

U. Siedentopp

Lebensmittelportrait Gurke

Die Gurke (*Cucumis sativus* L., Huanggua, Hugu) gehört botanisch als essbares, grünes und fleischiges Fruchtgemüse zu den Beerenfrüchten aus der Familie der Kürbisgewächse. Vermutlich stammt die Wildform *Cucumis hardwickii* mit kleinen bitteren Früchten und harter bestachelter Schale aus Nordindien, wo sie schon seit über 3000 Jahren an den Südhängen des Himalajas wächst. Aus den Tropen Afrikas gelangten die Sorten *Cucumis anguria* L. und *Cucumis metuliferus* E. Mey über Ägypten in den Mittelmeerraum [6]. Bei den Ägyptern, Griechen und Römern galten Gurken als wohlschmeckendes und heilsames Gemüse, das auch zur Schönheitspflege verwendet wurde. In China wurde die Gurke wahrscheinlich während der Han Zeit (202 v. Chr.–220 n. Chr.) aus dem Westen eingeführt ("Barbaren-Kürbis", "aus dem Westen kommender Kürbis") [4]. Seit dem Mittelalter sind Gurken auch in Mittel- und Nordeuropa als Kultur-



pflanzen verbreitet. Die Frost empfindliche Pflanze ist ein einjähriges, krautiges Gewächs mit am Boden kriechenden oder an Gerüsten empor kletternden Trieben. Die anfangs grün reifen Früchte verfärben sich mit zunehmender Samenreife. Bei uns sind heute hauptsächlich die langen und schlanken Salat- oder Schlangengurken bekannt. Daneben werden

auch kleinere Vespurgurken, Schmorgurken mit dicken Schalen und festen Kernen sowie kleine Einlege- und Gewürzgurken angeboten. Hochsaison haben Gurken von Juli bis in den September hinein, also während der klassischen "sauren Gurkenzeit". Zu den bedeutendsten Anbaugebieten in Deutschland zählt der Spreewald. Während der übrigen Monate im

Tzatziki mit Schafskäse

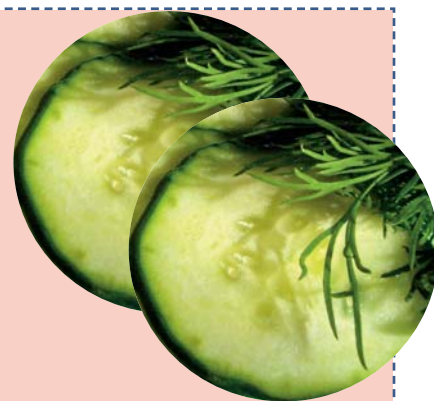
Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

1 große Salatgurke
2 Knoblauchzehen
2 EL fein gehackter Dill
2 EL fein gehackte Minze
200 g Schafskäse (Feta)
400 g Vollmilchjoghurt (3,5%)
5 EL Olivenöl, kalt gepresst
Cayennepfeffer
Meersalz

Wandlungsphase

(E, M, W)
(H, E, M)
H, E, W)
(M)
(E, M)
(H)
(H)
(F)
(F, E, M, W)



Zubereitung:

Salatgurke waschen und grob raspeln, Knoblauchzehen abziehen und auspressen. Dill und Minze kurz abbrausen, abtropfen lassen und fein wiegen. Schafskäse mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Joghurt verrühren. Die geraspelte Gurke unterheben, mit Knoblauch, Dill, Minze und Olivenöl verrühren. Abschließend mit Cayennepfeffer und Meersalz pikant abschmecken.

Dazu passen schwarze Oliven mit Fladenbrot, Ciabatta, Baguette, Sesamringe oder Pellkartoffeln.

> Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Tzatziki mit Schafskäse kühlt Blut- und Sommerhitze, nährt das Yin, bewegt das Qi, befeuchtet den Darm und die Haut.

> Ernährungsmedizinische Wirkung:

Tzatziki mit Schafskäse schmeckt erfrischend, hat eine diuretische und entgiftende Wirkung, fördert die Verdauung und enthält viele Vitamine sowie Mineralien.

