

Wuppertal, 6. Oktober 2010

## **Kürbis: Leckere Abwechslung auch für die Kleinen**

Der Kürbis ist eine willkommene Abwechslung, um den Jüngsten Gemüse schmackhaft zu machen. „Die meisten Kinder zwischen sechs und elf Jahren nehmen weniger als die Hälfte der empfohlenen Gemüsemenge zu sich. Nur rund sieben Prozent erreichen diese Menge. Eine gute Möglichkeit für Eltern, den Gemüseangel bei ihren Kindern auszugleichen, ist der Kürbis, denn er lässt sich gut in Aufläufen oder Suppen 'verstecken'“, so Marianne Rudischer, Ernährungsmedizinische Beraterin bei der BARMER GEK. „Durch den milden, etwas süßen und nussigen Geschmack ist der Kürbis auch schon für Babys geeignet. In pürierter Form kann er ohne Zusatz von Salz, Zucker oder anderen Gewürzen etwa ab dem 6. oder 7. Monat zugefüttert werden.“

Auch Erwachsene können die Kürbiszeit nutzen, um ihren Vitamin- und Mineralstoffhaushalt vor dem Winter ein wenig zu füllen. „Kürbisse enthalten viel Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A, das beispielsweise wichtig für die Sehkraft ist“, erklärt Rudischer. „Außerdem ist der Kaliumgehalt im Kürbis hoch. Kalium ist ein Mineralstoff und kann vom Körper nicht selbst produziert werden. Es reguliert den Wasserhaushalt der Zellen und steuert zusammen mit Natrium und Calcium die Muskeltätigkeit.“

Viele Kinder freuen sich auf die Kürbis-Zeit, denn die Halloween-Welle aus Amerika hat längst auch Deutschland erreicht. Das Fruchtfleisch von ausgehöhlten Kürbissen kann vielseitig in der Küche verarbeitet werden: überbacken, gegrillt, gedünstet, gekocht, püriert, als Auflauf mit Kartoffeln und Zucchini, als Sauce zu Pasta, als cremige Suppe oder fein gerieben in Muffins oder Kuchen.

---

### **Pressestelle**

Lichtscheider Straße 89  
42285 Wuppertal

Tel.: 0202 56 81 99 14 01  
Fax: 0202 56 81 99 14 59  
presse@barmer-gek.de  
www.barmer-gek.de

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0202 56 81 99 14 21  
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens  
Tel.: 030 25331 44 3020  
kai.behrens@barmer-gek.de