











# STEIRISCHER ÖLKÜRBIS

Wissenswertes zu einem Leitprodukt unserer Region





Version 1.0







Um deinen Lernerfolg zu steigern, wurde **zusätzlich zum Schulungshandbuch eine Wissenskiste** zum Steirischem Ölkürbis entwickelt. Darin befinden sich einzelne Module, mit denen du das Gelernte spielerisch noch vertiefen kannst.



Nähere Informationen zum Projekt: **www.qua.or.at** 

Die Wissenskisten wurden entwickelt in Kooperation mit:













## Inhalt

	1	DIE PFLANZE	4
	2	BEDEUTUNG UND TRADITION IN DER REGION	4
	3	ERZEUGUNG	7
	4	VERARBEITUNG	12
	5	ERNÄHRUNGSINFOS	14
	6	EINKAUF UND KENNZEICHNUNG	17
	7	ZUBEREITUNG UND LAGERUNG	19
	8	REZEPTE	20
	9	TESTE DEIN WISSEN: IN 17 FRAGEN ZUM PROFI	24
	10	WISSENSWERTES	26

In Österreich werden zurzeit ca. 38.000 ha Ackerflächen für den Anbau von Ölkürbis genutzt. Nach der Ernte werden die Kürbiskerne zu einem großen Teil zum international beliebten "Steirischen Kürbiskernöl g.g.A." weiterverarbeitet.





#### 1. Die Pflanze

## Steirischer Ölkürbis

Pflanzenfamilie: Kürbisgewächse

Steirische Anbaufläche: 16.000 Hektar

Anbau: Freiland

Erntemenge: 12.200 Tonnen jährlich

Mineralstoffe im Kern: Mangan,

Phosphor, Kupfer und

Magnesium



**Abb. 01:** Steirischer Ölkürbis

## 2. Bedeutung und Tradition in der Region 2.1 Geschichte, Mythen, Sagen und Volkskunde

Der Kürbis zählt zu den **ältesten Kulturpflanzen** der Welt. Die ersten Funde soll es bereits um **10.000 vor Christus** gegeben haben. Ursprünglich stammt er aus dem Süden Mexikos, und archäologische Funde beweisen, dass die Kürbissamen sowie Mais und Bohnen den Ur-Amerikanern als Nahrungsmittel dienten. Mit der Entdeckung Amerikas kam der Kürbis Anfang des **16. Jahrhunderts** auch nach Europa. Aufzeichnungen belegen, dass in der südlichen Steiermark bereits im **18. und 19. Jahrhundert** Kürbisanbau stattgefunden hat.

#### Von Indianern, Kellertupfa und Halloween

Bei den Indianern galt die Kürbispflanze als Symbol für Fruchtbarkeit und den Kernen wurde eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. In der Antike hatte der Flaschenkürbis eine große Bedeutung. Aus seiner harten Schale wurden Gefäße zum Trinken und für die Vorratshaltung hergestellt. Auch in Österreich wurden früher Kürbisse im Weinbau verwendet, um den Wein aus den Fässern zu heben. In Niederösterreich wurden diese Weinheber im Volksmund als "Kellertupfa" bezeichnet. Besondere Bekanntheit hat der Kürbis in den letzten Jahren wieder durch das Aufleben des alten keltischen Halloweenbrauches erlangt, wo Kürbisse zugeschnitzt und ausgehöhlt werden, um darin ein Licht anzuzünden.



#### 2.2 Kürbisarten

Die Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) umfassen rund **800 Arten** in rund **130 Gattungen**. Sie sind weltweit in den **tropischen und subtropischen Klimazonen** vertreten. Zur Familie zählen etliche **Nutzpflanzen**, die kommerziell bedeutendsten sind Gartenkürbis (*Cucurbita pepo*), Zuckermelone (*Cucumis melo*), Gurke (*Cucumis*)

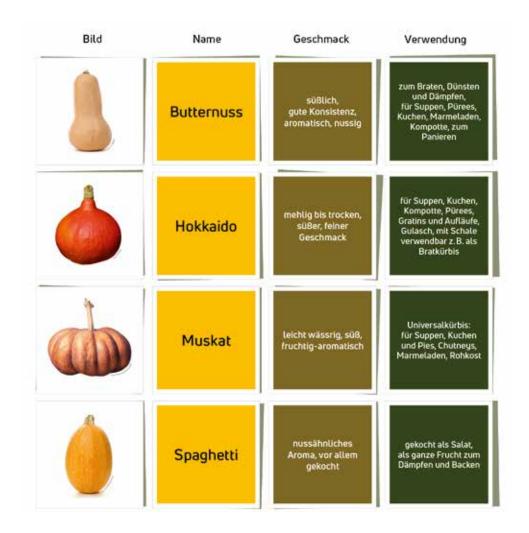
Eine Besonderheit am Steirischen Ölkürbis sind seine weichschaligen Kerne.

sativus) und Wassermelone (Citrullus lanatus). Beim Gartenkürbis unterscheidet man zwischen Sommer- und Winterkürbissen. Winterkürbisse (z. B. Hokkaido oder Muskatkürbis) haben eine dicke Schale und ihr Aroma entfaltet sich erst bei voller Reife. Sie können mehrere Monate gelagert werden. Sommerkürbisse (z.B. Zucchini, Spaghettikürbis oder Ölkürbis) werden früher geerntet. Sie haben eine weiche Schale und das Fruchtfleisch ist fester und weniger mehlig als das von Winterkürbissen. Je nach Sorte können die Kürbisse unterschiedlich verwendet und verarbeitet werden.



Der **Steirische Ölkürbis** (lat. Cucurbita pepo var. styriaca) ist wegen seiner **schalenlosen Kerne** ein besonderer Vertreter der Speisekürbisse.









