

# Gurken schmecken bitter: Ursachen & Giftigkeit

Bittere Gurken können schnell die Freude an der eigenen Ernte verderben. Wieso manche Gurken bitter schmecken und ob bittere Gurken giftig sind, erfahren Sie bei uns.

Bittere Gurken treten vor allem im eigenen Garten bei Pflegefehlern und Stress auf.

Die **Gurke** (*Cucumis sativus*) ist im Sommer ein besonders beliebtes, erfrischendes Gemüse. Doch manchmal erntet man statt milder Früchte bittere Gurken. Wie die Bitterstoffe in die Gurke kommen und was man dagegen tun kann, lesen Sie in diesem Artikel.

## Warum schmecken manche Gurken bitter?

Gurken zählen zu den Kürbisgewächsen (Cucurbitaceae), welche allesamt ursprünglich Bitterstoffe enthielten. Früher schmeckten die meisten Gurkensorten leicht bitter. Durch Züchtung schaffte man es, weitgehend bis komplett bitterstofffreie Sorten zu erhalten. Bitterstoffe dienen den Früchten als Schutz und treten in Gurken auf, wenn die Pflanzen vermehrt Stress ausgesetzt sind. Es kann aber auch zu einer Rückmutation kommen, sodass die Nachkommen bitterfreier Gurken plötzlich Bitterstoffe ausbilden. Dieser Fall ist jedoch sehr selten – deutlich öfter liegt es an Stress durch mangelnde Bewässerung, an einem unpassenden Standort oder an einer Gurkenkrankheit. Gekaufte Gurken können ebenfalls bitter schmecken, das kommt allerdings nur selten vor. Weitaus häufiger begegnet man bitteren Gurken im eigenen Garten.

Tipp: Auch **Kürbisse** (*Cucurbita*) und **Zucchini** (*Cucurbita pepo* var. *pepo* convar. *giromontiina*) können giftig sein, hier ist allerdings oft eine Einkreuzung mit Zierkürbissen der Auslöser. Daher sollte man besonders bei der Aussaat von Kürbissamen aus dem eigenen Garten aufpassen. Mehr zu Thema **giftige Kürbisse** erfahren Sie in unserem Spezialartikel.

## Sind bittere Gurken giftig?

Bittere Gurken enthalten vor allem Cucurbitacin E, einen in hohen Dosen giftigen Stoff, der zu Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit, Schwindel und Erbrechen führen kann. Die Gehalte sind aber selbst in den bittersten Gurken zu gering, um gefährlich zu werden – ganz zu schweigen davon, dass vermutlich kaum jemand eine so bitter schmeckende Gurke essen würde.

Interessanterweise zeigen die Gurken-Bitterstoffe auch medizinische Wirkung, so regen sie in geringen Dosen die Bildung von Magensäure an, wirken entzündungshemmend, leberschützend und antioxidativ. Allerdings gibt es bisher nur wenige Studien, die diese Eigenschaften wissenschaftlich untersuchen. Der Standort für Gurken sollte warm, sonnig und vor Starkregen geschützt, aber nicht zu heiß sein.

## Wie kann man Bitterstoffe in Gurken verhindern?

Bittere Gurken treten meist im eigenen Garten auf und sind häufig Folge von übermäßigem Stress. Um Gurken-Bitterstoffe zu verhindern, gibt es verschiedene Maßnahmen und Möglichkeiten. Besonders geachtet werden sollte auf:

- Sortenwahl: Bitterfreie Gurken-Sorten wählen
- Standort: Warm, nicht zu heiß und geschützt, ohne starke Schwankungen
- Bewässerung: Regelmäßige, gleichmäßige Wasserversorgung mit angewärmtem Regenwasser
- Düngung: Ausgeglichene Nährstoffversorgung, keine Überdüngung mit Stickstoffen
- Gurken-Krankheiten und Schädlinge vermeiden
- Zeitige Ernte: Gurken nicht überreif werden lassen oder zu spät ernten

## Sortenwahl

Die Sortenwahl ist der wichtigste Faktor, um bittere Gurken zu vermeiden. Mittlerweile gibt es komplett bitterfreie [Gurken-Sorten](#), die auch unter Stress keine Bitterstoffe bilden und in die Früchte einlagern. Beispiele dafür sind 'Bella F1', 'Beth Alpha', 'Marketmore', 'Picolino F1', 'Saiko' und 'Tanja'. Historische Gurkensorten hingegen neigen eher zur Bildung von Bitterstoffen als die modernen Sorten.

