



Süßes, Saures
– und Suppe

Der Kürbis hat
viele Fähigkeiten.

Umwelttipp



Umwelttipp

Süßes, Saures – und Suppe

Ob man nun Halloween mag oder nicht, der Brauch aus den USA hat mittlerweile auch hierzulande seinen festen Platz im Kalender. Während für die Kinder zweifellos das Verkleiden und die Süßigkeiten im Vordergrund stehen, rückt mit dem Kürbis zunehmend auch der heimliche Star der Veranstaltung in den Blick. Mit gutem Grund.

Die Heimat aller Kürbisarten – zu denen übrigens auch Salatgurke, Zucchetti und Melone zählen – ist Mittel- und Südamerika. Lange fristeten die Kürbisse hierzulande ein Schattendasein, doch unterdessen ist die Schweiz auf den Geschmack gekommen. Die Kürbissaison dauert hierzulande von August bis Februar; es lohnt sich, im Oktober auf die regionale Herkunft zu achten. Viele Bauern bieten ihre frischen Kürbisse direkt ab Hof zum Verkauf an – eine schöne Gelegenheit, um lokale Wertschöpfung zu unterstützen.

An Halloween ist der Kürbis das perfekte Beispiel für eine Kombination aus Genuss, Spass und Nachhaltigkeit. Wer ihn der Hülle wegen gekauft hat, schnitzt daraus eine furchteinflössende Fratze und freut sich am Gruseleffekt in Orangetönen. Es wäre jedoch schade, das Fruchtfleisch danach einfach zu entsorgen, denn es ist reich an Vitaminen, Ballaststoffen, Kalium, Zink und Magnesium und wie gemacht für eine heisse Suppe. Die Zubereitung ist einfach und erfordert nur wenig Aufwand. Mit ein paar Gewürzen und frischen Zutaten entsteht im Handumdrehen eine leckere und wärmende Mahlzeit, die perfekt in den Spätherbst passt.

Sie wissen das schon und haben Ihren Kürbis genau deswegen gekauft? Dann entfernen Sie das Fruchtfleisch sorgfältig, und schnitzen Sie später mit warmem Magen eine Halloween-Fratze in die Hülle. Falls Sie Halloween nicht mögen, dürfen es auch Herzen oder Sterne sein.

Wenn also die Kinder mit ihren Kostümen durch die Strassen ziehen und nach Süßigkeiten rufen, vergessen wir nicht, den Kürbis in all seiner Vielfalt zu würdigen. Ob als Suppe, als Dekoration – oder als Zeichen für weniger Food Waste.

Sie möchten mehr wissen? Hier finden Sie weitere Informationen:

Utopia.de: [5 schrecklich einfache Tipps für ein nachhaltiges Halloween](#)

EnergieLeben.at: [Halloween nachhaltig feiern](#)

Zürich, 25. August 2023