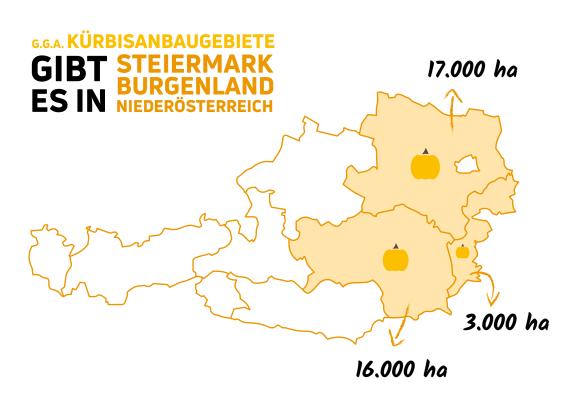


#### 2.3 Anbaugebiete

Hinweis



In Österreich wurden im Jahr 2016 ca. **38.000 ha Ackerflächen** für den Anbau von Ölkürbis genutzt. Am meisten wird der Ölkürbis in den **g.g.A.** (geographisch geschützte Angabe) Gebieten angebaut. Zu diesen Gebieten gehören Ackerflächen in **verschiedenen Bezirken der Steiermark**, des **Burgenlandes** und von **Niederösterreich**. In der Steiermark findet der Anbau von Ölkürbissen in den Bezirken Deutschlandsberg, Graz-Umgebung, Hartberg-Fürstenfeld, Leibnitz, Graz, Südoststeiermark, Voitsberg und Weiz statt.





#### 2.4 Flächen und Betriebe

Die derzeitigen Anbauflächen (Stand 2018) liegen in der Steiermark bei ca. **8.600 ha**, in Niederösterreich bei **12.000 ha** und im Burgenland bei rund **1.300 ha**. Im Jahre 1998 haben sich in der Steiermark 900 Kürbisproduzenten und 20 Ölmühlen zu einem **Erzeugerring** zusammengeschlossen. Mittlerweile hat dieser Erzeugerring **3.300 Mitglieder** (davon 40 Ölmühlen) und bezeichnet sich als "**Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.**". Dadurch soll die Regionalität und Qualität des Produktes gesteigert, gesichert und geschützt werden.



Hinweis

## 3. Erzeugung 3.1 Pflanzenkunde

Der "Steirische Ölkürbis", eine Unterart des gewöhnlichen Gartenkürbisses, geht genetisch auf die Wildformen *Cucurbita texana, Cucurbita fraterna* und *Cucurbita sororia* zurück. Der Ölkürbis ist eine einjährige Pflanze. Das **Wurzelsystem** der Kürbisse ist weit **verzweigt**. Kürbisgewächse besitzen generell ein starkes Wurzelsystem, welches bis zu einer Tiefe von **1 Meter** in den Boden eindringen kann.

#### Blüte

Die Blüten des Ölkürbisses sind **groß**, **gelb** und **trichterförmig**. Im Durchschnitt beginnt der Kürbisbestand **sechs bis sieben Wochen** nach Aufgang der Pflanze zu blühen. Die Blühdauer einer Kürbispflanze liegt bei **16 Tagen**, die Blühdauer eines gesamten Bestandes variiert zwischen **zwei und fünf** 

Wochen, je nach Witterungs- und Bestäubungsverhältnissen. Bei einhäusigen Pflanzen, wie dem Kürbis, befinden sich auf einer Pflanze sowohl Blüten weiblichen als auch Blüten männlichen Geschlechtes. Die Blüten öffnen sich bei Sonnenaufgang etwa um vier Uhr und bleiben dann bis spätestens zwölf Uhr offen. Ist eine weibliche Blüte bestäubt, welkt sie beschleunigt ab. Die Kürbisse werden nur fremd bestäubt, das heißt, eine Bestäubung über den Wind ist nicht möglich. In der Regel wird von Insekten wie Bienen und Hummeln bestäubt.



Abb. 03: Die Blüten des Ölkürbisses sind groß, gelb und trichterförmig.



#### Frucht

Der Kürbis zählt zum **Fruchtgemüse** und wird botanisch als **Beere** bezeich-

net. Die Früchte können je nach **genetischer Veranlagung** und **Umwelteinflüssen** unterschiedliche Formen annehmen wie oval, kugelig bis länglich, birnenförmig oder

einseitig zugespitzt. Unterschiede zeigen sich auch bei der **Oberfläche**, welche glatt, gerunzelt oder warzig sein kann. Die Farben des Ölkürbisses reichen von **hellgelb bis leicht orange**, teilweise mit **grün-gefleckten** Streifen.



Hinweis



In den reifen Früchten entwickeln sich allgemein bis zu 450 Samen (Kürbiskerne), die sich je nach Art in Größe, Form und Farbe unterscheiden lassen. Die Samen haben bei den in Österreich angebauten Sorten (durch eine genetische Mutation) eine sehr weiche, dünne Schale. Diese "Schalenlosigkeit" bzw. "Weichschaligkeit" hat den Vorteil, dass der Ölgehalt in den Samen höher ist und das Kernöl leichter aus den Kernen zu pressen ist.

#### 3.2 Anbau

Für den Anbau von Ölkürbissen sind am besten **mittelschwere Böden** mit

Für hohe Kernerträge ist eine ausreichende Wasserversorgung notwendig.

guter Struktur und Humusversorgung sowie windgeschütze Lagen geeignet. Sehr schwere Böden mit stauender Nässe sind nicht geeignet. Ein sehr warmes Klima und eine hohe Luftfeuchte sind die idealen Voraussetzungen für den Anbau des Ölkürbisses. Da die Vegetationszeit (April/Mai bis Anfang Oktober) sehr lang ist, ist die Pflanze sowohl im Frühjahr gegen Spätfröste als auch im

Hinweis



Herbst gegen früh auftretende Fröste sehr empfindlich.

