



Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

✉ info@gesundesleben.online

<https://gesundesleben.online/>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>

t.me/gesundessebenonline

<https://www.youtube.com/@andreaskonig2015>

Inkagurke – eine sehr vitale und gesunde Urgurke

Die Inkagurke, auch bekannt als Hörnchenkürbis oder Scheibengurke, ist eine bemerkenswerte Pflanze, die hierzulande noch relativ unbekannt ist. Aufgrund ihrer kulinarischen Vielfalt als auch wegen ihrer gesundheitlichen Vorteile wird sie zunehmend beliebter.



Sie ist ein einjähriges Kürbisgewächs aus Peru, welches von der peruanischen Urbevölkerung seit Jahrhunderten als Gemüse und Heilpflanze verwendet wird. Heute weiß man: die Früchte wirken cholesterinsenkend, antidiabetisch, blutdrucksenkend und verdauungsfördernd. Sie enthalten immunstärkende, krebshemmende und antioxidative Flavonoide.

Mittlerweile ist sie mein absolutes Lieblingsgemüse, auf welches ich nicht mehr verzichten möchte – insbesondere wegen des feinen Geschmacks und ihrer urigen gesunden Robustheit – ich kenne jedenfalls bisher keine Krankheiten

oder Schädlinge, an welchen die Pflanzen leiden würden.

Die Haupterntezeit der Inkagurke erstreckt sich von September bis Oktober – also eine Zeit, in welcher der Ertrag von Zucchini und Gurken bereits stark nachlässt.

Was bin ich nur froh und dankbar, dass ich die Inkagurke etwa im Jahr 2012 kennenlernen durfte. Als ich das erste Mal die unförmigen schwarzen Samen sah, war ich ziemlich verwundert über dieses Aussehen – was draus nur werden sollte. So hat mir die Inkagurke gleich im ersten Jahr meine damalige Lieblingsrose und einen Johannisbeerstrauch völlig mit ihren meterlangen Ranken in Besitz genommen. Lange bis Ende August musste ich mich dann auf die interessanten Gürkchen gedulden und probierte sie in der Küche gleich in verschiedenen Zubereitungen aus. Im ganz jungen Stadium kann man sie auch roh essen oder einlegen. Am allerliebsten verwende ich sie aber gekocht, wo sie fast überall dazupasst – insbesondere zu Tomaten.



Ich ernte sie vorwiegend im jungen Zustand, wenn sie zwar schon möglichst groß sind, aber sich noch fest anfühlen und die Kerne noch weiß sind.

Die Samen zur Kultur im nächsten Jahr können auch aus den eigenen Früchten entnommen werden. Dafür sollten die Inkagurken-Früchte bei der Ernte allerdings ausgereift sein, das heißt, sie müssen deutlich länger an der Pflanze verbleiben als die zum Verzehr geernteten, jungen Früchte.

Diese größeren und älteren Früchte können durchaus noch für den Verzehr Verwendung finden – insbesondere zum Füllen eignen sich diese gut. Vor der Zubereitung sollten natürlich die schwarzen Samen entfernt werden, da diese hart und holzig werden.

Saatgut von sehr schönen reifen Früchten biete ich in meiner Saatgutliste zum Verkauf an:

<https://gesundesseben.online/index.php/saatgutliste>

Die Aussaat erfolgt auf dieselbe Weise wie bei gewöhnlichen Gurken bei warmen, sonnigen Wetter im April in Aussaattöpfchen, die am besten ins Frühbeet, Folientunnel oder Gewächshaus gestellt werden.

Inkagurken mit dschungelartigem Wachstum

Da die Pflanze sehr rankfreudig ist, sollte man darauf achten, wo man sie hinpflanzt, da die Inkagurke bis in den Herbst hinein alles berankt – sofern sie die passenden Wachstumsbedingungen hat. So wie die gewöhnlichen Gurken, liebt auch die Inkagurke einen humosen und beständig feuchten Boden – am besten mit einer guten Mulchschicht. Ich hatte schon öfter festgestellt, dass jene Pflanzen, die viel mehr Wasser als die anderen abbekamen, ein Vielfaches an Früchten trugen.

Sie ranken sehr gerne auf Zäune entlang, aber auch auf Sträucher und Bäume ranken sie über 5 Meter in die Höhe! Eine Kundin von mir hat die Inkagurken in diesem Jahr zu einem grünen Tipi wachsen lassen – auch eine nachahmenswerte Idee.

Sie eignet sich auch als sommerlicher Sichtschutz und schmückt, mit ihren handförmigen Blättern, ihren gelbgrünen Blüten und den essbaren Gurken, Pergolen und Zäune. Ihre fünf- bis siebenfach geschnittenen, handförmigen Blätter erinnern etwas an die einer Hanfpflanze (Cannabis).

Die Blätter und Ranken der Pflanze sind ebenfalls essbar.- sie können zum Beispiel als Suppengemüse, aber auch in einem frischen Salat oder Smoothie verwendet werden.

Insbesondere z.B. im Jahr 2022 wuchsen meine Inkagurken dank des reichlichen Regens besonders schön - ja richtig dschungelartig. Ich habe deren enorme Wuchsfreudigkeit bereits frühzeitig mit Hilfe von Kokosseilen und Hanfschnüren auf den benachbarten Kirschbaum geleitet und bei feuchtem Wetter genügend lange Äste bzw. Stangen tief in den Boden gesteckt.

