

UMWELT-TIPP

Ernährung: Jetzt ist Hochsaison für Kürbisse

Wer regionale und saisonale Lebensmittel kauft, schont die Umwelt und verbessert die eigene Ökobilanz. Aktuell erhältlich: Kürbis aus dem Seeland.

Der Kürbis zählt zu den ältesten Kulturpflanzen und stammt ursprünglich aus Südamerika. Weltweit sind rund 800 Kürbissorten bekannt. Kürbisse bestehen zu 90 Prozent aus Wasser und sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien.

Ob als Püree, im Kuchenteig, als Suppe, im Ofen gegart, oder zu Konfitüre verarbeitet – Kürbisse sind vielseitig einsetzbar. Einige Sorten wie der Hokkaido-Kürbis lassen sich unbehandelt an einem kühlen Ort

den ganzen Winter über lagern. Auch in Einmachgläsern (zum Beispiel süß-sauer eingelegt) ist das aromatische Gemüse sehr lange lagerfähig. Zum Kochen und Essen eignen sich neben dem Fruchtfleisch auch die Kerne und die Blüte.

Bei der Wahl der Sorte lässt man sich am besten von einem lokalen Landwirt beraten. Wer umweltfreundlich handeln will, achtet beim Kauf auf regionale Herkunft und die Bio-Knospe.

Mehr Umwelt-Tipps finden Sie unter www.biel-bienne.ch/umwelttipps



Biel
european energy award



Stadt Biel
Ville de Bienne

ECO-CONSEIL

Consommation durable: c'est la saison de la courge

Les produits régionaux et de saison ménagent l'environnement et améliorent votre écobilan. En ce moment, c'est la saison de la courge du Seeland.

La courge est l'une des plus anciennes plantes cultivées. Elle nous vient d'Amérique du Sud et il en existe environ 800 variétés à travers le monde. La courge se compose à 90 % d'eau et elle est riche en vitamines, sels minéraux et antioxydants.

En purée, en tarte, en soupe, cuite au four ou en confiture, la courge se consomme sous presque toutes les formes. Certaines variétés comme le potimarron se conservent d'ailleurs tel quel tout l'hiver, au frais. Ce

légume aromatique se garde aussi très longtemps en conserve, par exemple à l'aigre-doux. En plus de la chair du fruit, on peut aussi cuisiner les graines et les fleurs.

Lors du choix de la variété, demandez conseil à votre maraîcher ou à un paysan ou une paysanne. Faites un geste pour l'environnement en consommant des produits régionaux avec le bourgeon bio !

D'autres éco-conseils sur www.biel-bienne.ch/eco-conseils



Bienn
european energy award