



Baden-Württemberg.de

📅 23.05.2020

ERNÄHRUNG

Vorsicht bei bitterem Gartengemüse



📷 MLR BW / Jan Potente

Wenn Zucchini und Kürbisse bitter schmecken, droht Vergiftungsgefahr. Verbraucherschutzminister Peter Hauk rät, vor der Zubereitung eines Zucchini- oder Kürbisgerichts die Rohware zu verkosten und bittere Exemplare auszusortieren und zu entsorgen.

„Viele freuen sich bereits auf die im Juni beginnende Ernte von **Zucchini** aus dem eigenen Garten. Einzelne Exemplare schmecken allerdings bitter. Das mindert nicht nur den Genuss, sondern ist ein Warnsignal: Diese pflanzeigenen Inhaltsstoffe sind nicht nur bitter, sondern extrem giftig. Ich rate Ihnen, vor der Zubereitung eines Zucchini- oder Kürbisgerichts die Rohware zu verkosten und bittere Exemplare auszusortieren und zu entsorgen. Denn die giftigen Bitterstoffe bleiben auch beim Kochen erhalten“, sagte Verbraucherschutzminister **Peter Hauk** am Samstag (23. Mai) in Stuttgart.

In den Jahren 2015 und 2019 kam es in Baden-Württemberg zu Vergiftungsfällen durch bittere Zucchini. Häufig sind ältere Personen betroffen, weil sie Bittergeschmack nicht mehr so intensiv empfinden.

„Offensichtlich bilden Zucchini- und Kürbispflanzen bei heißem und trockenem Wetter verstärkt Bitterstoffe aus. Auch nimmt der Bitterstoffgehalt während der Fruchtreife zu. Deshalb sollten Sie nicht nur wegen des aromatischeren Geschmacks Zucchini möglichst jung ernten“, betonte der Verbraucherschutzminister. Auch sollten Zucchini niemals in der Nähe von Zierkürbissen angepflanzt werden, da diese eine sehr hohe Konzentration an Bitterstoffen beinhalten. Kommt es zu Kreuzungen, ist es sehr wahrscheinlich, dass die Zucchini und vor allem die später daraus gewonnenen Samen einen sehr hohen Anteil Bitterstoffe beinhalten und damit giftig sind.

Giftige Bitterstoffe – wie entstehen sie und was bewirken sie?

Kürbisse, Zucchini, Gurken oder Melonen zählen zur Pflanzenfamilie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Verschiedene Kürbisgewächse können natürlicherweise Bitterstoffe bilden, die als Cucurbitacine bezeichnet werden. Diese verursachen einen stark bitteren Geschmack, wirken als Zellgift und können Lebensmittelvergiftungen mit gastrointestinaler Symptomatik hervorrufen. Je nach aufgenommener Dosis können die Symptome von Übelkeit, Erbrechen, Magenkrämpfen und Durchfall bis hin zu lebensbedrohlicher hämorrhagischer Gastroenteritis reichen. In seltenen Fällen können die Vergiftungen zum Tod führen.

Zucchini und Kürbisse grundsätzlich vor Zubereitung probieren

Nicht nur Kürbisgewächse aus dem eigenen Anbau bergen diese Gefahr. Vereinzelt können auch im Handel erworbene Zucchini oder Kürbisse belastet sein. „Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, sollten Sie Zucchini oder Kürbisse grundsätzlich vor dem Verarbeiten vorsichtig probieren. Auch hier gilt: Bittere Exemplare aussortieren und entsorgen. Bei gekaufter Ware rate ich dazu, das Produkt umgehend beim Händler zu reklamieren. Wer sich mit seiner Beschwerde nicht ernst genommen fühlt, kann sich auch an die Lebensmittelüberwachung wenden“, so der Minister.

[Empfehlungen des Bundesinstituts für Verbraucher \(PDF\)](#)

[Untersuchungsergebnisse des CVUA Stuttgart aus dem Jahr 2015](#)

[Serviceportal Baden-Württemberg: Lebensmittelsicherheit - Verbraucherbeschwerde einreichen](#)