Jahr wachsen sie unter Folie oder in Gewächshäusern. Weltweit nimmt China mengenmäßig mit großem Abstand den ersten Platz unter allen Anbauländern ein. Im antiken Griechenland galt Gürkensaft in der **Volkswmedizin** als gutes Mittel bei Ohrenschmerzen. Die Wurzeln der wilden Gurke "zerteilen" jedes Ödem. Einläufe von Abkochungen lindern Ischias-schmerzen, Mundspülungen helfen bei Zahnschmerzen. Die zahme Gurke ist bekömmlich für den Bauch und Magen, sie kühlt, verdirbt nicht, ist gut für die Blase und ruft durch ihren Geruch aus der Ohnmacht zurück. Ihr Same treibt auch mäßig den Harn und hilft mit Milch oder Süßwein bei Blasengeschwüren [2]. Vom berühmten römischen Feinschmecker und bekanntesten Kochbuchautor der Antike Marcus Gavius Apicius (1. Jh. n. Chr.) sind im ältesten erhaltenen Kochbuch *De re coquinaria* (Über die Kochkunst) zahlreiche Gurkenrezepte überliefert [1]. Bei der **ernährungsmedizinischen Bedeutung** der Gurke steht der hohe Wassergehalt mit 97 % im Vordergrund. Sie gehört damit zu den kalorienärmsten Gemüsesorten. Ihre diätetische Bedeutung beruht auch auf ihrem Gehalt an Tartronsäure, die im Stoffwechsel die Umwandlung von Stärke in Fett hemmt [10]. Sie schmeckt sehr erfrischend, hat eine entwässernde und harntreibende Wirkung. Die basenreiche Gurke entsäuert den Körper und wird daher auch Gicht- und Rheumakranken empfohlen. Insulinähnliche Substanzen wirken Blutzucker regulierend. Das Eiweiß spaltende Enzym Erepsin hilft Bakterien und Würmer im Darm abzutöten. Gurkenverzehr wirkt somit Darm reinigend, mild abführend und entgiftend [7]. Der hohe Gehalt an Vitaminen (Beta-Carotin, Folsäure, Vitamin C) und Mineralstoffen (Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor) kennzeichnet ihre ernährungsphysiologische Bedeutung [3]. Da die meisten Mineralstoffe unter der Schale liegen, empfiehlt es sich, Gurken mit glatten, dünnen und unbehandelten Schalen nicht zu schälen. Gurken enthalten Silizium (Kieselsäure), das zur Kräftigung von Haut, Haaren und Bindegewebe beiträgt. Um die Verdauung zu erleichtern und die Inhaltsstoffe gut aufzunehmen, ist bei rohem Verzehr die Kombination mit Joghurt, Essig oder Zitronensaft sowie Pflanzenöl ratsam. Bei geschwollenen oder entzündeten Augen helfen direkt aufgelegte Gurkenscheiben. Aufgrund von Züchtungen enthalten Gurken heute fast keine Bitterstoffe (Cucurbitacine) mehr. Nur bei längerer Lagerung oder überreifen Früchten kann das Gurkenende bitter schmecken.

In der **Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin** werden der Gurke folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben [4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14]:

- Temperaturverhalten: kühl, kalt
 - Geschmack: süß, evtl. bitter
 - Funktionskreisbezug: Milz/Magen, Dickdarm/Lunge, Niere/Blase
 - Wirkungen: Hitze kühlend, diuretisch, entgiftend, abschwellend, Haut reinigend
- Die Verwendung als diätetisches Lebensmittel wird erstmals im Kapitel der „Rezepturen, die tausend Goldstücke wert sind“ (Qianjin yaofang, um 650 n. Chr. von Sun Simiao verfasst) erwähnt [4].

Für den therapeutischen Einsatz gelten als wichtige Indikationen Unruhe, Durst, Fieber, Bluthochdruck, Schwellungen, Halsschmerzen, gerötete und geschwollene Augen, Miktionsstörungen, Entzündungen von Niere/Blase und Haut sowie Sonnenbrand [4, 8, 12, 14].

Cu zhu huanggua – In Essig gekochte Gurken (aus: Qianjin yaofang): Gurke in zwei Hälften schneiden. Eine Hälfte in Wasser, die andere in Essig weich kochen. Entweder nüchtern verzehren oder als gepressten Saft trinken.

Rezept beseitigt Schwellungen und fördert die Diurese bei abdominellen Ödemen und Miktionsstörungen.

Zur Regeneration und Pflege von Körper- und Gesichtshaut eignen sich lokale Anwendungen von Gürkensaft und Gurkenauflagen. Als Kontraindikationen sollten alle Kälte- und Leere-Erkrankungen im Mittleren Erwärmer beachtet werden.

Um die Verdauung zu erleichtern und die Inhaltsstoffe gut aufzunehmen, ist bei rohem Verzehr die Kombination mit Joghurt, Essig oder Zitronensaft sowie Pflanzenöl ratsam. Bei geschwollenen oder entzündeten Augen helfen direkt aufgelegte Gurkenscheiben. Aufgrund von Züchtungen enthalten Gurken heute fast keine Bitterstoffe (Cucurbitacine) mehr. Nur bei längerer Lagerung oder überreifen Früchten kann das Gurkenende bitter schmecken.

Verwendung

Wegen ihres fruchtigen und angenehm milden Geschmacks sowie ihrer vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten gelten Gurken als unverzichtbarer Bestandteil der



leichten Sommerküche. Am bekanntesten ist ihre Zubereitung im Salat. Als geschmortes Gemüse passen sie gut zu gebratenen Fleischgerichten, Fisch und Eierspeisen. Verwendung finden sie auch in gefüllter Form sowie in Suppen und Saucen. Geschälte Gurken eignen sich hervorragend für Säfte und erfrischende sommerliche Bowlen. Gurken sollten immer gründlich gekaut werden, da sie sonst schwer verdaulich sind und Blähungen verursachen. Da Gurken nur ein sehr geringes Eigenaroma besitzen, vertragen sie kräftige Zutaten. Interessant schmecken Kombinationen mit Schafskäse oder Bohnenkraut. Für Gurken gibt es zwei Verfahren zur Haltbarmachung: die Milch-



säuregärung durch Zusatz von Essig und die Sterilisation durch Erhitzen. Bei der Milchsäuregärung werden alle Nährstoffe geschont und der Vitamin C-Gehalt steigt sogar noch an. Zusätzlich entsteht bei diesem Prozess Vitamin B12. Kräuter (Dill), Gewürze und Zwiebeln tragen zum typischen Geschmack von Gewürzgurken bei.

