

# Der Alleskönner Kürbis!

Produkte, die rund um dein Dorf erzeugt werden, findest du bei deinem Nah&Frisch-Kaufmann.



**Essen, basteln, Kerne verwenden – Kürbisse sind ein tolles Gemüse!**

**K**ürbisse bilden eine eigene Pflanzengattung – die Kürbisgewächse. Sie sind einjährig. Das bedeutet, dass die Pflanze nach der Ernte abstirbt. Aus den Kürbiskernen kann man im folgenden Frühling wieder eine neue Pflanze säen. Kürbisse sind sehr gesund. Sie helfen deinem Körper, Vitamin A zu bilden. Das ist für die Augen wichtig! Außerdem enthalten sie viele Mineralstoffe. Kürbisse kann man nicht roh essen. Sie werden gekocht, gebacken oder gebraten.



Beim orangefarbenen Hokkaido-Kürbis ist sogar die Schale essbar – sehr praktisch!

## Ein Allround-Talent

Man kann alle Teile des Kürbisses verwerten. Die Schale wurde früher als Gefäß genutzt. Die Kerne kann man rösten und als gesunden Imbiss zwischendurch naschen. Außerdem wird aus ihnen das berühmte Kürbiskernöl hergestellt. Das verfeinert dann Salate, Eierspeisen, Suppen und sogar Vanilleeis mit seinem nussigen Geschmack. Probier's aus!



Aus Kürbissen kann man hübsche Dekorationen und lustige Kürbisgesichter basteln.

**Weißt du, ...**

... dass auch Melonen und Gurken Kürbisgewächse sind? Auch wenn sie nicht so aussehen, gehören sie zur gleichen Gattung.

... dass man nicht alle Kürbisse essen kann? Manche sind sogar giftig!