## Der richtige Standort

Bei der [Pflanzung von Gurken](#) sollte der optimale Standort ausgewählt werden, denn besonders schwankende Temperaturen und Hitze stressen die Kürbisgewächse. Der optimale Standort liegt geschützt, warm und sonnig, aber nicht bei stehender Hitze. Ebenso wichtig ist der Pflanzzeitpunkt, denn auch Kälte kann die Pflanze dazu veranlassen, Bitterstoffe zu bilden. Freilandgurken werden daher erst ab Mitte Mai nach den Eisheiligen gepflanzt, wenn die Boden- und Nachttemperaturen nicht mehr sonderlich absinken.

Mangelnde Bewässerung kann dazu führen, dass die Gurke Bitterstoffe bildet [Foto: Vitstyle/Shutterstock.com]

## Bewässerung

Die Pflege ist der dritte wichtige Faktor – hierbei muss auf eine gute Bewässerung geachtet werden. Der häufigste Grund für bitter schmeckende Gurken ist der Wechsel von Trockenheit zu Feuchte in Kombination mit dem Gießen mit zu kaltem Wasser. Nutzen Sie für die Bewässerung angewärmtes Regenwasser aus der Tonne – es sollte keinesfalls kälter als 12 bis 15°C sein. Eine regelmäßige Bewässerung ist ebenfalls wichtig. Die Gurkenpflanze sollte nicht bereits welken, bevor sie erneut gegessen wird. Außerdem sollte keine Staunässe entstehen, das ist speziell bei [Gurken im Topf](#) wichtig.

## Düngung

Die Düngung spielt ebenso eine Rolle, denn Gurken und andere Kürbisgewächse reagieren empfindlich auf zu hohe Stickstoffgaben – besonders, wenn sie den Salzgehalt im Boden erhöhen. Das geschieht vor allem bei mineralischen Stickstoffdüngern, die wasserlöslich sind und in zu hoher Dosis gegeben werden. Kürbisgewächse sollten lieber öfter, dafür nur in geringen Dosen mit Nährstoffen versorgt werden als andere Starkzehrer wie beispielsweise Tomaten (*Solanum lycopersicum*) oder Kartoffeln (*Solanum tuberosum*). Unser organischer [Plantura Bio-Tomaten- & Gemüsedünger](#) lässt sich einfach dosieren und wöchentlich über das Gießwasser ausbringen. Der erhöhte Kaliumgehalt fördert die Fruchtentwicklung der Gurken und von zahlreichen weiteren Gemüsearten.

Tipp: Details zur Nährstoffversorgung von Gurkenpflanzen, welche Düngemittel sich eignen und wann Gurken gedüngt werden sollten, lesen Sie in unserem Spezialartikel zum Thema [Gurken düngen](#).

Plantura Bio-Tomaten- & Gemüsedünger

Hochwirksamer Bio-Flüssigdünger  
mit einem NK-Verhältnis von 4-5  
für alle Gemüsearten & Beerenobst,  
unbedenklich für Haus- & Gartentiere

[Hier kaufen!](#)

## Erntezeitpunkt

Bei der **Gurken-Ernte** kommt es schließlich auf den Zeitpunkt an, denn Gurkenfrüchte werden in sehr unreifem Zustand geerntet, sodass sie knackig und frisch sind. Im Inneren sind dann die Samen noch kaum ausgebildet, die Schale ist weich und noch nicht verfärbt, wie es bei physiologisch reifen Gurken-Früchten der Fall ist. Mit zunehmendem Alter lagert die Gurke vermehrt Bitterstoffe in die immer zäher werdende Schale ein. Kontrollieren Sie Ihre Pflanzen daher regelmäßig und ernten Sie stets junge Gurkenfrüchte. Im Strunk und in der Schale sind die meisten Bitterstoffe enthalten.

### Lassen sich bittere Gurken noch verarbeiten?

Ob sich bittere Gurken verarbeiten lassen oder doch besser auf dem Kompost landen sollten, hängt ganz davon ab, wo in der Frucht die Bitterstoffe verteilt sind und wie bitter sie tatsächlich ist. Nicht mehr ganz jung geerntete, schon größere Früchte schmecken vor allem in und direkt unter der Schale leicht bitter. Hier hilft das Schälen der Gurken. Die Bitterstoffe gelangen vom Stielansatz aus in die Gurkenfrucht, daher ist dieser Teil oft am bittersten und sollte abgeschnitten werden.

Leicht bittere Gurken sind essbar: Sie können in Scheiben geschnitten über Nacht in salziges Wasser eingelegt werden, denn in diesem Milieu werden die Cucurbitacine ausgeschwemmt und abgebaut. Danach werden die Gurken mit Wasser abgespült und es wird gekostet, ob die Bitterkeit gänzlich verschwunden ist. Leicht bittere Gurken können als Schmorgurken zubereitet und gekocht werden, das inaktiviert die Bitterstoffe zusätzlich. Schmeckt eine Gurke jedoch gänzlich, auch am untersten Ende, noch stark bitter, sollte sie auf jeden Fall nicht gegessen, sondern im Biomüll entsorgt werden.