

Halloween: Welche Kürbisse kann man essen?

Aus Kernen von Speisekürbissen kann kein Kernöl hergestellt werden, Zierkürbisse eignen sich nur zum Dekorieren. Der geschnitzte Halloweenkürbis hingegen ist meistens essbar.

Kürbisse kann man unter anderem nach ihrem Verwendungszweck unterteilen. Demnach gibt es Speise-, Zier- und Ölkürbisse. Um Speise- und Zierkürbisse grob auseinanderhalten zu können, hilft wortwörtlich eine Faustregel: Kürbisse, die größer als eine Faust sind, sind ziemlich sicher Speisekürbisse. Auch Halloweenkürbisse sind in der Regel Speisekürbisse, auch wenn diese vorrangig für dekorative Zwecke genutzt werden. Maria Fanninger, Gründerin von Land schafft Leben, sagt dazu:

„Viele wissen gar nicht, dass der klassische Halloweenkürbis meistens ein Speisekürbis ist, und werfen das Fruchtfleisch beim Kürbisschnitzen einfach weg. Dabei kann man es in der Regel essen und damit einen – wenn auch kleinen – Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung leisten. Um auf Nummer Sicher zu gehen, sollte man ein kleines Stück vom Kürbis probieren: Schmeckt er bitter, dann sollte man die Schnitzreste doch besser entsorgen.“

Giftige Bitterstoffe im Zierkürbis

Die bekanntesten Vertreter der Speisekürbisse sind Hokkaido- und Butternuss-Kürbisse sowie auch Zucchini. Gegessen wird in der Regel das Fruchtfleisch, teilweise auch roh. Je nach Sorte kann auch die Schale mitgegessen werden.

Zierkürbisse sind keinesfalls zum Verzehr geeignet. Sie enthalten Bitterstoffe, sogenannte Cucurbitacine, die Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder sogar tödliche Vergiftungen hervorrufen können. Während Zierkürbisse oftmals hohe Anteile an Bitterstoffen enthalten, wurden diese bei den Speisekürbissen im Laufe der Züchtung deutlich reduziert. Aber aufgepasst bei selbst gezogenen Kürbissen: Werden Speise- und Zierkürbisse gemeinsam angebaut, kann es zwischen ihnen zu unerwünschten Kreuzungen durch die Bienenbestäubung kommen.

35 Kürbisse für einen Liter Kernöl

Bei der Ölkürbis-Ernte wird das Fruchtfleisch am Feld zurückgelassen. Die Kerne werden als Knabberkerne verkauft, in Bäckereien genutzt oder zu Kürbiskernöl gepresst. Für einen Liter Kürbiskernöl braucht es rund 2,5 Kilogramm getrocknete Kürbiskerne. Das entspricht etwa 35 Kürbissen. Der Kürbiskernpresskuchen, der in der Kernölproduktion als Nebenprodukt anfällt, findet beispielsweise Verwendung als Futtermittel. In Österreich wird mehr Ölkürbis als Speisekürbis angebaut, der Großteil davon in Niederösterreich und in der Steiermark.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

T: 01 89 06 458

presse@landschafftleben.at

Bildmaterial

- Bild: Bei Kürbissen handelt es sich um eine Pflanzengattung innerhalb der Familie der Kürbisgewächse. Die Gattung der echten Kürbisse (*Cucurbita*) umfasst etwa 15 bis 20 Arten und zahlreiche Sorten. © Land schafft Leben
- Grafik: Kleine Kürbis-Kunde; © Land schafft Leben

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- Mehr zu österreichischen Lebensmitteln [gibt es hier](#).

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war diese Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern Hannes Royer und die Unternehmerin Maria Fanninger 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein *Land schafft Leben* zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschafftleben.at zugänglich. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein *Land schafft Leben* für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält *Land schafft Leben* seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.