

Gurken

Gurken – Geschichte und Herkunft



Der Name stammt einmal vom Althochdeutschen ab aus lat. cucumer (frz. – concombre, engl. – cucumber, ndl. – komkommer). In manchen Dialekten gibt es die Urform noch, zum Beispiel Gurgmma im Bayrischen oder Gugommer im Südwesten. Aus der polnischen

Sprache stammt die heute gebräuchliche Bezeichnung, von ogórek.

Entweder kommt die Gurke aus Nordindien – dort soll sie schon etwa 4000 Jahre an den Südhängen des Himalajas wachsen – oder aus dem tropischen Afrika und gelangte über Ägypten in den Mittelmeerraum. Schon die alten Griechen, Römer und Ägypter kannten die Gurken. Im 19. Jahrhundert gab es in England die ersten Gewächshausgurken.

Charakteristik

Die Pflanze wächst liegend oder kletternd. Die Frucht wird etwa 30 bis 40 cm lang, ist schlank, walzenförmig und an den Enden verjüngt.

Gurken werden wegen ihres hohen Wärmebedarf in unseren Breitengraden entweder unter Folie oder im Gewächshaus gezogen. Der große Wassergehalt von ca. 96 Prozent entsteht durch das Wasser, das die Gurke neben viel Sonne zum Wachsen benötigt. Die Gurke hat aber auch einen hohen Anteil an Nährstoffen, zum Beispiel Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen. Außerdem enthalten Gurken sehr viel Vitamine: A1, B1, B2, B6

und das Vitamin C. Durch den niedrigen Kaloriengehalt von etwa 9,7 kcal je 100 g eignen sich Gurken hervorragend für eine Diät.

Verzehr und Aufbewahrung

Gurken sind roh essbar, z. B. in Scheiben geschnitten. Beliebt sind sie auch als Bestandteil von Sandwiches. Durch ihr mildes Aroma eignen sich Gurken gut als Salat mit Kräutern, Essig und Öl oder verschiedenen Dressings. Aber auch als Zutat in anderen Salaten, zum Beispiel mit Tomaten oder Kopfsalat sowie Zucchini schmeckt Gurke ausgezeichnet.

Es gibt seit einiger Zeit auch Minigurken auf dem Markt, diese sind zwar sehr schön anzuschauen, jedoch verhältnismäßig teuer.

Gurken eignen sich auch hervorragend zum Einlegen und zum Einkochen. Sie können durch Milchsäuregärung als Salzgurken (echte Saure Gurken), mit Essigsud eingekocht als Gewürzgurken oder als Senfgurken konserviert werden und sorgen dann auch im Winter für die notwendigen Nährstoffe. Je nach Geschmack gibt man mehr oder wenig Essig oder Zucker dazu, um den eingelegten Gurken eine süß-saure Note zu verleihen. In Deutschland sind besonders die Spreewälder Gurken wegen ihrer besonders guten Qualität beliebt.