Wachskürbis

benincasa hispida

Wintermelone, Aschenkürbis, weißer Kürbis, Winterkürbis, Talgkürbis, dong gua (chin.)

Kategorie

Gemüse, Kürbisgewächse (cucurbitaceae)

Beschreibung



lablab purpureus

Der Wachskürbis (Benincasa hispida), auch Wintermelone genannt, war die einzige Pflanzenart aus der Gattung Wachskürbisse (Benincasa) innerhalb der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae), bis 2011 eine zweite Art beschrieben wurde. Die Früchte werden in Asien als Gemüse verwendet.Die fast kahlen, vielsamigen Früchte, Beeren (Panzerbeere, Scheinfrucht) sind 20 bis über 60 Zentimeter lang und besitzen eine dicke, mehr oder weniger wachsige Cuticula, von der sich auch der Trivialname »Wachsmelone« ableitet. Die Schale der Früchte ist hart und trocken, auf ihr sitzt das weißliche Wachs. Junge Früchte sind borstig behaart und verkahlen dann.
Die Früchte können bei Kultursorten bis zu 40 Kilogramm schwer werden. Die Form ist je nach Cultivar verschieden, es gibt längliche, die bis über einen Meter lang werden, aber auch kleinere, ellipsoide bis mehr oder weniger eiförmige und kugelige oder nierenförmige Formen. Die Farbe ist grün mit weniger oder mehr hellen Flecken. Das Fruchtfleisch ist weiß, knackig und saftig. Der Wassergehalt beträgt rund 96 %, der Kohlenhydratgehalt ist sehr gering. Die Früchte werden auch »Wintermelonen« genannt, da sie bis zu einem Jahr gelagert werden können. Die vielen, etwas abgeflachten, eiförmigen und beigen Samen sind bis 1 bis 1,5 Zentimeter lang.

Nährwerte von Wachskürbis pro 100 g

Kalorien	13
Eiweiß	0,4 g
Fett	0,2 g
Kohlenhydrate	3,0 g
Ballaststoffe	2,9 g

Herkunft

Der Wachskürbis wird in weiten Teilen Süd-, Südost- und Ostasiens angebaut, besonders in China, Indien und auf den Philippinen. In Lateinamerika und in der Karibik wird er von Immigranten angebaut. Der Ursprung der Art wurde in Südostasien vermutet, kleinfrüchtige Wildpopulationen (Benincasa hispida var. pruriens) wurden in Südchina, Indonesien, Japan, Australien und einigen südpazifischen Inseln gefunden. Kultiviert wird die Art seit mindestens 2300 Jahren. Als Ursprungsgebiet gelten Papua-Neuguinea, die Salomonen und Queensland.
Am besten gedeiht der Wachskürbis in warmen (über 25 °C), sonnigen und mäßig trockenen Gebieten der Tropen in Höhenlagen unterhalb von 1500 Metern. Aufgrund des schnellen Wachstums kann sie aber auch in gemäßigten Breiten gezogen werden. In den Tropen sind zwei

Ernten pro Jahr möglich.

Aroma

Die Frucht hat dickes Fruchtfleisch, das süß, knackig und saftig ist; es hat weiße oder gelbe Samen.

Verwendung

Der Wachskürbis kann, ähnlich wie Winterkürbis, viele Monate gelagert werden. Aschekürbisse des indischen Subkontinents haben eine weiße Beschichtung mit einer rauen Textur (daher der Name Aschekürbis). Südostasiatische Sorten haben eine glatte, wachsartige Textur. Es ist eines der wenigen Gemüsesorten, die im Winter in Gebieten mit Laubvegetation erhältlich sind. In Indien ist der Wachskürbis im ayurvedischen Medizinsystem für seine medizinischen Eigenschaften bekannt. Es hat auch Bedeutung in den spirituellen Traditionen Indiens und des Yoga, wo es als große Prana -Quelle identifiziert wird.

