



FRUCHTIGE KÜRBIS-HERBSTSUPPE

Zubereitung:

1. Den Kürbis, Zwiebeln, Karotten, Quitte (schälen) und Ingwer vorbereiten und in einem Topf kurz in Öl anschwitzen. Mit Weisswein ablöschen und getrocknete Chilli, Bouillon sowie Kokosnussmilch zugeben. 15 Minuten kochen und danach pürieren.
2. Die Würzmischung mit Öl anrühren und der Suppe zugeben. Nach kurzem Aufkochen, weiter nach belieben mit Koriander, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
3. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne ohne Öl rösten und zusammen mit frischer Petersilie die Suppe garnieren und servieren.

Zutaten für 4 Personen:

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 Kürbis (ca. 1 kg) | 1 gepresste Knoblauchzehe |
| 120 g Zwiebeln | 1 TL gemahlener Koriander |
| 100 g Karotten | Zitronensaft |
| 50 g Ingwer | 30 ml Olivenöl |
| 1 getrocknete Chilli | Zimt, gemahlene Nelken |
| 400 ml Gemüsebouillon | Salz, Pfeffer, evtl. Kurkuma |
| 250 ml Kokosnussmilch | |
| 50 ml Weisswein | |
| 2 kleine Quitten (150 g)
oder Zwetschgen | |

Kürbis oder Sonnenblumen Kerne
frische Petersilie oder Basilikum

243 g CO₂e **Klimabilanz**
pro Person
im Oktober.





Gemeinsam für eine nachhaltige Ernährung.



**Mit Genuss und
Lebensqualität.**

Klimafreundlich,
biologisch und
lokal.

ETH

Eidgenössische Technische Hochschule Zürich
Swiss Federal Institute of Technology Zurich

WENIGER CO₂ MEHR GENUSS

Unsere Ernährung verursacht ein Drittel der konsumbedingten Umweltbelastungen in der Schweiz. SeedCity und Eaternity stehen zusammen für eine nachhaltige Ernährung:

- **Biologischer Landbau hält unsere Lebensgrundlage gesund und bietet Lebensraum für Pflanzen und Tiere.**

Er erhält auf natürliche Weise die Bodenqualität und Fruchtbarkeit auch für zukünftige Generationen. Der bewusste Einsatz von natürlichen Ressourcen zur Düngung und Schädlingsbekämpfung hält unsere Gewässer und Böden frei von giftigen chemischen Stoffen und Verschmutzung.

- **Lokale Produktion und Gemeinschaftsgärten bringen uns zusammen und stärken uns.**

Sie garantieren absolute Frische und unterstützen dabei noch unsere lokale Gemeinschaft. Wir lernen pflanzliche Nahrungsmittel, die Grundlage einer nachhaltigen Ernährung, Wert zu schätzen und behalten die Kontrolle.

- **Klimafreundliche Ernährung öffnet uns attraktive globale Perspektiven.**

Über 2 Tonnen CO₂ Ausstoss im Jahr pro Schweizer gehen auf unsere Ernährung zurück. Würde die gesamte Weltbevölkerung ihren Ernährungsstil dem unseren anleichen bräuchte es ausserdem 2-3 mal so viel Land und 3 mal so viel Wasser. Eine genussvolle klimafreundliche Ernährung, mit wenig Fleisch und Milchprodukten sowie mehr saisonalem Obst und Gemüse, verursacht 50% weniger Treibhausgase. Dazu steht sie für eine faire und angemessene Rohstoffverwendung.

Nachhaltig ist klimafreundlich, biologisch und lokal.

Mitmachen oder mehr herausfinden?
Besuche unsere Webseiten:

www.eaternity.ch
www.seedcity.ethz.ch





Eaternity hat zum Ziel zu einer genussvollen, nachhaltigen und fairen Lösung zu den Klima-Aspekten unserer Lebensmittel beizutragen.

Eaternity etabliert klimafreundliche Ernährung in der Gesellschaft.

Eaternity ist eine nicht profitorientierte Organisation. Als Bindeglied zwischen Wissenschaft und Praxis bereiten wir relevante Informationen verständlich und für alle zugänglich auf. Mit dem Eaternity CO₂-Rechner kann jeder die Treibhausgas-Bilanz seines Lieblingsgerichts herausfinden.



SeedCity verwirklicht die Idee einer gemeinschaftlichen und ökologisch nachhaltigen Gartenkultur.

Mit dem Ziel den Campus zu beleben, schaffen wir mittels partizipativer Gartenarbeit einen ökologisch vielfältigen und sozial anregenden Raum. Unser kleines Gartenparadies entsteht am ETH Science City Campus.

Zusammen mit den Bewohnern der umliegenden Gemeinden, sowie Studierende, Doktoranden und Mitarbeitern der ETH pflanzen, ernten und feiern wir gemeinsam.

SeedCity, der Gemeinschaftsgarten wächst!

**WIR FREUEN
UNS AUF DEINEN
BESUCH.**

