



Kürbis...

... **kann beim Abnehmen helfen:** Je nach Sorte stecken in 100 Gramm nur 19 bis 45 Kilokalorien und praktisch kein Fett. Das macht Kürbis zum perfekten Gemüse für Figurbewusste!

... **kann Pasta ersetzen:** Wer Spaghetti liebt, aber Kohlenhydrate sparen will, kann seine Lieblingspasta mit Kürbis ersetzen: Der Spaghettikürbis heißt so, weil sein Fruchtfleisch nach dem Kochen in feine „Spaghetti“ zerfällt. Man kann sie wie gewohnt mit Tomatensoße oder Bolognese genießen.

... **stärkt die Sehkraft:** Vor allem Kürbis mit hell- und dunkel orangefarbenem Fruchtfleisch hat große Mengen Vitamin A beziehungsweise Beta-Carotin zu bieten, das Haut, Haaren und der Sehkraft gut tut.

... **ist gut für Blase und Nieren:** Kürbis wirkt dank des hohen Kaliumgehalts (gut 300 Milligramm pro 100 Gramm) anregend auf Nieren- und Blasentätigkeit und entwässert gleichzeitig den Körper auf natürliche Art.

... **bietet gute CO₂-Bilanz:** Mit einem Emissionswert von unter 130 Gramm pro 100 Gramm, ist die CO₂-Bilanz von Kürbis gut. Die Emissionen aller Treibhausgase wie z. B. Kohlenstoffdioxid (CO₂), Methan (CH₄) und Lachgas (N₂O) wurden berücksichtigt und in CO₂-Äquivalente umgerechnet. Vereinfacht wird allerdings nur von CO₂ gesprochen.