



ORF extra

Kürbis-Ideen mit 6 Rezepten

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Meine Kürbisse für das Hexenneujahrsfest am 31. Oktober sind fertig. Die ausgehöhlten Kürbisse habe ich zu Blumentöpfen umfunktioniert.

Die Kerne habe ich schon zum Trocknen aufgelegt. Dass sie bei Prostataleiden helfen können, ist bekannt. Ihre entzündungshemmende Wirkung und die Fähigkeit, die Muskulatur zu kräftigen tun allerdings auch der weiblichen Blase gut. Mit 2-3 Esslöffel Kerne pro Tag - im Müsli, über den Salat oder als Knabbergebäck - tun Sie sich schon etwas Gutes. Bitte nur von Speisekürbissen verwenden. Zierkürbisse sind ungenießbar und haben keine Heilwirkung.

Das rohe Fleisch meiner Riesenbeeren habe ich zu einem Mus püriert und in 3 Schüsseln für 6 Rezepte aufgeteilt. Da drin stecken vor allem die Vitamine A und C und ein hoher Gehalt an Beta-Karotin und Antioxidantien die allesamt unter anderem für Haut, Haar und Nerven vorteilhaft sind und den Zellschutz aktivieren.

1. Kürbismus roh gegessen tut dem Magen gut und kann bei Durchfall helfen. Von Winnetou und überlieferten Rezepten der nordamerikanischen Ureinwohner weiß ich, dass es - äußerlich angewendet - Verbrennungen und Prellungen lindern kann.

2. Das Mus mit Schlagobers, Honig und einem Spritzer Zitronensaft verrührt ergibt eine wohltuende Gesichtsmaske und Haarpackung. Das Mus ist reichhaltig und nährend und macht trockene Haut und sprödes Haar wieder weich. Gleichzeitig eignet sich dieselbe Masse für eine Torte mit Mürbteigboden.

3. Und in die letzte Schüssel mit rohem Kürbispüree mische ich grobes Meersalz, getrocknete Rosmarinnadeln und Thymian. Das ist ein herrliches Peeling für den ganzen Körper. Einfach einmassieren und dann mit lauwarmem Wasser abspülen.

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

4. Wenn ich dazu jetzt noch Frischkäse untermühre und mit Pfeffer würze, ist das ein toller Aufstrich.
5. Den serviere ich mit frischem, irischen Sodabrot und Erdäpfeln.
6. Und der süße Abschluss bei meinem Samhain-Fest ist eine selbst gemachte Kürbis-Nicecream mit Kürbiskernöl.

