



FRUCHTIGE KÜRBIS-HERBSTSUPPE

Zubereitung:

1. Den Kürbis, Zwiebeln, Karotten, Quitte 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. Kurz Aufkochen und weiter nach belieben mit Koriander, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
3. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne ohne Öl rösten und zusammen mit frischer Petersilie zur Suppe servieren.

Zutaten für 4 Personen:

1 Kürbis (ca. 1 kg)
120 g Zwiebeln
100 g Karotten
50 g Ingwer
1 getrocknete Chilli
400 ml Gemüebouillon
250 ml Kokosnussmilch
50 ml Weisswein
1-2 geschälte Quitten (150 g) oder 2-3 Zwetschgen

Zum Garnieren:
Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
frische Petersilie oder Basilikum

Würzmischung:
1 gepresste Knoblauchzehe
1 TL gemahlener Koriander
Zitronensaft
30 ml Olivenöl
Zimt, gemahlene Nelken
Salz, Pfeffer

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



Gemeinsam für eine nachhaltige Ernährung.



Partner:



Eidgenössische Technische Hochschule Zürich
Swiss Federal Institute of Technology Zurich

Die Ideen für Eaternity und SeedCity konnten u.a. mit Hilfe von ecoworks, der ETH-Plattform für Projekte zur CO₂-Reduktion und Energieeffizienz, realisiert werden.

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 Kopf in der Schweiz gehen auf unsere Ernährung zurück. Würde die gesamte Weltbevölkerung ihren Ernährungsstil dem unseren anleichen bräuchte es außerdem 2-3 mal mehr Land und 3 mal mehr Wasser. Eine genussvolle klimafreundliche Ernährung, mit wenig Fleisch und Milchprodukten sowie mehr saisonalem Obst und Gemüse, verursacht mehr als 50% weniger Treibhausgase. Dazu steht sie für eine faire und angemessene Rohstoffnutzung.

Nachhaltig ist klimafreundlich, biologisch und lokal.

Mitmachen oder mehr herausfinden?
Besuche unsere Webseiten:

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

Quellen:
QR-Code URL:
goo.gl/1qFEq
zum scannen.

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 Quartiere, sowie Studierende, Doktoranden und Mitarbeitern der ETH pflanzen, ernten und feiern wir gemeinsam.

**SeedCity, der
Gemeinschaftsgarten
wächst!**

**WIR FREUEN
UNS AUF DEINEN
BESUCH.**

