

Inkagurke (*Cyclanthera pedata*)

Die Inkagurke, auch Hörnchenkürbis oder Anden-Gurke genannt hat auch unseren Acker erobert. Denn trotz ihrer exotischen Herkunft aus Mittel- und Südamerika ist sie für unser Wetter in Deutschland bestens geeignet: Sie verträgt Temperaturen bis knapp über 0 Grad und kann bis in den November hinein geerntet werden.

Ein einjähriges Kürbisgewächs aus Peru, welches von der peruanischen Urbevölkerung seit Jahrhunderten als Gemüse verwendet wird.

Die peruanischen Schamanen nutzen die Inkagurke als Heilmittel. Heute weiß man: die Früchte wirken cholesterinsenkend, antidiabetisch und blutdrucksenkend und helfen bei der Gewichtsabnahme. Sie enthalten immunstärkende, krebshemmende und antioxidative Flavonoide. Die jungen Früchte (geerntet zwischen Oliven und Walnußgröße) können roh gegessen oder auf jede erdenkliche Art wie Gurken zubereitet werden. Größere Früchte können mit Fleisch, Fisch, Tomaten oder Käse gefüllt werden, nachdem die Kerne entfernt wurden.

Die Inka-Gurke ist geschmacklich sehr mild und eher unaufdringlich. Mit einer herzhaften Füllung ist das aber genau ihr Vorteil.

Ein Rezept gibt es auf der Rezepteseite.



Abbildung 1 Inkagurke