

GURKE

Gurken zählen zu den am häufigsten angebauten Gemüsearten. Sie gehören zur Familie der Kürbisgewächse und ihre Früchte sind aus botanischer Sicht Beeren, da ihre Samen direkt in das Fruchtfleisch eingebettet sind. Seit über 3000 Jahren werden Gurken kultiviert und stammen aus Indien. Seit dem 19. Jahrhundert werden sie auch in Deutschland in Gewächshäusern angebaut. Gurken sind einjährige Pflanzen, die zunächst am Boden liegen, dann emporkletternd wachsen und je nach Sorte ein bis vier Meter lange Triebe bilden können. Normalerweise sind Gurken einhäusig, das bedeutet weibliche und männliche Blüten wachsen an einer Pflanze. Moderne, ertragssichere Sorten der Salatgurken hingegen bilden nur noch weibliche Blüten aus, die auch ohne Bestäubung Früchte tragen. Bei diesen Sorten entwickelt sich aus jeder Blüte eine Frucht.

ANBAU

Bodenbeschaffenheit: Salatgurken brauchen einen warmen und möglichst hellen Standort. Aufgrund ihrer längeren Vegetationsperiode und ihres hohen Wärmebedarfs werden sie hierzulande fast ausschließlich im Gewächshaus kultiviert. Der Boden sollte humos und locker sein, sich im Frühjahr schnell erwärmen und nicht zum Verschlämmen neigen.

Nachbarn: Gurken sollten erst nach vier Jahren wieder auf derselben Fläche angebaut werden. Gute Vorfrüchte sind Getreide, Hülsenfrüchte und Sellerie. Gurken sollten erst nach vier Jahren wieder auf derselben Fläche angebaut werden. Gute Vorfrüchte sind Getreide, Hülsenfrüchte und Sellerie. Verschiedene Kräuter wie Basilikum, Kerbel und Petersilie können neben Gurken gepflanzt werden und wirken als natürliche Abwehrmittel gegen Schädlinge und Krankheiten, einschließlich Mehltau.

Aussaat/Pflanzung: Salatgurken-Setzlinge können schon ab Anfang April ins Beet des beheizten Gewächshauses gepflanzt werden. Bei Gewächshäusern ohne Heizung wartet man besser bis Ende April. Die Setzlinge werden tief gepflanzt und leicht angehäufelt, damit sich zusätzliche Seitenwurzeln bilden. Bei veredelten Gurken muss die Veredelungsstelle jedoch über der Erde liegen. Idealerweise sollten Salatgurken-Setzlinge nur zwei Laubblätter besitzen. Beim Pflanzen sollte darauf geachtet werden, die Wurzeln nicht zu beschädigen. Der Pflanzabstand im Gewächshaus beträgt 150 Zentimeter zwischen den Reihen sowie etwa 40 Zentimeter in der Reihe. Bei Freilandgurken ist ein Abstand von 100 x 40 Zentimeter ideal.

Pflege: Gurken sind Starkzehrer, das heißt, sie haben einen hohen Nähr- und Stickstoffbedarf. Ebenfalls haben Gurken einen hohen Wasserbedarf. Besonders während der Fruchtbildung und bei Trockenheit gilt es, das Gemüse regelmäßig zu wässern. Am besten sollte schon am Morgen mit lauwarmem Wasser gegossen werden. So wird auch der Bildung bitterer Früchte entgegengewirkt. Eine Mulchschicht aus Stroh hält den Boden locker und bei Freilandgurken die Früchte sauber. Als Grunddüngung bei der Beetvorbereitung hat sich reifer Kompost als gut erwiesen. Zusätzlich kann in der Haupterntezeit gelegentlich mit Silage gemulcht oder mit organischem Flüssigdünger wie

beispielsweise Beinwell-Jauche gedüngt werden. Sortenabhängiges Ausgeizen fördert die Fruchtbildung und sorgt für eine gute Durchlüftung der Pflanzen. Mit Pilz befallene Blätter, sollten schnellstmöglich entfernt und entsorgt werden, dabei die Schere nach jeder dritten Pflanze desinfizieren.

ERNTE UND LAGERUNG

Erntezeitpunkt: Bereits acht bis neun Wochen nach der Aussaat lassen sich die ersten Früchte von Gurken ernten. Je häufiger geerntet wird, umso reicher setzen die Gurkenpflanzen neue Früchte an. Bei Schlangengurken sind bis zu drei Erntegänge pro Woche nötig, Essiggurken reifen fast täglich nach. Die frisch geernteten Früchte halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks eine gute Woche. Sie sollten verzehrt werden, solange sie noch fest sind. Das Gefrierfach ist kein geeigneter Ort, um Gurken zu lagern, dazu enthalten sie zu viel Wasser.

Vorgehen: Gurken können mit einer Gartenschere oder einem scharfen Messer verletzungsfrei geerntet werden. Auch eine händische Gurkenernte ist möglich, hierbei dreht man die Frucht am Stiel ab oder zwickt sie mit den Fingernägeln ab. Die Verletzungsgefahr bei der händischen Ernte steigt mit dem Alter der Gurkenfrucht.

Lagerung: Gurken sind bei einer Lagerung bei Temperaturen zwischen 10 und 13 Grad bis zu drei Wochen haltbar. Im Kühlschrank sollten Gurken maximal vier Tage gelagert werden, da sie kälteempfindlich sind und so schneller schlecht werden. Eingemachte oder eingelegte Gurken sind mehrere Monate haltbar.

GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Das längliche Gemüse schmeckt leicht säuerlich und ist aufgrund des hohen Wassergehalts sehr erfrischend. Aufgrund ihres hohen Wassergehaltes ist die Gurke ein echtes Schlankgemüse. 100 Gramm Gurke liefern gerade mal 12 Kalorien. Außerdem ist das Gemüse reich an Kalium und liefert sogar etwas Calcium, Eisen, Zink, Vitamin A, Vitamin C und B-Vitamine. Alle Gurken können gedämpft, geschmort, gefüllt oder natürlich roh gegessen werden. Außerdem kann man sie als Gewürz- oder Salzgurken einlegen. Rohe Gurken eignen sich super zum Dippen. Dafür wird das Gemüse einfach in Stifte geschnitten und nach Lust und Laune in Kräuterquark, Hummus oder Ähnliches gedippt. Aufgrund ihres hohen Wassergehaltes eignen sich Gurken auch perfekt für frische Smoothies. Lecker schmeckt zum Beispiel die Kombination aus Gurke, Eisbergsalat, Orange, Ananas und frischer Minze, einfach erfrischend.