Küchentipp

Frischezeichen sind feste, intensiv grüne Gurken ohne Druckstellen oder gelbe Flecken. Mittelgroße Gurken schmecken besser und enthalten nicht so harte Kerne wie lange Gurken. Bei 10–15 °C lassen sie sich am besten über mehrere Tage lagern. Damit Gurken nicht weich werden, sollte man sie aber

nicht zusammen mit Tomaten aufbewahren, da diese den Reifungsstoff Ethylen freisetzen. Wegen möglicher Schadstoffbelastungen sollten Gurken aus biologischem Anbau bevorzugt werden. Gurken mit dicken oder rauen Schalen sollten vor der Verwendung geschält werden. Nach alter Tradition werden sie von der Spitze zum Stiel geschält, da am Stielende noch Bitterstoffe enthalten sein können. Hierdurch wird vermieden, dass die ganze Gurke bitter schmeckt.

Literatur

1. Apicius MG. De re coquinaria. Internet Auftritt www.imperiumromanum.com/kultur/kulinarium/rezept_apicius03_06.htm, Stand 11.02.2006
2. Dioskurides Arzneimittellehre. Internet Auftritt www.heilpflanzen-welt.de/404/dioskurides, Stand 11.02.2006
3. Elmadfa I, Aign W, Muskat E, Fritzsche D. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. München: Gräfe und Unzer Verlag; 2001
4. Engelhardt U, Hempten CH. Chinesische Diätetik. München: Elsevier; 2006
5. Flaws B, Wolfe L. Das Yin und Yang der Ernährung. München: O.W. Barth Verlag; 1997
6. Franke W. Nutzpflanzenkunde. Stuttgart: Thieme Verlag; 1997
7. Gurke – Wirkung. Internet Auftritt www.beeppworld.de/members15/adrianebias/gemuese.htm, Stand 12.02.2006
8. Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates; 2001
9. Kirchhoff S, Kempfle T. Chinesische Diätetik Ernährungstafel. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin; 1997
10. Kleines Gurken-ABC – Internet Auftritt www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20010820/b_5.phtml, Stand 1.02.2006
11. Leggett D. Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics. England: Meridian Press Totnes, 3rd Edition; 1997
12. Pitchford P. Healing with Whole Foods – Oriental Traditions and Modern Nutrition. Berkeley, Ca: North Atlantic Books; 1993
13. Siedentopp U, Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2004
14. Yanping W. Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. München: Elsevier; 2005

Gurken Gazpacho

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

- 1 große Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 6 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 4 EL Rotweinessig
- 4 EL Olivenöl, kalt gepresst
- 1 Tasse Mineralwasser
- Meersalz
- Cayennepfeffer
- 4 Scheiben Weißbrot/Vollkorntoast
- 2 TL Sonnenblumenöl

Wandlungsphase

- (E, M, W)
- (H, F, M)
- (E)
- (E)
- (H, E)
- (H, E, M)
- (H, E)
- (H, E)
- (H)
- (W)
- (F, E, M, W)
- (F)
- (E)
- (E)

Zubereitung:

Gurke schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Paprikaschoten entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz ins kochende Wasser geben, dann die Haut abziehen, Kernhaus entfernen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe fein hacken. Gurke, Paprikaschoten, Zwiebel, Tomaten und Knoblauch vermengen.

Die Hälfte der Mischung mit dem Mixer fein pürieren. Öl, Tomatenmark und Essig zugeben und kurz durchmischen. Mit etwas Mineralwasser alles sämig machen. Die pürierte Suppe mit der restlichen Mischung vermengen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und kalt stellen. Weißbrot/Toastbrot in Würfel schneiden und in heißem Öl in einer Pfanne zu Croûtons aufbereiten. Suppe auf Tellern verteilen und die Croûtons darüber geben.

› Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Die Gurken Gazpacho leitet Hitze aus, bewahrt das Yin, nährt Körperflüssigkeiten und Säfte.

› Ernährungsmedizinische Wirkung:

Die kalte Gurken Gazpacho ist eine kalorienarme, erfrischende Sommersuppe mit vielen sekundären Pflanzenstoffen. Sie ist leicht bekömmlich und regt die Verdauungs- und Ausscheidungsprozesse an.



Korrespondenzadresse

Dr. med. Dipl. oec.troph.
 Uwe Siedentopp
 Ahnatalstraße 5
 D-34128 Kassel
 drsied@gmx.de
 www.dr-siedentopp.de