

BITTERE KÜRBISGEWÄCHSE –

VOM VERZEHR DES GEMÜSES UND VERZERRUNGEN IN DEN MEDIEN

Jens Molter

Im Sommer 2015 gab es gleich mehrere, unterschiedlich schwere Vergiftungsfälle mit bitteren Früchten verschiedener Kürbisgewächse. Dieses dennoch eher seltene Phänomen trat vielleicht auf infolge der regional lang anhaltenden Hitze- und Dürrewelle – doch dazu gleich mehr...

Als dann im August tragischerweise ein Mann an einem bitteren Zucchini-auflauf starb, setzte ein anderes, nicht so seltenes Phänomen ein: das der sich überschlagenden Berichterstattung in vielen Medien. Wenn selbst manche als seriös geltende GartenbauberaterIn oder MitarbeiterInnen der Gesundheitsbehörden im Interview erklären, dass man besser die Finger von alten Sorten oder vom Gemüse aus womöglich gar selbst gezogenen Samen lässt, wundert es kaum, in reißerischen Medien völlig verzerrt mindestens von „Killer-Zucchini“ lesen zu dürfen. Aus Halbwissen wurde unnötig Panik geschürt. Wir wollen hier manches wieder gerade rücken.

BITTERSTOFFE IN DER ERNÄHRUNG:

Viele Pflanzen enthalten verschiedenste Bitterstoffe. Manche davon sind giftig, andere nicht. Wer nun nach dem Vorgefallenen dazu neigt, alles Bittere vom eigenen Speiseplan zu tilgen, tut sich selbst keinen Gefallen. Einige unserer Heilkräuter sind bitter und bleiben dennoch *Heilkräuter*, mit ihren vielfältigen positiven Wirkungen auf unsere Gesundheit. Und beispielsweise die herben Herbstsalate und Zichorien gelten weiterhin – nicht zuletzt gerade wegen ihrer Bitterstoffe – als gesund, sind Appetit anregend und einfach lecker!

BITTERSTOFFE IN KÜRBISGEWÄCHSEN:

Zu Kürbisgewächsen gehören neben etlichen Wild- und vom Menschen wenig genutzten Arten unsere Gurken, Kürbisse, Zucchini und Melonen. Allen gemeinsam ist, dass sie die extrem bitter schmeckenden Cucurbitacine enthalten können. Diese giftigen Inhaltsstoffe führen beim Menschen zu Speichelfluss, zu Erbrechen oder Durchfall. Besonders das Erbrechen verhindert meist schlimmere Vergiftungen. Diese können in seltenen Fällen tödlich verlaufen.

Kein Wunder also, dass Cucurbitacine im Laufe der Jahrtausende währenden Auslese hin zu unseren heutigen Kulturpflanzen entweder ganz herausgezüchtet oder weitestgehend reduziert wurden. Einzig und allein bei einigen Zierkürbissen – bei diesen spielen Bitterstoffe ja keine Rolle – finden sich ähnlich hohe Cucurbitacin-Gehalte wie in wilden Vorfahren. Die moderne Medizin findet an Cucurbitacinen übrigens auch Positives und forscht an deren Wirkung gegen Krebszellen. Das macht diese Bitterstoffe allerdings nicht gesünder in unserer Ernährung. Wichtig zu wissen ist noch, dass Cucurbitacine hitzestabil sind, das heißt, beim Kochen bleiben sie erhalten. Lediglich in alkalischem Milieu werden die Bitterstoffe abgebaut.

GURKEN:

Nur wenige Sorten sind vollkommen bitterfrei, die Früchte aller anderen Gurkensorten können Cucurbitacin enthalten. Im Vergleich zu wilden Gurken schmecken solch bittere Kulturgurken zwar fast schon mild. Dennoch können sie so bitter werden, dass sie keinesfalls verzehrt werden sollten. Ursachen dafür sind Stresssituationen der Pflanzen, insbesondere Stress durch Hitze, Trockenheit, heftigen Regen nach Trockenheit, Kälte oder

Gießen mit zu kaltem Gießwasser. Immer dann können die Cucurbitacin-Werte in der Pflanze steigen und „schwappen“ vom Stängelansatz in die Gurke. So kann das Ende der Gurke (dort, wo die Blüte war) bitterfrei sein, obwohl der Bitterstoff schon am Stielansatz zu schmecken ist. Die bitterfreien Enden solcher Gurken können gegessen werden. Manchmal sind die allerfrühesten Früchte einer Pflanze und die allerspätsten bitter, die Haupternte dagegen ist frei von Cucurbitacin.

