

Ostermundigen, 30.10.2024 / RebCar

## Liebe Ostermundiger\*innen

**Ob man 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 ins Blickfeld. 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. Viele Bauern bieten ihre frischen Kürbisse direkt ab Hof zum Verkauf an – eine schöne Gelegenheit, um lokale Wertschöpfung zu unterstützen.



**Mehr Genuss, weniger Food Waste:** 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.

**Kreativ verkleiden, nachhaltig feiern:** Bevor Sie ein neues Kostüm kaufen lohnt sich der Blick in den eigenen Kleiderschrank. Dort warten oft schon einige Spuk-Outfits: Aus einem schwarzen Schal wird schnell ein Hexenumhang, ein weißes Bettlaken verwandelt sich in ein Schlossgespenst. Oder wie wäre es mit einer Kostümtauschbörse? Alle bringen ihr Kostüm vom letzten Jahr mit und gehen mit einem neuen Kostüm nach Hause.

Mit Fantasie, Kreativität und ein paar kleinen Tricks wird Halloween ganz einfach zu einem nachhaltigen Fest. Inspirationen finden Sie unter anderem hier:

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

Nachhaltigleben.ch: [Kürbissuppe Rezept](#)

**Auskunft und Kontakt:** Die Abteilung Hochbau wünscht Ihnen eine farbenfrohe Herbstzeit. Bei Fragen rund um das Thema Nachhaltigkeit sind wir gerne für Sie da: Dienststelle Energie, Nachhaltigkeit & Klima, Abteilung Hochbau, Gemeinde Ostermundigen, 031 930 11 22 oder [carmen.reber@ostermundigen.ch](mailto:carmen.reber@ostermundigen.ch).