Dieses Wachstum lässt sich am besten an einem Video zeigen. So habe ich mein erstes richtiges Gartenvideo erstellt, welches recht gut geworden ist, wie ich finde 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=DBLjS5f5YhA&t=20s>



Die Hauptverwendung der Inkagurke ist bei mir seit Jahren die besonders schmackhafte Inkagurken-Tomatensoße, welche in Schraubgläser kochend heiß abgefüllt, eine sehr schnelle, gesunde und sehr schmackhafte Mahlzeit als Beilage zu Hirse, Polenta, Reis, Buchweizen, Quinoa... darstellt – oder auch als Pizzabelag. Diese Soße ist bei mir über 2 Jahre gut haltbar.

Inkagurken-Tomaten-Soße

Zutaten:

- 2 kg Tomaten
- 2 kg Inkagurken
- 200 g rote Paprika oder Pfefferoni (optional)
- 100 ml Olivenöl
- 4 TL Salz
- 4 Lorbeerblätter
- 4 Rosmarinzweige



Zubereitung:

Inkagurken waschen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel beiseite stellen. Paprika bzw. Pfefferoni entkernen und in kleine Stücke schneiden – ebenfalls dazugeben.

Gewaschene Tomaten in Stücke schneiden, Stielansatz wegschneiden und in einem Kochtopf mit 100 ml Olivenöl und ebensoviel Wasser unter Rühren andünsten und offen köcheln lassen. Nach ein paar Minuten mit einem Kartoffelstampfer das ganze zerstampfen oder mit dem Pürierstab pürieren, damit es etwas sämiger wird – diesen Schritt kann man auch auslassen und alles Gemüse zusammen aufkochen lassen.

Nun kommt das geschnittene Gemüse hinzu, welches nun mit den Tomaten für etwa 15-20 min gekocht wird. Die Lorbeerblätter und Rosmarinzweige werden nun für etwa 5 min mitgekocht.

Die verwendeten gründlich gereinigten Schraubgläser + Deckeln sollten 15 min. lang vorher ausgekocht/sterilisiert werden, um alle Keime abzutöten. Anschließend noch den Kalk abwaschen.

Mithilfe eines Marmeladentrichters wird nun die kochende Gemüsesoße in die Gläser beinahe randvoll gefüllt (ca. ½ cm frei lassen), auf sauberen Rand achten und mit dem Schraubdeckel fest verschließen. Die Gläser sollten nun bis zum Abkühlen nicht mehr bewegt werden. Auf diese Weise eingekocht ist diese Soße sogar über 2 Jahre haltbar.

Schmeckt sehr lecker mit Goldhirse, Reis, Buchweizen, Polenta, Quinoa oder als Pizzabelag. Frisch geschnittenes Basilikum mische ich dann meist unter die Beilage.

Diese Soße kann dann noch mit beliebigem Wurzelgemüse, etwa zu gleichen Teilen wie Inkagurken verfeinert werden.

Je nach Verfügbarkeit kann das Verhältnis zu den Tomaten natürlich variieren – im Herbst verwende ich meist 2/3 Inkagurken und 1/3 Tomaten mit etwas mehr Salz zur besseren Haltbarkeit – im August vorwiegend Tomaten.



Inkaeintopf

Im September koche ich sehr gerne einen richtigen besonders leckeren Inkaeintopf mit Zutaten aus dem Reich der Inkas ❤️

Diese Komposition von Lebensmittel harmoniert hier besonders gut - auch das Aminosäurenprofil ist durch die Kombination besonders hochwertig.

Von den Stangenbohnen ernte ich besonders gerne die noch nicht getrockneten frischen Bohnenkerne, welche man sofort kochen kann. Sobald sich die Bohnenhülsen etwas weich angreifen, können sie für diesen Zweck geerntet werden.

Zutaten:

- 300 g Quinoa
- 1 große Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- 1,5 l Wasser
- 250 g Zuckermais
- 900 g Tomaten
- 600 g Inkagurken
- 250 g frische Bohnenkerne
- 2-3 TL Salz
- Bohnenkraut, Basilikum



Zubereitung:

Die frischen Bohnenkerne mit ein paar Bohnenkrautzwige in ausreichend Wasser in etwa 20 min. weich kochen – Kochwasser abgießen.

Das Wasser mit dem Olivenöl und Salz in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen. Währenddessen die Zwiebel pellen, feinwürfelig schneiden und in den Kochtopf geben. Vom geschälten Zuckermais mit einem großen Messer die Körner rausschneiden und zur Zwiebel in den Topf geben. Von den Tomaten den grünen Stielansatz wegschneiden, in Stücke schneiden und mit den in Scheiben geschnittenen Inkagurken in den Topf geben.

Quinoa in einem Sieb gründlich mit heißem Wasser abspülen (evtl. etwa eine Stunde in Wasser einweichen/aktivieren), in den Eintopf geben und gemeinsam mit dem Gemüse noch etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Nun die gekochten Bohnen unterrühren und mit frischem Basilikum serviert genießen.