

So viel Nachdenken über das Essgurken – Das ideale Sommergemüse

Gurken sind weltweit bekannt und als Gemüse oder Rohkost beliebt. Sie gehören zur Familie der Kürbisgewächse, sind also verwandt mit Kürbis, Zucchini und Melonen. Wo ihr Ursprungsland genau liegt, weiß man nicht. In Indien sollen sie schon vor 3000- 4000 Jahren kultiviert worden sein. Vermutlich haben sie sich von Ägypten aus im gesamten Mittelmeerraum verbreitet. Auch Griechen und Römer kannten die Gurken bereits. Nördlich der Alpen verbreiteten sie sich aber erst im späten Mittelalter. In größerem Stil können sie in unserem mitteleuropäischen Klima nur in Gewächshäusern angebaut werden. Sie stellen als Pflanze der Subtropen hohe Ansprüche an ihren Standort: Kälte vertragen sie überhaupt nicht. Ihre Samen brauchen eine Temperatur von mindestens 10°C um zu keimen. Die schlanken Salatgurken oder Schlangengurken mit ihrer dünnen Schale sind besonders empfindlich. Einleggurken mit ihrer rauheren, warzigen, festen Schale sind etwas robuster und können auch hier an geschützten Standorten im Freiland kultiviert werden.

Gurken bestehen zu 95% aus Wasser, entsprechend gering ist folglich ihr Energiegehalt. Trotzdem enthalten sie eine



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Magnesium, sowie β -Carotin und Vitamin C. Daneben wirkt das basenreiche Gemüse wassertreibend. Gurken sind also geradezu ideal für jede Schlankheitskur und nebenbei auch ein guter Durstlöcher in der heißen Jahreszeit. Auch zur äußerlichen Anwendung sind Gurken beliebt. Man denke nur an die altbekannte feuchtigkeitsspendende Gurkenmaske. Gurkensaft durchfeuchtet die Haut, wirkt erfrischend und leicht zusammenziehen auf große Poren und fördert die Durchblutung und sorgt so für einen schönen rosigen Teint.

FrISCHE Gurken sind also richtige „Schönmacher“ – innerlich wie äußerlich!

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**