In Bezug auf die **Trockenheit** besitzt der Ölkürbis eine große Anpassungsfähigkeit. Für **hohe Kernerträge** ist jedoch eine **ausreichende Wasserversorgung** von **Ende Juni bis Mitte August** notwendig. Lang andauernde, hohe Niederschläge sind für den Ölkürbis nicht ideal. Zu viel Nässe im Boden kann zu **Krankheitsbefall**, **mäßigem Wachstum** und **frühzeitiger Fäulnis** führen, und die Folge haben, dass die Körner schlecht ausgereift und die Erträge dadurch niedrig sind.



Vegetationszeit ist die Zeitspanne des Jahres, in dem eine Pflanze aktiv wächst und sich entfaltet.



#### 3.3 Ernte

Der optimale Erntezeitpunkt ist, wenn der Ölkürbis gelb gestreift bis gelb gefärbt ist, die Stängel und Blätter absterben und die Kerne dunkelgrün und dickbauchig sind und sich gut vom Fruchtfleisch lösen. Der richtige Reifezustand der Kerne bei der Ernte ist wichtig für die Qualität des Kürbiskernöls.

Nur ein ideal gereifter Kürbiskern verleiht dem Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. die **typische Farbe** und den **typische Geruch**.

Die Ernte findet zum großen Teil mit **professionellen Maschinen** statt. Die händische Ernte der Kürbiskerne wird nur mehr **vereinzelt** durchgeführt. Werden die Kürbisse mit einer Maschine geerntet, müssen sie zuerst mit einem Kürbispflug in Reihen gebracht werden. Anschließend werden die Kürbisse von der Erntemaschine aufgefasst, zerteilt und die Kerne werden vom Fruchtfleisch getrennt in einem Behälter gesammelt. Das Fruchtfleisch wird wieder am Acker verteilt und dient als **Dünger**. Es gibt auch schon eigens für die Kürbisernte **umgebaute Mähdrescher**, die in einer Stunde bis zu einem Hektar abernten können. Solche Maschinen werden aber nur für die Abernte von sehr großen Flächen eingesetzt. Nach der Ernte werden die Kürbiskerne schonend **gewaschen**, um sie vom **Fruchtgewebe** zu trennen.



Abb. 05: Erntereifer Kürbis.



Abb. 06, 07:
Die Kürbisreihen werden
mit speziellen Erntemaschinen aufgefasst und
zerteilt. Die Kerne werden
in einem Behälter gesammelt.



Hinweis





Abb. 08: Auf solchen Flachtrocknern werden die Kerne getrocknet.

#### Kürbiskerntrocknung

Da der **Feuchtigkeitsgehalt** von Kürbiskernen nach der Ernte **sehr hoch** ist (50 bis 60 %) müssen sie sehr schnell auf **6 bis 8** % **Kernfeuchte** getrocknet werden.

Der Trocknungsvorgang muss **sehr langsam** und **sorgsam** durchgeführt werden.

Die durchschnittliche Trocknungsdauer beträgt zwischen 8 und 14 Stunden und die Trocknungstemperatur soll max. 60 °C betragen. Werden die Kürbiskerne zu lange oder bei zu hoher Temperatur getrocknet, kann es zu Qualitätseinbußen beim Kürbiskernöl kommen.

Im Anschluss an die optimale Trocknung muss das abgekühlte Kürbiskerngut noch von etwaigen **Verunreinigungen**, wie z. B. **Fruchtschalenteilen**, getrennt werden. Gerade diese stellen ein großes Risiko für **Schädlingsbefall** dar bzw. mindern die **sensorische Qualität** des Kürbiskernöls. Für den Reinigungsvorgang steht eine breite Vielfalt an **Maschinen** zur Auswahl (Windsichter, Trommelreiniger, Siebreiniger etc.). Die **Lagerfähigkeit** getrockneter Kürbiskerne ist bei sachgemäßer Lagerung **sehr gut**.



Abb. 09: Bis die Kerne trocken sind, dauert es zwischen 8 und 14 Stunden.



#### 3.4 Erntezyklus und Verarbeitung des Steirischen Ölkürbis

Hier erfährst du mehr über Ernte und Verarbeitung des Ölkürbis! Trage die Zahlen in die dafür vorgesehenen Felder ein.









#### 4. Verarbeitung

#### Herstellungsverfahren – Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Kürbiskernöl nicht zum Braten und Frittieren verwenden. Für die Gewinnung von Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. wird ein traditionelles Herstellungsverfahren angewandt. Durch dieses Herstellungsverfahren erlangt das Kernöl die gute Qualität und auch das typische Aroma und den typischen Geschmack. Die Gewinnung des Steirischen Kürbiskernöles g.g.A. erfolgt nach einem traditionellen Herstellungsverfahren, bei dem die gemahlene Kernmasse mit

Wasser und Salz schonend geröstet wird. Diese Röstmasse wird ohne zusätzliche Wärmezufuhr gepresst. Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe bleiben hierbei weitgehendst erhalten. Für die Weiterverarbeitung in der Küche wird daher empfohlen, das **Kürbiskernöl nicht zu erhitzen**.

Für die Herstellung von **I Liter reinem Steirischen Kürbiskernöl g.g.A.** werden ca. **2,5 kg getrocknete Kürbiskerne** benötigt.





#### Mahlen/Zerkleinern

Die Kerne werden in Steinmahlwerken oder Schneidemühlen gleichmäßig und schonend zerkleinert. Einige Ölmüller legen Wert darauf, dass die Kerne vor dem Mahlen Raumtemperatur aufweisen, um eine bessere Verarbeitung zu gewährleisten.



#### Kneten

Die gemahlenen Kerne werden in einer Knetmaschine mit Wasser und Salz vermengt. Salz wird benötigt, um das Fett vom Eiweiß zu trennen und bleibt im Presskuchen zurück. Wasser ist notwendig, um die wasserlöslichen Substanzen vom Fett zu trennen und diese zu binden.



