

## Tipps zur Lagerung und Zubereitung

- Gurken sind sehr kälteempfindlich und sollten deshalb bei Temperaturen von 8 bis 15 °C und einer hohen Luftfeuchte gelagert werden. Im Kühlschrank sollte man sie nur in Ausnahmefällen und nicht länger als 3 bis 4 Tage aufbewahren, da sich sonst Kälteschäden in Form von eingesunkenen, später auch wässrigen Stellen auf der Schale zeigen können.
- Als nicht-klimakterische Früchte können sie nach der Ernte nicht mehr nachreifen. Sie sind ethylenempfindlich und verderben deshalb schneller, wenn man sie zusammen mit ethylenproduzierenden, nachreifenden Früchten wie z. B. Tomaten, Äpfeln oder Bananen lagert.
- Roh schmecken Gurken am besten. Dabei kann gerade das Stielende aufgrund der darin enthaltenen Bitterstoffe Cucurbitacine etwas bitter schmecken.
- Gurken müssen nicht geschält werden. Die Schale enthält den Grossteil der Vitamine und Mineralstoffe.
- Sie sollten vor der Zubereitung aber auf jeden Fall mit warmem Wasser gewaschen werden!
- Nur bei besonders bitteren Sorten ist es sinnvoll Gurkenscheiben vor dem Verzehr zu salzen und einige Minuten ziehen zu lassen. Denn das Salz entzieht mit dem Wasser nämlich auch viele Nähr- und Aromastoffe!
- Besonders gut lassen sich Freilandgurken schmoren. Diese enthalten weniger Wasser und haben ein festes Fleisch, so dass sie in ihrer Konsistenz auch unter Hitzeeinwirkung noch stabil bleiben.
- Gurken sind nicht zum Einfrieren geeignet. Dadurch verlieren sie ihre Struktur, werden matschig und lassen sich nicht mehr verwenden.

## Tipps für den Einkauf

Alle im Handel angebotene Gurken müssen bestimmte Mindestanforderungen erfüllen. Demnach müssen sie ganz und gesund sein. Sie sollen sauber und frisch aussehen. Schädlinge und deren Schäden dürfen nicht vorhanden sein, ebenso wie eine anomale äußere Feuchtigkeit. Gurken müssen frei von fremdem Geruch und Geschmack und genügend entwickelt sein.

Es wird unterschieden zwischen der Klasse Extra, der Klasse I und der Klasse II. Gurken der Klasse Extra sind von bester Qualität. Sie sind im Gegensatz zu den anderen beiden Klassen nahezu gerade und dürfen auch sonst keine Form- oder Entwicklungsfehler aufweisen. In der Klasse I werden leichte Fehler toleriert, während die Klasse II diejenige Ware ausweist, welche in keine der beiden anderen Klassen eingeordnet werden kann, jedoch alle Mindestanforderungen erfüllt. Der Verbraucher sollte beim Kauf frischer Gurken unbedingt auf folgende Merkmale achten:

- Die Schale soll glatt, straff und von einem dunklen, satten Grün sein. Ist die Schale gelb oder verschrumpelt, sind die Gurken zu reif für den Verzehr oder schon welk. Allerdings sind in Bezug auf die Schalenbeschaffenheit Sortenunterschiede zu beachten!
- Der Gurkenkörper soll sich nicht biegen lassen. Gurken mit weichen Enden sind nicht mehr ganz frisch. Um lange knackig zu bleiben werden sie deshalb oft in sogenannten „Schrumpffolien“ angeboten. Die Folie verhindert übermäßige Verdunstung und somit das Welken der Gurken.
- Mittelgroße Gurken sind meist am wenigsten bitter.

## Die Gurke

- knackiger Durstlöscher -



### Herausgeber:

Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)  
Institut für Ernährungswirtschaft und Markt  
Menzingerstrasse 54, 80638 München  
Internet: <http://www.LfL.bayern.de>

## Herkunft und Botanik

Die Gurke (*Cucumis sativa* L.) gehört zur Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) und ist mit dem Kürbis und der Melone verwandt. Ihr Ursprung liegt vermutlich in der indischen Wildform *Cucumis hardwickii*. Von Indien aus, wo sie schon seit 3 000 Jahren kultiviert wird, gelangte sie nach Griechenland und in das alte Rom. Ob sie auch schon den Ägyptern bekannt war oder ob diese nur ihre aus Afrika stammende Verwandte, die Zuckermelone (*Cucumis melo*), als sogenannte „Schlangenmelonen“ anbauten, ist nicht klar. Erst um 1500 wurde die Gurke in Deutschland eingeführt.

