit Kartoffeln oder zum Belegen von Pizza ist Kürbis sehr schmackhaft.

DIE KÜRBISGERICHTE

Praxis-Tipps zum Thema „Alles über den Kürbis“

- Welche Kürbis-Gerichte kennen die Kinder bereits von zu Hause oder aus der KiTa?
- Besuchen Sie einen Wochenmarkt oder Hofladen, um die Vielfalt der Kürbissorten zu entdecken.
- Lassen Sie die Kinder eine oder mehrere Kürbissorten mit allen Sinnen „begreifen“. Welche Farbe hat der Kürbis? Wie fühlen sich die Schale und das Fruchtfleisch an? Hat der Kürbis einen typischen Geruch?
- Untersuchen Sie die Kerne, Fasern und das Fruchtfleisch mit einer Lupe.
- Waschen und trocknen Sie die Kerne und lassen Sie daraus Bilder und Figuren legen. Oder man fixiert die Kerne mit Klebstoff und bastelt schöne Herbst-Karten.
- Vermengen Sie die Kerne (z.B. von Hokkaido- oder Butternut-Kürbis) mit ein wenig Olivenöl und Gewürzen. Rösten Sie diese bei 180 Grad Ober-/ Unterhitze für 10-15 Minuten im Backofen.
- Lassen Sie die Kinder selbst Kürbistreifen in Stücke schneiden, um herauszufinden, wie hart das Fruchtfleisch in rohem Zustand ist (geeignet ist Butternuss-Kürbis).
- Bereiten Sie aus Kürbis eine Suppe zu oder backen Sie gemeinsam eine Kürbis-Pizza.
- Legen Sie gemeinsam mit den Kindern lustige „Ofengesichter“ auf ein Backblech: Kartoffel- und Möhrenscheiben bilden Augen und Nase, Kürbisspalten den Mund, mit Öl und Gewürzen bepinseln und anschließend im Ofen backen.
- Backen Sie leckere Waffeln oder Muffins mit Kürbis.
- Kochen Sie eine Kürbismarmelade.
- Entdecken Sie auch das Kürbiskernöl. Verteilen Sie etwas Kürbiskernöl auf einem weißen Teller und beobachten Sie die Farbe. Nehmen sie den nussigen Geruch und Geschmack wahr. Probieren sie es anschließend mit etwas Brot.
- Verfeinern bzw. färben Sie einen Quarkdipp oder eine Suppe mit Kürbiskernöl.
- Schnitzen Sie einen Halloween-Kürbis.
- Basteln Sie eine herbstliche Dekoration aus Eicheln, Kastanien und buntem Laub.
- Achtung: Zierkürbisse sind nicht essbar!



Liebes KiTa-Team,

farbenfrohe Kürbisse begegnen uns im Herbst auf den Märkten, in Hofläden und im Supermarkt. Sie wecken Interesse an unserem spannenden Projekt „Alles über den Kürbis“. Unsere folgenden Anregungen und Informationen sollen zum weiteren Erforschen und Ausprobieren einladen.

Der Kürbis ist eine Riesenbeere, die zum Wachsen Sonnenlicht, Wasser und einen nährstoffreichen Boden benötigt. Sie stammt ursprünglich aus (Süd-)Amerika, ist aber seit langer Zeit in unseren Breitengraden heimisch. Man unterscheidet Sommer-, Herbst- und Winterkürbisse. Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, sind ballaststoffreich und kalorienarm.

Unterschiedliche Sorten, Farben und Geschmacksrichtungen ermöglichen es den Kindern, die Vielfalt der Kürbisse kennenzulernen. Vom Anbau, Wachstum und der Ernte der Kürbisse bis hin zum Laternenbasteln an Halloween gibt es viele Möglichkeiten, die Kürbisfrucht mit allen Sinnen zu entdecken. Schale, Samen und Fruchtfasern des Kürbisses können sowohl mit den Händen als auch mit Lupen untersucht werden. Getrocknete Kerne eignen sich auch zum Basteln oder zum Auffädeln von Ketten und Armbändern.

Aus Kürbissen lassen sich nicht nur herzhaftere Gerichte herstellen, sondern sie eignen sich ebenso für süße Speisen wie Gebäck, Desserts und Marmelade. Einfache Rezepte lassen sich mit wenig Aufwand umsetzen. Ob als Ofengemüse, Suppe oder Muffins – gemeinsam mit den Kindern zubereitet, schmeckt es allen doppelt so gut. Das dunkle Kürbiskernöl überrascht durch seinen nussigen Geschmack und die ungewöhnliche Farbe im Salat oder in der Suppe.

Gerade in der dunklen Jahreszeit erfreuen Kürbis-Windlichter durch ihr lustiges oder gruseliges Aussehen die Menschen. So lässt sich auch ein Kürbis nachhaltig verwenden. Während sich aus der Kürbisschale ein Windlicht schnitzen lässt, kann das Fruchtfleisch zu schmackhaften Gerichten verarbeitet werden. Aus getrockneten und im Backofen gerösteten Kernen wird mit unterschiedlichen Gewürzen schnell ein gesunder und knuspriger Snack.

Darüber hinaus kann ein Ausflug zu einem Kürbishof in der Region im Herbst ein Erlebnis sein, denn dort gibt es für Groß und Klein spannende Entdeckungen zu machen.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Spaß bei der Umsetzung dieses interessanten Projektes.

Ihr REGE Team Ernährungsbildung für Bielefelder Kinder