#### Rösten

In der Röstpfanne wird die Knetmasse unter ständigem Rühren schonend geröstet. Durch die Erwärmung lösen sich die Eiweißstrukturen auf und das Öl tritt vollständig aus.



#### Pressen

Die Röstmasse wird in Stempelpressen gepresst. In der Presse wird der Druck bei optimalen Bedingungen kontinuierlich gesteigert, damit Öl langsam aus der Masse austritt. Zurück bleibt der "Kürbiskernöl-Presskuchen". Das Öl wird abgekühlt und muss ca. 10 Tage absitzen (natürlicher Filterprozess).



#### 4.1 Verwendung und Produkte

Zu einem großen Teil werden die Kerne zu Kürbiskernöl verarbeitet. Es gibt in der Steiermark auch eine Vielzahl anderer Produkte, die aus Kürbiskernen hergestellt und verkauft werden. Angefangen von den "Kürbisknabberkernen" – entweder natur oder geröstet und gesalzen – über Kürbiskerne in Schokolade gehüllt in verschiedenen Geschmacksrichtungen bis hin zu Kürbiskernpesto, Senf, Schokolade oder Likör. Mittlerweile wird auch der Kürbispresskuchen, der beim Pressen übrig bleibt, gemahlen und gelegentlich als Kürbiskernmehl verkauft – der Großteil geht aber in die Tierfutterindustrie. Dieses Mehl ist reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen und kann auch als "glutenfreie" Backzutat verwendet werden.



Abb. 14: Kürbiskernöl.

## Eine Auswahl an Produkten aus Kürbis, Kürbiskernen und Kürbiskernöl



#### Kürbis

KÜRBISCHUTNEY KÜRBISMARMELADE KÜRBISNUDELN



#### Kerne

KÜRBISKERNE-NOUGAT-SCHOKOLADE KÜRBISKERNNUDELN KÜRBISKERNSCHMALZ KÜRBISKERNZWIEBACK KNABBERKÜRBISKERNE



#### Kernöl

KÜRBISKERNÖL-KAVIAR KÜRBISKERNÖLLIKÖR



Hinweis

Abb. 15



Abb. 16: Kürbiskern-Schokolade.



Abb. 17: Presskuchen-Salz.



**Abb. 18:** Kürbis-Kren-Senf.



**Abb. 19:** Kürbiskern-Bier.



Wusstest du, dass der Kürbiskernöl-Presskuchen einerseits als **Tierfutter**, andererseits aber auch in der menschlichen Ernährung als **pflanzliche Eiweißquelle** dienen kann?!



## 5. Ernährungsinfos5.1 Inhaltsstoffe

## 100 G KÜRBISKERNE ENTHALTEN DURCHSCHNITTLICH

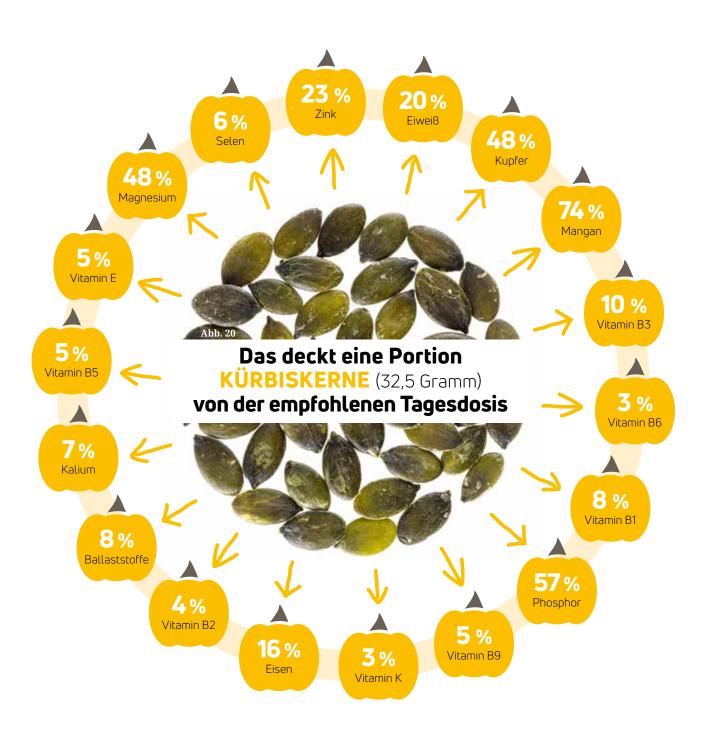


## 100 G KÜRBISKERNÖL\* ENTHALTEN DURCHSCHNITTLICH



<sup>\*</sup>Beim Kürbiskernöl wird nur das Fett aus den Kernen herausgelöst, weshalb es zu 100 % aus Fett und Fettbegleitstoffen wie Vitamin E und einzelnen sekundären Pflanzenstoffen besteht.





Besonders hervorzuheben ist der Anteil an **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** im Kürbiskernöl. Diese sind für die Ernährung sehr wichtig, da sie der Körper **nicht selbst bilden** kann. Sie werden deshalb auch als **"essenzielle" Fettsäuren** bezeichnet.





#### 5.2 Gesundheitlicher Wert

#### Kürbiskernöl

In einer Portion "Steirischem Kürbiskernöl g.g.A." sind ca. 4 g Linolsäure enthalten. Linolsäure gehört zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und ist eine essenzielle und somit lebensnotwendige Fettsäure, die der Körper nicht selbst erzeugen kann und daher durch die Nahrung aufgenommen werden muss. Diese Fettsäure wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel im Blut aus. Das fettlösliche Vitamin E, welches im Kürbiskernöl enthalten ist, zählt zu den Antioxidantien. Das heißt, es kann unseren Körper vor "freien Radikalen", welche unter anderem für die Entstehung verschiedener Krankheiten in unserem Körper verantwortlich sind, schützen.