Die Gurke ist eine wärmeliebende und frostempfindliche Pflanze, die zur Blüte Temperaturen von mindestens 15 °C benötigt. Sie ist einjährig und von krautigem Wuchs, kann aber mit geeigneten Gerüsten in die Höhe gezogen werden. Aus den gelben Blüten reifen die Früchte heran, welche botanisch gesehen zu den Beeren zählen. Diese waren bei den Wildformen kugelförmig und ähnelten mit ihrer gelblich-gestreiften Schale eher Melonen als die meisten der heutigen in die Länge gezüchteten Formen.

Werden die Früchte bis zur vollständigen, d.h. physiologischen Reife an der Pflanze gelassen, so verfärben sie sich gelb. Erntet man sie zu einem Zeitpunkt, an welchem sie verzehrt werden können, so spricht man von Erntereife. Gurken sind in diesem Stadium noch grün, also physiologisch unreif.

Weltweit sind die Hauptanbauggebiete China, die Türkei, der Iran, und die USA. Die höchsten Erträge werden aber in den gemäßigten Breiten unter Glas erzielt. Haupterzeuger für die Einfuhr frischer Gurken sind die Niederlande, Spanien und Griechenland. Neben diesen EU-Ländern sind auch die Türkei und Bulgarien wichtige Importeure.

Während Gurken aus dem Gewächshausanbau ganzjährig auf den Markt kommen, so reicht die Saison der Freilandgurken von etwa Mitte Juni bis Mitte September.

## Anbauformen

Es werden zwei verschiedene Typen von Gurken angebaut:

### Salatgurken

**Salatgurken** werden fast ausschließlich unter Glas oder Folie angebaut. Im Handel werden sie üblicherweise als **Schlangengurken** angeboten. Sie sind in der Regel zwischen 25 bis 30 cm lang und wiegen etwa 500 g. Wenn die Früchte noch jung sind, haben sie eine hellgrüne und raue, warzige Schale. Mit zunehmender Erntereife verfärbt sie sich aber dunkelgrün und wird bei einigen Sorten glatter. Immer beliebter beim Verbraucher werden die **Minigurken**, welche eine ca. 15 cm große Variante der Salatgurke sind. Pro Kopf und Jahr werden in Deutschland 4,7 kg Salatgurken verzehrt.



### Einlegegurken

**Einlegegurken** stammen zu etwa 80 % aus dem Freilandanbau. Sie werden mit einer Länge von 9 bis 12 cm geerntet. Im Handel werden sie als **Saure Gurken**, **Delikatess-**, **Essig-** oder **Gewürzgurken** angeboten. Die kleinsten Einlegegurken mit einer Größe von nur 6 bis 9 cm sind unter dem französischen Namen **Cornichon** bekannt. Hauptproduzent in Europa ist Niederbayern. Der Pro-Kopf-Verbrauch von Einlegegurken beträgt in Deutschland rd.1,3 kg pro Jahr.

- ① Einlegegurken werden mit Salz, Essig oder durch Milchsäuregärung hergestellt. Ihren sauren Geschmack erhalten sie bei der Milchsäuregärung dadurch, dass Milchsäurebakterien den in den Gurken enthaltenen Zucker in Milchsäure umwandeln!



## Inhaltsstoffe und Gesundheitswert

Mit einer Energiedichte von nur 8 bis 12 kcal pro 100 g ist die Gurke ideal für eine kalorienarme Ernährung. Ihr außerordentlich hoher Wassergehalt von 96 bis 97 % wirkt durch den Basenüberschuss harnsäurelösend und entwässernd. Die Inhaltsstoffe von Gurkensamen werden in Medizin und Pharmazie bei einer Reihe von Erkrankungen wie Prostatabeschwerden oder Harnblasenprobleme verwendet. Am bekanntesten ist wohl die Anwendung von Gurken in der Hautpflege. Durch die im Gurkensaft enthaltenen Aminosäuren bindet sich das Wasser in der Haut besser. Somit wird Austrocknung verhindert, die Haut gereinigt und Falten geglättet. Die folgenden Tabellen geben die Inhaltsstoffe für 100 g roh verzehrbaren Anteil an:

### Wasser, Hauptnährstoffe und Energie

Wasser (g)	97
Eiweiß (g)	0,6
Fett (g)	0,2
Kohlenhydrate (g)	1,8
Energie (kcal)	12

### Mineralstoffe und Vitamine

Natrium (mg)	9	Vitamin A (µg)	65
Kalium (mg)	141	Vitamin B1 (µg)	18
Calcium (mg)	15	Vitamin B2 (µg)	30
Magnesium (mg)	8	Vitamin C (mg)	8
Phosphor (mg)	23	Vitamin E (µg)	63
Eisen (mg)	0,5	Niacin (µg)	200

Quelle: HERRMANN, K. (2001): Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim)

- ① Der typische Geruch der Gurke kommt hauptsächlich vom Aromastoff (E,Z)-2,6-Nonadienal!