

Umwelttipp Konsum

Der Kürbis hat viele Talente

Orange Fratzen stehen auch hierzulande am 31. Oktober immer öfter vor Fenstern und Eingangstüren. Der Kürbis an Halloween ist ein tolles Beispiel dafür, wie sich Spass und Nachhaltigkeit kombinieren lassen.

Bald stehen wieder verkleidete Kinder vor der Tür: Süsses oder Saures? Halloween war ursprünglich ein irischer Brauch, der von Einwanderern in die USA gebracht wurde. Inzwischen finden auch Kinder in der Schweiz zunehmend Freude am Verkleiden und an der Jagd auf Süssigkeiten. Nichts steht jedoch so sehr für Halloween wie der Kürbis. Ausgehöhlt, mit gruseliger Maskenschnitzerei verziert und hell erleuchtet lehrt er Klein und Gross das Fürchten. Doch woher kommt der Kürbis? Und was passiert mit dem Inhalt? Natürlich ist der Kürbis nicht zufällig das Symbol für Halloween. Kürbisse sind im Herbst reif, sie passen saisonal zum Anlass. Die eigentliche Attraktion – die Hülle – ist jedoch nur ein Nebenprodukt. Die Überraschung steckt im Innern. Das Fruchtfleisch ist reich an lebenswichtigen Vitaminen, Ballaststoffen, Magnesium, Kalium und Zink – ein richtiges Superfood. Es wäre eine Verschwendung, den Inhalt nicht zu nutzen. Mit wenig Aufwand lässt sich daraus zum Beispiel eine leckere Kürbissuppe herstellen. Die Kerne kommen für die Suppe mit in den Mixer oder werden – geröstet – zum gesunden Snack. Weil Kürbisse im Oktober Saison haben, lohnt sich auch ein Blick auf die Herkunft. Am besten stammen sie aus lokaler Produktion. Viele Bauern bieten sie ab September im Hofverkauf an, da kann man sich selber einen aussuchen. Und dann geht's ans Schnitzen – je gruseliger, desto besser.

Ausserdem: Auch zum Billigkostüm aus dem Supermarkt gibt's Alternativen, zum Beispiel den Vogelscheuche-Look. Mit etwas Geschick sehen gefärbte und bemalte alte Kleider – eigene oder aus dem Brocki – schräger aus, als die Vorlagen aus dem Supermarkt. Oder der Kostümverleih hilft aus fürs originelle Gruselkabinett.

Kontakt

Remo Bräuchi, Projektleiter
PUSCH Praktischer Umweltschutz
 Postfach 211
 8024 Zürich
 Telefon +41 44 267 44 11
 Direkt +41 44 267 44 62
 remo.braeuchi@pusch.ch
 www.pusch.ch

Priska Messmer, Projektleiterin
PUSCH Praktischer Umweltschutz
 Postfach 211
 8024 Zürich
 Telefon +41 44 267 44 11
 Direkt +41 44 267 44 67
 Priska.messmer@pusch.ch
 www.pusch.ch

Zürich, 01. September 2019