Hinweis

fillion -

#### Kürbiskerne



Auch den Kürbiskernen werden viele verschiedene **positive Wirkungen** auf den menschlichen Körper nachgesagt. Zum Beispiel soll regelmäßiger Verzehr von Kürbiskernen präventiv gegen **Blasenschwäche und Prostatavergrößerung** wirken. Diese Wirkung konnte jedoch noch nicht eindeutig durch Studien bestätigt werden.



Abb. 21: Kürbiskernöl und Kürbiskerne können eine gesunde Lebensweise positiv unterstützen!



Kürbiskernöl enthält **mehrfach ungesättigte Fettsäuren**, die vom Körper nicht selbst erzeugt werden können. Diese Fettsäuren wirken sich positiv auf den **Cholesterinspiegel** aus.



#### 6. Einkauf und Kennzeichnung

#### 6.1 Kennzeichnungselemente, Marken und Gütesiegel

#### Herkunftsschutz

Das "Steirische Kürbiskernöl g.g.A." zählt zu den am **besten kontrollierten Spezialitäten** der Steiermark mit **europäischem Herkunftsschutz**.

Die Bezeichnung "Steirisches Kürbiskernöl g.g.A." darf gemäß derzeitiger Verordnung nur verwendet werden, wenn folgende Kriterien beachtet werden:

- → Die Pressung findet nach **traditionellen Herstellungsverfahren** statt
- → Die verwendeten Kerne stammen vom **Steirischen Ölkürbis** (*Cucurbita pepo* var. *styriaca*)
- → Die Kerne werden ausschließlich in vorgesehenen Ölmühlen in der Steiermark oder im Burgenland gepresst
- → Es handelt sich um 100 % reines Kürbiskernöl aus Erstpressung



Das Anbaugebiet der Ölkürbisse liegt in einem dieser folgenden politischen Bezirke:

Steiermark	Burgenland	Niederösterreich
LEIBNITZ DEUTSCHLANDSBERG VOITSBERG GRAZ GRAZ-UMGEBUNG WEIZ HARTBERG-FÜRSTENFELD SÜDOSTSTEIERMARK	JENNERSDORF GÜSSING OBERWART	HOLLABRUNN HORN MISTELBACH MELK GÄNSERNDORF KORNEUBURG-STOCKERAU

#### Grün-Weiße-Banderole

Dieses Erkennungszeichen mit der individuellen, fortlaufenden Kontrollnummer sichert ein kontrolliertes, echtes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A und ist am Verschluss oder Etikett zu finden. Die Banderole darf ausschließlich von Mitgliedsbetrieben der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. geführt werden. Es gibt auch Betriebe, die nicht der Gemeinschaft angehören, aber im Kontrollsystem integriert sind, daher auch den Schriftzug "Steirisches Kürbiskernöl g.g.A." verwenden dürfen, jedoch keine Banderole tragen.



#### Kontrollsystem

Neben der **Eigenkontrolle** der Betriebe wird auch eine **Fremdkontrolle** durch den Verein und durch eine externe Kontrollstelle durchgeführt.



### 6.2 Tipps für den Einkauf

## Das solltest du beim Einkauf beachten!



#### BANDEROLE 1. Tipp:

Kernöl mit der Banderole stammt zu 100 % aus Kürbiskernen aus den g.g.A.-Gebieten. Ist auf Flaschen keine Banderole zu finden, soll zumindest das blau-gelbe EU-Logo auf dem Etikett angebracht sein, sonst handelt es sich um Kürbiskernöl, welches nicht dem EU-Herkunftsschutz unterliegt. Die Herkunft kann dann nicht im gleichen Ausmaß wie beim "Steirischen Kürbiskernöl g.g.A." kontrolliert werden.

#### GESCHMACK 2. Tipp:

Charakteristisch für ein qualitativ hochwertiges Kürbiskernöl ist der typisch "nussige" Geschmack mit angenehmen Röstaromen und der Duft nach frisch gebackenem Brot.

#### FARBE UND KONSISTENZ 3. Tipp:

Typisch ist die Zweifarbigkeit (tiefgrün mit rotem Schimmer). Die Konsistenz zeichnet sich durch die leichte Textur und das angenehme Mundgefühl aus. Zu heiß oder zu lang gepresstes Kernöl ist eher gelblich/braun und schmeckt bitter.

Hinweis



Abb. 22: Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. duftet nussig und hat eine tiefgrüne Farbe mit rötlichem Schimmer.





#### 7. Zubereitung und Lagerung 7.1. Verwendung in der Küche

Das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. ist mittlerweile **international** bekannt und beliebt. Es ist nicht nur als Öl zum **Marinieren von Salaten** einsetzbar, sondern für viele andere **pikante und süße Speisen** geeignet. Mit ein bisschen Fantasie und Kreativität können geschmacklich einzigartige Kompositionen entstehen wie zum Beispiel Kürbiskernaufstriche, Kernöleis, Kernölkuchen, Kernölpesto, Kernöleierspeis, Kernölbutter und noch vieles mehr.





#### 7.2 Richtige Lagerung

Das Kernöl wird immer in dunklen Flaschen oder Dosen abgefüllt (keine Plastikflaschen). Bei original verschlossenen Flaschen ist eine Lagerung von **12 Monaten** bei einer Temperatur von **18 bis 25 °C möglich**. Wichtig ist, dass die Flasche keiner Hitze oder Wärmequellen ausgesetzt ist (z.B. direkt am Fenster). Von Kühlschranklagerung ist abzuraten.