In Kambodscha ist es als Tralach bekannt und wird in der kambodschanischen Küche in Suppen und Eintöpfen verwendet. Es wird üblicherweise für die Zubereitung von Samlor Tralach verwendet, einer Suppe aus Winterkürbis und Schweinefleisch oder gefülltem Schweinefleisch im Kürbis.

In der chinesischen Küche werden die Kürbisse in Pfannengerichten verwendet oder mit Schweinefleisch oder Schweine-/Rindfleischknochen kombiniert, um winterliche Kürbissuppe zuzubereiten, die oft im ausgehöhlten Kürbis serviert wird, der durch Abkratzen der wachsartigen Beschichtung herausgeschnitten wird. Es wird auch gehackt und kandiert als Wintermelonensüßigkeit (dōng guū táng) zubereitet, die häufig auf Neujahrsfesten gegessen wird, oder als Füllung für Schatz-Kuchen (laopó bing). Es wurde auch als Basisfüllung für chinesische und taiwanesische Mondkuchen für das Mondfest verwendet.

In der vietnamesischen Küche wird die Frucht Bí dao genannt und wird normalerweise zur Zubereitung von Suppen oder Eintöpfen verwendet. Wenn die resultierende Suppe mit kurzen Schweinerippchen gekocht wird, wird traditionell angenommen, dass sie dazu beiträgt, mehr Milch für stillende Mütter zu produzieren.

Auf den Philippinen wird der Wachskürbis kandiert (einfach als Kundol bezeichnet) und als Gebäckfüllung für Hopia verwendet. Er ist auch eine Zutat in einigen herzhaften Suppen (Sabaw) und Pfannengerichten (Guisado).

In der indischen Küche wird Wachskürbis traditionell zur Zubereitung verschiedenster Gerichte verwendet. In Nordindien wird daraus eine Süßigkeit namens Petha zubereitet. In der südindischen Küche wird es traditionell zur Zubereitung verschiedener Currys verwendet, darunter ein Eintopf auf Joghurtbasis. Der Saft des rohen Aschekürbisses (Maipawl oder Khar) wird von der Mizo-Gemeinschaft und indigenen assamesischen Ethnien im Nordosten Indiens als natürliches Heilmittel zur Behandlung von leichter bis schwerer Ruhr verwendet. In Nordindien, insbesondere im mittleren Himalaya, wird Wachskürbis mit Hülsenfrüchten wie Moong kombiniert, die, wenn sie zerkleinert werden, zusammen mit Winterkürbis ein Gericht ergeben, das vor Ort Bori genannt wird. Wenn es im Sonnenlicht getrocknet wird, wird es etwas hart und wird in Currygerichten verwendet und mit Reis oder Chapati gegessen. Diese Praxis ist aufgrund der langen Haltbarkeit des resultierenden Produkts besonders im Himalaya verbreitet.

Einkauf / Aufbewahrung

Wachskürbis oder Aschenkürbis können Sie in chinesischen oder indischen Lebensmittelläden kaufen oder Sämereien im Gartenfachhandel oder online erwerben und die Pflanzen dann im Garten anbauen.

Gesundheit

Junge Blätter, Rankenspitzen und Blütenknospen werden gekocht als Gemüse verzehrt. Samen, Früchte, Blätter und Wurzeln werden in Süd- und Ostasien in vielfältiger Weise als Heilmittel eingesetzt, zum Beispiel in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und im indischen Ayurveda. Nach der TCM soll Dong Gua harntreibend, blutzuckersenkend, blutdrucksenkend und entzündungshemmend wirken. Zubereitungen von Dong Gua werden bei stressbedingt auftretenden Magengeschwüren eingesetzt und sollen die Gefahr der Erkrankung der Herzgefäße und von Erkrankungen an Magengeschwüren vermindern. Die essentiellen Fettsäuren aus dem

Samenöl sollen die Haut sanft und geschmeidig machen, während weitere enthaltene Wirkstoffe Fieber und Wurmbefall abwehren sollen.

© 2026 coquina.de