Für den Genuss der Gurken hilft also vorbeugend im Anbau das „Hätscheln“ der Pflanzen, um Stress zu vermeiden, und in der Küche immer das Probieren, z.B. durch Lecken an der Schnittfläche am Stielansatz, da man diesen ja eh entfernt.

KÜRBISSE UND ZUCCHINI:

Wann sind Kürbisse und Zucchini gefährlich giftig? Eigentlich nie. Schließlich konnten aus ihnen die Bitterstoffe, wie oben erwähnt, durch Selektion gänzlich herausgezüchtet werden. Doch keine Regel ohne Ausnahme: Jederzeit kann, z. B. durch ständig natürlicherweise stattfindende Mutationen, aus einem Samenkorn eine Pflanze mit veränderten Eigenschaften entstehen, womöglich auch ein Kürbis, der plötzlich wie seine Urahnen wieder bitter ist.

Da in 2015 gleich mehrere Vergiftungsfälle registriert wurden, gab es auch Vermutungen, ob durch den regional extremen Hitze- und Dürrestress einzelne Kürbisse und Zucchini – wie die Gurken – mit Cucurbitacin-Bildung reagiert haben könnten, obwohl sie dies unter gewöhnlichen Bedingungen nicht tun.

Doch als wahrscheinlichste Variante sind versehentliche Kreuzungen anzunehmen. Dafür spricht, dass insbesondere Zucchini betroffen waren. Denn Zucchini und die meisten der Zierkürbisse (ob bittere oder nicht bittere) gehören botanisch zur selben Art *Cucurbita pepo*, den Gartenkürbissen, sind also leicht miteinander kreuzbar. Und dieses „Verkreuzen“ übernehmen Bienen, Hummeln und einige weitere Insekten, indem sie selbst über größere Distanzen von Blüte zu Blüte Pollen transportieren.

Trotz dieser (höchst seltenen) Unwägbarkeiten gilt: Unbeschwert Kürbisse und Zucchini genießen kann, wer sich auf seinen Geschmacksinn verlässt, am besten schon bei der Essenszubereitung auf Bitterkeit testet und, sollte ein Kürbis oder eine Zucchini je bitter sein, diese Frucht niemals isst.

SELBST SAATGUT NEHMEN:

In jedem Samenkorn steckt ein pflanzliches Individuum. Dies ist bei gekauftem Saatgut nicht anders als beim selbst geernteten. Eine Mutation beispielsweise könnte gleichermaßen in Beidem stecken. Die Einkreuzung eines Zierkürbisses theoretisch auch, in der Praxis wird dies im Hausgarten allerdings deutlich häufiger vorkommen. Schließlich ist der Garten klein, die Anzahl der angebauten Pflanzen geringer, und oft ist unbekannt, ob in einem der Nachbargärten ein Zierkürbis steht. Dennoch raten wir von der Saatgutnahme keinesfalls ab. Im Gegenteil verweisen wir auf unsere „Samenbau im Hausgarten“- Reihe: Was es bei Kürbissen und Zucchini alles zu beachten gilt, haben wir in den Saaten & Taten 2014 beschrieben. Nachlesen lässt sich dieser Artikel auch auf unserer Homepage.

Eine Einkreuzung lässt sich übrigens beinahe immer an veränderter, unerwarteter Form und Farbe der Früchte erkennen. Falls diese Früchte nicht bitter sind, können sie die Grundlage für eine eigene, spannende Kürbiszüchtung sein. Doch wenn es tatsächlich mal „bitter“ kommen sollte: schlimmstenfalls muss die eigene Ernte verworfen werden, nicht weniger, aber auch nicht mehr.