Je kürzer die Lagerzeit ist, desto frischer und nussiger ist der Geschmack des Kernöls. Geöffnete Flaschen sollten immer **gut verschlossen** aufbewahrt und zügig verbraucht werden. Ranzig wird Kürbiskernöl nur dann, wenn **Sauerstoff, Wärme oder Licht** einwirken können, denn dadurch wird der Fettverderb angekurbelt.



**Abb. 25:** Kernölflasche mit Banderole.

Kernöl sollte immer in **luftdicht verschlossenen dunklen Flaschen**, vor **Licht und Wärme geschützt**, gelagert werden.





#### 8. Rezepte

#### STEIRISCHE KERNÖLEIERSPEIS

#### **7UTATEN**

2 Eier Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. Salz, Pfeffer

Garnierung:

Petersilie/Schnittlauch

#### **ZUBEREITUNG**

Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, Kürbiskernöl in einer beschichteten Pfanne vorsichtig erhitzen. Eiergemisch zugeben und unter ständigem Rühren braten, bis die Eimasse vollständig gestockt ist. Anschließend auf einem Teller, mit halbierten Cocktailtomaten und Kräutern garniert, servieren. Dazu passt hervorragend Schwarz- oder Vollkornbrot.



TIPP: Natürlich ergänzt ein frischer Salat dieses Gericht optimal, und auch auf einem Pumpernickel-Taler serviert sieht die Kürbiskernöleierspeis sehr appetitlich aus.





#### ERDÄPFELROULADEN MIT PILZEN UND KÜRBISKERNÖL

#### **7UTATEN**

#### Teia:

1,4kg mehlige Erdäpfel 2EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A 60g Weizengrieß 400g griffiges Mehl 2Eidotter

#### Fülle:

500 g Pilze (Champignons)
200 g Zwiebel
Petersilie
Zitronensaft
20 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
0,1 l Schlagobers
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.

#### **ZUBEREITUNG**

Für die Fülle die fein gehackten Zwiebel in heißer Butter anrösten, die blättrig geschnittenen Pilze beifügen. Anschließend Petersilie, Obers und Kürbiskernöl beigeben und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.

Für den Teig die gekochten, ausgekühlten Erdäpfel durch die Kartoffelpresse drücken, mit Kürbiskernöl, Mehl und Grieß sowie Salz und Eidotter rasch verkneten. Den Teig auf einem bemehlten Brett etwa 1 cm dick zu einem Rechteck ausrollen, auf ein sauberes, angefeuchtetes Tuch stürzen und mit der Pilzfülle belegen. Eine Roulade formen, diese gut ins Tuch einwickeln, dabei beide Seiten mit einem kochechten Faden zubinden. Die Roulade im leicht köchelnden Salzwasser circa 20 Minuten ziehen lassen.





#### TIKVIN PAPRIKAŠ (KÜRBIS-PAPRIKA-EINTOPF)

#### **ZUTATEN**

- 1 mittelgroßer Kürbis
- 2 dl Sauerrahm
- 17wiebe
- 1 gehäufter EL Fett
- 2 Knoblauchzeher
- 11 öffel Mehl
- 4 dl Wasser

Salz

- ½ TI Kümmel
- 1TL gehackter Dil
- 1TL roter Paprika



#### **ZUBEREITUNG**

Kürbis wird in vier Teile geschnitten und gesäubert. Der Kürbis wird geschält und gerieben. Eine gehackte Zwiebel wird auf Schweinefett goldgelb geröstet, gehackter Knoblauch wird zugegeben. Wenn der Knoblauch seinen Duft entfaltet, wird Mehl zugegeben, das Ganze wird durchgeröstet und roter Paprika zugegeben. Nun wird mit Wasser aufgegossen und gewartet, dass das Ganze aufkocht. Wenn die Mischung gut gekocht ist, werden der geriebene Kürbis, Kümmel, Salz und Dill zugegeben. Das Ganze wird langsam 10 bis 15 Minuten gekocht. Der Kürbispaprika-Eintopf passt zu gekochten Erdäpfeln oder Erdäpfelpüree.

### AJDINJAČA (BUCHWEIZENFLECK MIT KÜRBIS)

#### **ZUTATEN**

40 dag Mehl (Buchweizen -oder

3 dag Germ (Hefe)

Salz

10 dan Fett

5 dl Milch

#### Belag:

1.5 ka iunae Kürbisse

Salz

8 dag Fett

2 Eier

4 dl Sauerrahm



#### **ZUBEREITUNG**

Aus dem gesiebten Mehl, dem Dampfl, dem Salz und dem Fett wird ein Teig geknetet. Er wird abgedeckt und soll in warmer Umgebung gehen. Dann wird er Zentimeterdick ausgewalzt und in eine eingefettete Form gelegt. Die Kürbisfülle wird darauf verteilt. Die Kürbisse werden geschält, gerieben, gesalzen und stehen gelassen, bis das Wasser abgeseiht werden kann. Dann werden sie auf das Fett gegeben, damit das übrige Wasser verdampft und das Ganze wird ein wenig gezuckert.

Der Kuchen wird bei mittlerer Temperatur gebacken. Kurz vor dem Ende der Backzeit wird der Kuchen mit Rahm, in das ein Ei verquirlt wurde, übergossen. Fertig backen, aufschneiden und servieren.



Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. ist international bekannt. Es ist nicht nur als Öl zum Marinieren von Salaten einsetzbar, sondern für viele andere pikante und süße Speisen geeignet.



### MARMORIERTER KÜRBISKERNÖLKUCHEN

#### **7UTATEN**

#### Masse 1

2 Eier

120 g Kristallzucker

125 ml Steirisches Kürbiskernöl a.a.A

125 ml Wassa

120 a Weizenmehl

1TL Weinsteinbackpulver

Etwas Salz

Vanillezucker

#### Masse 2:

gleiche Zutaten wie bei Masse 1, aber das Kürbiskernöl wird durch Rapsöl ersetzt.

