

11.10.2024

Auch Halloween-Kürbisse sind essbar

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps zum Höhepunkt der Kürbissaison

Man sieht sie im Supermarkt in den verschiedensten Farben und Formen: Kürbisse sind ein beliebtes Herbstgemüse. Häufig werden sie nicht nur gegessen, sondern auch als Deko verwendet, zum Beispiel für Halloween. „Nach der Schnitzerei werden Fruchtfleisch und Kerne oft weggeworfen, dabei lassen sich daraus noch leckere Gerichte zaubern“, sagt Dagny Schwarz vom Projekt Wertvoll NRW der Verbraucherzentrale NRW. Das Projekt lädt zum gemeinsamen Kürbisschnitzen nach Arnsberg ein.

- **Typische Halloween-Kürbisse kann man essen**

Die großen Kürbisse, die in Supermärkten meist als Halloween-Deko gekauft werden, gehören zur Sorte „Ghost Rider“. Anders als viele denken, sind diese keine Zier-, sondern Speisekürbisse. Halloween-Fans höhlen sie aus und schnitzen sie kunstvoll aus, um sie dann zur Dekoration zu verwenden. Aus Halloween-Kürbissen lassen sich genau wie aus Hokkaido-Kürbissen auch leckere Suppen, Eintöpfe oder andere Speisen zubereiten. Das beim Schnitzen herausgelöste Fruchtfleisch muss also nicht im Müll landen. Für eine Suppe einfach das Kürbissefleisch zusammen mit Zwiebeln und Ingwer anbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist, dann Sahne oder eine pflanzliche Alternative zugeben. Püriert und mit Kürbiskernöl, Raps- oder Sonnenblumenöl verfeinert kann die Suppe zum Beispiel mit etwas Brot serviert werden. Das Fruchtfleisch von Halloween-Kürbissen ist etwas milder als das von anderen Speisekürbissen, es kann also kräftiger gewürzt werden.

- **Welche Kürbisse sollten besser nicht auf dem Teller landen?**

Sogenannte Zierkürbisse werden speziell für die Nutzung als Dekoration gezüchtet. Im Handel werden sie als nicht essbar ausgezeichnet, denn sie können Bitterstoffe, sogenannte Cucurbitacine, enthalten, die Erbrechen oder Magen-Darm-Beschwerden auslösen können. Sind die Bitterstoffe in einem hohen Maße vorhanden, sind die Kürbisse nicht mehr genießbar oder sogar giftig. Auch bei selbst angebauten Kürbissen ist Vorsicht geboten. Es empfiehlt sich, vor dem Zubereiten ein sehr kleines Stück abzuschneiden und zu probieren. Schmeckt das Ge-

tipp
tipp
tipp
tipp
tipp

Verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen e.V.

Verbraucherarbeit im Kreis Kleve

mobil & digital

Tel. (0211) 54 2222 11

service@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw/kleve

müße bitter, enthält es zu viele Cucurbitacine und man sollte es nicht verzehren.

- **Die Kerne clever verwerten**

Ob Halloween- oder klassischer Speisekürbis, die Kerne landen oft im Biomüll. Dabei sind Kürbiskerne reich an Nährstoffen wie Zink, Vitamin E, Eisen, Magnesium und ungesättigten Fettsäuren. Trocknet man sie für ein bis zwei Tage bei Zimmertemperatur oder eine Stunde bei 50 Grad im Ofen, lassen sie sich mit etwas Öl und Gewürzen gut im Ofen oder in der Pfanne rösten. Sie schmecken besonders gut als Topping für Salate oder Suppen oder direkt als Snack. In einem luftdicht verschlossenen Schraubglas halten sich Kürbiskerne mehrere Wochen.

Weitere Infos dazu:

- Mehr Infos zum Thema Lebensmittelwertschätzung gibt es unter: www.verbraucherzentrale.nrw/unsere-lebensmittel