Butter, Brösel für Kuchenform

#### **ZUBEREITUNG**

Beide Teigmassen extra, aber auf die gleiche Art und Weise zubereiten: Eier trennen, Eiklar mit etwas Salz zu steifen Schnee aufschlagen. Dotter, Zucker, Öl und Wasser sehr schaumig aufschlagen. Mehl mit Backpulver vermischen und abwechselnd mit Schnee in die Dottermasse einheben.

Backform bebuttern und bebröseln, anschließend helle und grüne Teigmasse löffelweise abwechselnd einfüllen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C (Heißluft) auf Sicht backen.







#### 9. TESTE DEIN WISSEN

## N 17 FRAGEN ZUM PROFI



Überprüfe dein Ölkürbis-Wissen anhand der folgenden 17 Fragen. Die Lösungen findest du am Ende dieser Seite. Du kannst dein Wissen aber auch online in unserer APP "App4LAP" überprüfen! Gehe dazu einfach mit deinem Handy oder PC in den App-Store, installiere KOSTENLOS die APP "App4LAP" und los gehts …!

- Für das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. gibt es bestimmte Anforderungen, damit es als "Steirisches Kürbiskernöl g.g.A." bezeichnet werden darf. Einige dieser Anforderungen sind, dass...
  - a) das Öl muss in entsprechenden Gebieten der Steiermark oder des Burgenlandes gepresst worden sein, welche lt. Herkunftsschutz genehmigt sind.
  - b) die verwendeten Kerne vom Steirischen Ölkürbis stammen müssen.
  - c) die Ölkürbisse ausschließlich aus steirischem Anbau stammen müssen, Importe aus anderen Bundesländern sind nicht erlaubt.
  - d) es sich um 100 % reines Kürbiskernöl aus Erstpressung handeln muss.
- 2. Das fettlösliche Vitamin \_\_\_\_\_\_, welches im Kürbiskernöl enthalten ist, zählt zu den Antioxidantien. Das heißt, es kann unseren Körper vor "freien Radikalen" schützen, welche unter anderem für die Entstehung verschiedener \_\_\_\_\_ in unserem Körper verantwortlich sind.
- Kürbiskernöl enthält Linolsäure, bei dieser essenziellen Fettsäure handelt es sich um eine...
  - a) mehrfach ungesättigte Fettsäure.
  - b) ungesättigte Fettsäure.
  - c) gesättigte Fettsäure.
  - d) mehrfach gesättigte Fettsäure.

- 4. Charakteristisch für ein qualitativ hochwertiges Kürbiskernöl ist der typisch
  \_\_\_\_\_\_ Geschmack mit angenehmen Röstaromen. Neben der leichten Textur hat das Kürbiskernöl eine spezielle \_\_\_\_\_ Farbe mit roten Reflexen oder rotem Schimmer.
- 5. Du weißt, dass das Besondere am Steirischen Ölkürbis ... ist.
  - a) die dünne Schale der Kerne
  - b) die spezielle runde Form
  - c) die grüne Farbe
  - d) die weiche Schale des Kürbis
- 6. Was ist am Verschluss oder Etikett des steirischen Kernöls zu finden? Das gesuchte Merkmal gilt als Erkennungszeichen für echtes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., mit einer individuellen, fortlaufenden Kontrollnummer.
  - a) Das Grüne Steiermarkherz
  - b) Die Rot-Weiß-Rote-Banderole
  - c) Die Grün-Weiße-Banderole
  - d) Das Rot-Weiß-Rote AMA Siegel
- 7. Der Feuchtigkeitsgehalt von Kürbiskernen ist nach der Ernte mit 50 bis 60 % sehr hoch, daher müssen sie schnell getrocknet werden. Welche Kernfeuchte ist optimal?
  - a) 6-8 %
  - b) 20-25 %
  - c) die Hälfte
  - d) sie müssen nicht getrocknet werden



- 8. In Österreich wird der Ölkürbis hauptsächlich in den g.g.A.-Gebieten angebaut. Du liest auf den Kürbiskernprodukten öfters g.g.A., aber wofür steht g.g.A.?
  - a) ganzjährig grüne Acker
  - b) geometrisch gekennzeichnete Angabe
  - c) geologisch gutes Ackerland
  - d) geschützte geografische Angabe
- 9. Auf einer Kernölflasche ließt du die Bezeichnung "Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.". Dazu weißt du, dass...
  - a) sich diese Gemeinschaft vor 20 Jahren aufgelöst hat.
  - b) die Gemeinschaft ca. 3.300 Mitglieder hat (davon 40 Ölmühlen).
  - c) die Gemeinschaft keine Funktion für Qualitätssteigerung und Sicherung hat.
  - d) durch die Gemeinschaft Regionalität und Qualität des Produktes gesteigert, gesichert und geschützt werden.
- 10. Auch Pflanzen und ihre Blüten können in Geschlechter eingeteilt werden. Welches Geschlecht hat der Kürbis?
  - a) Es handelt sich beim Kürbis um eine gemischt geschlechtliche Samenpflanze.
  - b) Der Kürbis ist eine männliche Pflanze.
  - c) Der Kürbis ist eine weibliche Pflanze.
- 11. Für eine möglichst lange Haltbarkeit solltest du bei der Lagerung von Kürbiskernöl an folgende Punkte denken:
  - a) in offenen Gefäßen damit sich das Aroma besser entfalten kann
  - b) vor Licht und Wärme geschützt
  - c) luftdicht verschlossen in dunklen Flaschen
  - d) gekühlt bei max. 8 °C
- 12. Die heimischen Gartenkürbisse kann man in zwei Gruppen teilen, welche sind das?
  - a) Klein- und Groß-Kürbisse
  - b) Früh- und Spät-Kürbisse
  - c) Sommer- und Winter-Kürbisse
  - d) Frühlings- und Herbst-Kürbisse

- 13. Auch den Kürbiskernen werden viele verschiedene positive Wirkungen auf den menschlichen Körper nachgesagt. Zum Beispiel sollen Kürbiskerne folgenden Erkrankungen vorbeugen:
  - a) Blasenschwäche
  - b) Haarausfall
  - c) Prostatavergrößerung
  - d) Übelkeit
- 14. Ein Gast würde gerne spezielle Kürbiskernprodukte kaufen, um seinen Freunden Zuhause Kostproben mitzubringen. Welche Produkte kannst du empfehlen?
  - a) Kürbiskernnudeln
  - b) Kürbiskerngummibären
  - c) Knabberkürbiskerne
  - d) Kürbiskern-Nougat-Schokolade
- 15. Von wann bis wann ist die Vegetationszeit von Kürbissen?
  - a) Juli/August–Dezember
  - b) Jänner–März
  - c) April/Mai–Oktober
- 16. Du möchtest gern ein Gericht mit Kernöl kochen. Wofür sollten Öle wie das Kürbiskernöl bevorzugt genutzt werden?
  - a) für Aufstriche
  - b) zum Anbraten
  - c) für Salate
  - d) zum Frittieren
- 17. Was sind wesentliche Schritte der Kernölgewinnung?
  - a) Rösten der Kernmasse
  - b) Kneten der Kernmasse und Beimengen von Wasser und Salz
  - c) Mahlen der Kürbiskerne
  - d) Hinzugeben von Mehl
  - e) Pressen der Kernmasse



#### 10. Wissenswertes

#### Quellenverzeichnis

Landwirtschaftskammer Steiermark (2018): Leitfaden zur Herstellung des Steirischen Kürbiskernöls g.g.A., Projekt Höherqualififzierung Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. (Hrsg.), Leibnitz

Landwirtschaftskammer NÖ (2015): Lembacher, F., Brandstetter, A.: ÖLKÜRBIS, S. 1-4

LFI Steiermark (2017): Kursunterlage Kürbisbaufachtage 2017: Bienen im Ölkürbisbau, Rubinigg, M.; Biene Österreich; S. 23–25

Landwirtschaftskammer Steiermark (2017):: Sensorische Grundlagen zum Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. – Tagungsband zur Sensorik-Basisschulung. Projekt Höherqualifizierung

Landwirtschaftskammer Steiermark: Projekt "Höherqualifizierung Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.", Projektleiter: Ing. Mag. Andreas Cretnik, Geschäftsführer Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.; Projektmitarbeiterin Mag.a Theresia Fastian; Projektmitarbeiter Alois Eibler

#### Links

https://www.kernoel.cc/kuerbiskernoel-blog/kuerbis-kernoel-erzaehlungen-mythen-brauchtum

https://www.steirische-spezialitaeten.at/kulinarik/steirischer-oelkuerbis.html

https://www.kuerbiskern-oel.info/

https://www.steirische-spezialitaeten.at/kulinarik/steirischer-oelkuerbis.html

https://www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

https://www.steirische-spezialitaeten.at/kulinarik/steirisches-kuerbiskernoel-gga.html

https://www.kuerbiskernoelshop.com/Kauf-und-Verwendungstipps

#### Rezepte

Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

#### **Fotocredits**

Coverfoto, Abb. 28: © Bernhard Bergmann

Abb. 1, 3, 4, 15, 20: © Fotolia – Makuba, Ideenkoch, Barbara Pheby, womue, unpict, Windlicht

Abb. 2: © Shutterstock

Abb. 3 (Kreis): © flickr

Abb. 5: © Jörg Böthling

Abb. 7: © Pixabay

Abb. 6: © Harald Walter

Abb. 9, 11, 13, 22: © Pixelmaker.at, Robert Sommerauer

Abb. 8, 14, 21, 24, 25, 26, 27: © Stefan Kristoferitsch

Abb. 10, 12, 16, 17, 18, 19: © Ulrike Elsneg TV Die Südsteirische Weinstraße

Abb. 23: © Steirische Spezialitäten (www.steirische-spezialitaeten.at)

Abb. 25: © Kernölpresse Resch (kernoelpresse-resch.webshopapp.com)



#### **IMPRESSUM**

#### Herausgeber:

Projekt Flagship Products SIAT33 Qualifizierungsagentur Oststeiermark GmbH (QUA) 8350 Fehring, Pertlstein 244, www.qua.or.at

#### **Inhalt & Lektorat:**

Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft Steiermark

Verein Lebensqualität am Lande: Mag.ª Nicole Zohrer, Andrea Windhaber

Projekt "Höherqualifizierung Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.": Projektleiter: Ing. Mag. Andreas Cretnik, Geschäftsführer Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Projektmitarbeiterin: Mag.<sup>a</sup> Theresia Fastian, Bereich Kulinarik, Ernährung, Sensorik und Qualitätssicherung

"Die Korrektorin" & "Red Pen" Lektoratsbüro & Sprachdienstleistungen e.U

#### **Konzept & Gestaltung:**

Qualifizierungsagentur Oststeiermark GmbH (QUA) look! design

Alle Angaben sind mit bestem Wissen erstellt worden. Bitte haben Sie Verständnis, wenn wir dennoch keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben übernehmen können. Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Die Qualifizierungsmodule wurden im Zuge des Projektes "Flagship Products" erstellt. Flagship Products wird vom grenzübergreifenden Kooperationsprogramm Interreg V-A Slowenien-Österreich (Europäischer Fonds für regionale Entwicklung – EFRE) und vom Land Steiermark unterstützt.

Modulov usposabljanja je pripravljena v sklopu projekta "Flagship Products". Vodilne produkte podpira program čezmejnega sodelovanja Interreg V-A Slovenija-Avstrija (Evropski sklad za regionalni razvoj – ESRR) in dežela avstrijska Štajerska.

Mit Unterstützung von:























