



steirische Presse.

Kernöl und die Gesundheit • Kernöl und die Schönheit • Kernöl und die Ernährung



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Österreichischer Landwirtschaftsfonds
für die Entwicklung der ländlichen
Raum- und Umweltstruktur
des Agrarbereichs



LE 07-13

Erneuerung für den ländlichen Raum



lebensministerium.at



Impressum:

Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Julius -Strauß -Weg 1a
A-8430 Leibnitz
office@steirisches-kuerbiskernoel-gga.at
www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

Fotos: Pixelmaker, Kristoferitsch, Steiermark Tourismus/Schiffer

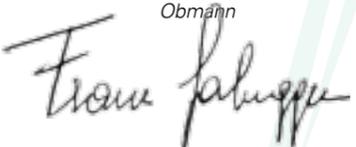
Gestaltung: Graphic Design Bruckbauer, home@bruckbauer-grafikdesign.at

Text: Renate Sattlegger, rena.te.sattlegger@inode.at

Herstellung: Druck Styria Graz
Satz- und Druckfehler vorbehalten
Alle Rechte vorbehalten

Verarbeitung und Vervielfältigung, auch teilweise, durch Film und Tonträger, Einspeichern und Verarbeiten in elektronischen Systemen und durch Farbkopie sind nur mit schriftlicher Genehmigung der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. erlaubt.

Ing. Franz Labugger
Obmänn



Bernhard Glawogger
Geschäftsführer



Liebe Leserinnen und Leser

Mit Ihren großartigen Reaktionen auf die erste Ausgabe der Steirischen Ölpreße im Herbst vorigen Jahres haben Sie uns in dankenswerter Weise total überwältigt. Sie haben uns darin bestärkt, dieses Magazin künftig viermal im Jahr aufzulegen. Das gibt uns die Möglichkeit, Ihnen noch mehr Wissenswertes über das echte Steirische Kürbiskernöl mit all seinen Facetten ans Herz zu legen.

Die Arbeit der Mitglieder der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. - rund 1.700 Bauern und 25 gewerbliche Ölmühlen - basiert vor allem auf der regionalen Herkunft und Spitzenqualität des Steirischen Kürbiskernöls. Wir möchten Sie darüber hinaus aber auch mit der Produktion, den gesundheitlichen Aspekten, verschiedensten Verwendungsmöglichkeiten und vielem mehr rund um die kleinen Kerne bekannt machen.

Senden Sie uns bitte unter dem Kennwort „Steirische Ölpreße“ Ihre Anregungen, Kritik oder Fragen zum Steirischen Kürbiskernöl! In diesem Sinne wünschen wir Ihnen wieder viel Freude beim Schmökern und Gustieren.



Die Kraft unserer Heimaterde

Langsam werden die Tage länger. Wärmere Temperaturen ziehen ins Land. Eine neue Ackerbausaison bricht an. Mais und Sommergetreide finden als erste den Weg in die Heimat. Zwischen 25. April und 10. Mai ist es Zeit für den cucurbita pepo styriaca, besser bekannt als Steirischer Ölkürbis. Er mag es warm und feucht. Wo Mais und Wein gedeihen, ist auch er zuhause. In steirischem Boden findet

der Steirische Ölkürbis alles, was er für einen idealen Reifeprozess braucht. Nach Mais und Getreide stellt er die dritt wichtigste Ackerkultur des Landes dar. Seine Beliebtheit im In- und Ausland steigt stetig und will befriedigt werden. Für heuer ist mit Rekord-Anbauflächen bis zu 15.000 Hektar zu rechnen. Unerlässlich für hochwertiges Kür-

biskernöl ist eine optimale Ausreife der Samen. Abschleppen und eggen bereiten den Ackerboden auf die Saat vor. Großteils sind es Lohnunternehmer, die mit pneumatischen Einzelkornsämaschinen anrücken. 15.000 bis 18.000 Pflanzen werden bei dieser Saattechnik im Durchschnitt pro Hektar angepflanzt. Sie brauchen Abstand voneinander, damit Platz für die maschinelle Unkrautbekämpfung und

Bodenlockerung bleibt. Zwischen 1,40 und 2,10 Meter liegt eine Reihe von der nächsten entfernt. Innerhalb der Reihe halten die Pflanzen 0,28 bis 0,40 Meter Distanz. Je nach Bodenverhältnis und Witterung werden sie zwei bis fünf Zentimeter tief eingebettet. Damit ist der Großteil der Arbeit erledigt. Lediglich einige Pflegemaßnahmen bleiben zu tun. Je nach Witterung wird der Bestand

händisch selektiert und in der Reihe von Unkraut befreit. Die Unkrautbekämpfung zwischen den Reihen erfolgt großteils mechanisch. Auch hier ist höchste Behutsamkeit geboten. Schließlich sind die Wurzeln der Kürbisse äußerst empfindlich. Danach heißt es loslassen. Ab hier übernimmt die Natur! Bleibt nur, auf einen schönen Sommer und eine gute Ernte im Herbst zu vertrauen.



Johann Seitinger
Agrarlandesrat

Kulinarische Schatzkammer Steiermark

Für die globale Internet-Gemeinde lauten die drei wichtigsten Buchstaben: www. Die ebenfalls weltweit zu findenden Kürbiskern- und Kernölfreunde schwören dagegen auf: ggg. – anders gesagt: Genuss, Geschmack und Gesundheit.

Wo sonst können Feinschmeckerinnen und Feinschmecker die ganze Kraft der steirischen Lebensfreude so sehr genießen wie beim Steirischen Kernöl. Und das Schönste daran ist, der Mensch, der ja nicht vom Kernöl allein leben kann, braucht dazu noch beste Lebensmittel. Auch hier hat „weißgrün“ viele „Kernöl-Beilagen“ zu bieten, vom Salat über den Käse bis hin zur Brettljausn.

Wenn auch der Volksmund meint, dass man über Geschmack nicht streiten könne, beim Steirischen Kernöl wäre jeder Widerspruch ohnehin zwecklos. Das schmeckt nicht nur, das ist vor allem auch sehr gesund, wie immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen zeigen.





Prämierte
Gaumenfreuden



Zum zehnten Mal geht heuer die Landesprämierung Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. über die Bühne.

„Spitzenqualität liegt den Steirischen Kürbiskernöl-Bauern ebenso wie den Ölmüllern sehr am Herzen. Regelmäßige strenge Prüfungen und Prämierungen zeigen ihnen genau, wo sie mit ihren Produkten stehen und wo es für sie möglicherweise doch noch Steigerungspotenzial gibt“, liegt Projektleiter Werner Langreiter viel daran, den Konsumenten maximale Sicherheit beim Einkauf zu geben, beste Qualität zu bekommen.

Nur rund 270 von mehr als 2000 steirischen Kernölproduzenten schaffen es in die von Landwirt-

schaftskammer und Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. initiierte High Level Liga. Diese Leitbetriebe garantieren ein einzigartiges Geschmackserlebnis! Sie bürgen für Herkunft und Tradition. Damit setzen sie klare Zeichen für viele andere Kernölbetriebe des Landes.

Geprüft wird von einer professionellen Verkosterkommission, die sich zuvor selbst einer Prüfung ihrer sensorischen Fähigkeiten nach internationalen Vorgaben unterzog. Außerdem bringen die Juroren ein enormes Fachwissen mit.

Im Gegensatz zum genießenden Laien müssen sie ihr persönliches Geschmacksempfinden außen vor lassen. Je vier Profi-Verkoster neh-

men an einem der sechs Tische Platz. Hier werden ihnen die einge-reichten Proben anonym kredenzt. Die Verkostung erfolgt nach den Kriterien eines streng definierten Bewertungsschemas.

Wer da nicht den versierten Gaumen der Prüfer standhalten kann, erlangt nicht die für eine Auszeichnung vorgeschriebene Qualitätszahl. Nur wer sie erreicht darf sich als „Prämierter Steirischer Kernölbetrieb 2009“ deklarieren.

Doch damit nicht genug. Diese Auszeichnung ist das ideale Sprungbrett, um weitere begehrte Awards, wie Gault Millau oder Championat, zu erlangen. Sie rücken für die Top 20 unter den prämierten Betrieben in greifbare Nähe.

maschinenring.at

Wärmecontracting mit Biomasse.



Wir bieten Gesamtlösungen für eine saubere Zukunft:

- ▶ Errichtung und Neubau von Heizanlagen
- ▶ Betreuung und Betrieb von energieoptimierten Anlagen und Neubau
- ▶ Komplettes Heizmanagement
- ▶ Bereitstellung von bäuerlichem Waldhackgut

Maschinenring-Service Steiermark eGen
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz

T +43 (0)316 / 80 50 - 1415
F +43 (0)316 / 80 50 - 1316
E steiermark@maschinenring.at



- ▶ Agrar- und Forstdienste
- ▶ Grünraum- und Winterdienste
- ▶ Personalleasing
- ▶ Bioenergie

maschinenring.at

Ihr Partner rund um's Haus.



Alle Dienstleistungen aus einer Hand:

- ▶ Grünraumgestaltung und Pflege
- ▶ Mäharbeiten und Blumenbeetpflege
- ▶ Strauch- und Heckenschnitt
- ▶ Baumschnitt und Pflege
- ▶ Stockfräse

Maschinenring-Service Steiermark eGen
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz

T +43 (0)316 / 80 50 - 1343
F +43 (0)316 / 80 50 - 1316
E service.steiermark@maschinenring.at



- ▶ Agrar- und Forstdienste
- ▶ Grünraum- und Winterdienste
- ▶ Personalleasing
- ▶ Bioenergie



0,5 Liter

12 788 962

„g.g.A.“ steht für geschützte geografische Angabe und bedeutet:

- gesicherte Herkunft der Kürbiskerne aus einem geografisch definierten Gebiet in Österreich
- Kürbiskernöl hergestellt in heimischen Ölmühlen
- 100 % reines Kürbiskernöl aus Erstpressung

Die Banderole mit der individuellen, fortlaufenden Kontrollnummer sichert Ihnen ein kontrolliert echtes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Die Banderole steht für Herkunft und Qualität

Der Kürbis gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Seine Wurzeln hat er in Südamerika. Christoph Columbus brachte ihn einst nach Europa. In der Steiermark breitete er sich in einer beschalten Variante erst im 17. Jahrhundert aus. Noch heute ist diese weiße, verholzte Schale bei den Kernen der Zier- und Speisekürbisse zu sehen. Um diese verschalten Kerne zu Kürbiskernöl zu verpressen, mussten diese erst einmal geschält werden. Rund um das Jahr 1880 trat im Süden der Steiermark eine weichschalige Mutante auf. Findige Landwirte erkannten ihre Chance und bearbeiteten sie gezielt durch

Züchtung. So entstand der erste schalenlose steirische Kürbiskern. Erst einmal nur in der Steiermark kultiviert, trat er dann durch die zunehmende Internationalisierung seinen Siegeszug um die Welt an. Mittlerweile kultivieren Länder Osteuropas (Ungarn, Ukraine, Russland, etc.) und Asiens, speziell China, diese schalenlose Kürbiskerne. Auch sie werden – teilweise sogar in Österreich – zu Kürbiskernöl verpresst. Der große Unterschied zwischen diesem Kürbiskernöl und echtem Steirischem Kürbiskernöl liegt also in der Herkunft der Kerne und natürlich mit den damit verbundenen Inhaltsstoffen und Qualitäts-

merkmalen. Im echten Steirischen Kürbiskernöl sind ausschließlich heimische Kerne verpresst. Die Bezeichnung „Steirisches Kürbiskernöl“ ist von der europäischen Union geschützt und es müssen strenge Kriterien eingehalten werden. Dies wird auch seitens der Behörden kontrolliert. Nur Mitglieder der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. dürfen die Banderole mit der fortlaufenden Kontrollnummer führen.

Diese Banderole macht sicher: es handelt sich um ein kontrolliert echtes Steirisches Kürbiskernöl. Damit haben Sie höchste Qualität in der Flasche!



bauen mit



Für jeden Zweck die passende Halle

verantwortung

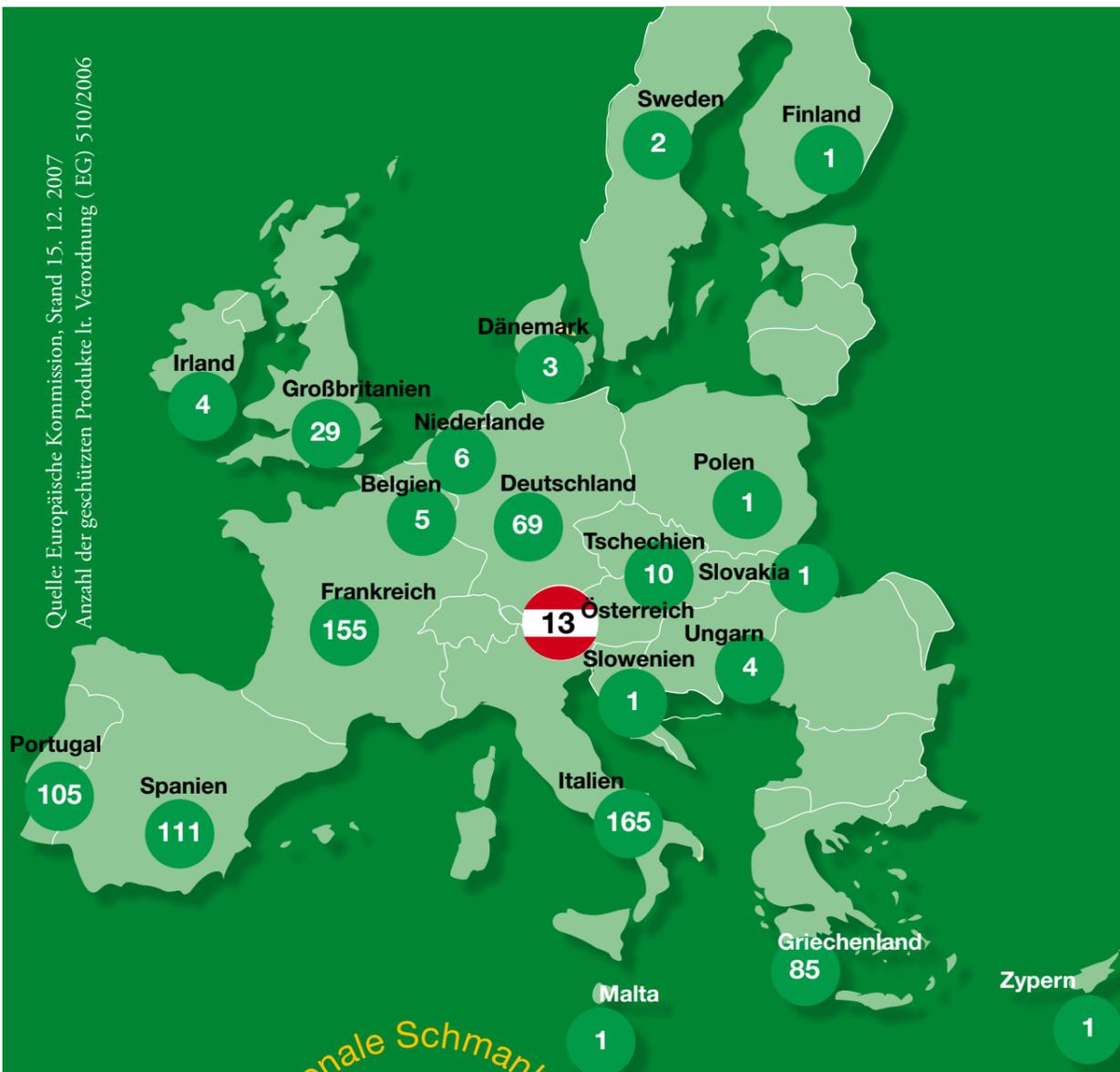
30 Jahre Erfahrung im Landwirtschaftsbau machen uns zu einem verlässlichen Partner der österreichischen Bauern. Fragen Sie uns, wir helfen Ihnen sicher weiter.

www.haas-fertigbau.at

HAAS Fertigbau
Holzbauwerk Ges.m.b.H. & Co KG
 A-8263 Großwillfersdorf, Radersdorf 62
 Tel.: +43/(0)3385/666-0
 Fax: +43/(0)3385/666-7026
 grosswillfersdorf@haas-fertigbau.at
 Gratis-Hotline: 0800/800 001



Quelle: Europäische Kommission, Stand 15. 12. 2007
Anzahl der geschützten Produkte lt. Verordnung (EG) 510/2006



Regionale Schmankerln



Herkunft, Geschmack, Tradition. Für diese Werte steht der EU-Schutz von ca. 800 Produkten aus 21 Ländern der Europäischen Union. Ob eine regionale Köstlichkeit als „geschützte Ursprungsbezeichnung“ (g.U.) oder „geschützte geografische Angabe“ (g.g.A.) im EU-Register eingetragen ist, hängt von ihren Eigenschaften ab. Jeder dieser Einträge schützt vor Nachahmung. In Frankreich und Italien spielen „Gaumenfreuden“ eine besondere Rolle. Dort gibt es die meisten geschützten Produkte. Zu den be-

kanntesten zählen jedoch neben Prosciutti di Parma oder San Daniele auch Feta-Käse aus Griechenland oder Lübecker Marzipan. Dreizehn österreichische Produkte genießen mittlerweile ebenfalls diesen Schutz. Unter anderem das Steirische Kürbiskernöl und der Steirische Kren. So unterschiedlich all diese Leckerbissen sind – es gibt doch einiges, das sie verbindet: die regionale Herkunft der Rohware, die traditionellen Rezepturen und die regionale Handwerkskunst. Schließlich werden Rezepte und Herstellungsverfahren oft über

Generationen hinweg überliefert und weiterentwickelt. Diese langjährige Erfahrung und das große Wissen der Produzenten sind die Basis für die hohe Qualität der Spezialitäten. Für ihren unverwechselbaren Geschmack hingegen sorgen die Eigenarten der jeweiligen Region, wie ihr Klima oder die Beschaffenheit des Bodens. Die Verbraucher können sich darauf verlassen: bei EU-geschützten Produkten ist die Herkunft eindeutig definiert und der typische Geschmack bei konstant hoher Qualität garantiert.



Gerhard Wlodkowski
Präsident Landwirtschaftskammer
Österreich

Erlesene Schätze

Steirisches Kürbiskernöl ist eine europäische Top-Spezialität, die in einer Reihe mit französischem Champagner, italienischem Prosciutto di San Daniele oder griechischem Feta-Käse steht.

Das grüne Gold ist die kulinarische Visitenkarte für unser Land.

Faszinierend ist auch die Innovationskraft der heimischen Kernölproduzenten, die lukullische Traditionen mit Internationalem verbinden: Die Bandbreite reicht vom Kürbis-Trüffelschmalz über das Kürbiskernöl-Risotto bis hin zum Kürbiskernöl-Eis. Zu Gaumenfreuden verführen auch Kernöl-Mehlspeisen und neuerdings Kernöl-Bier.

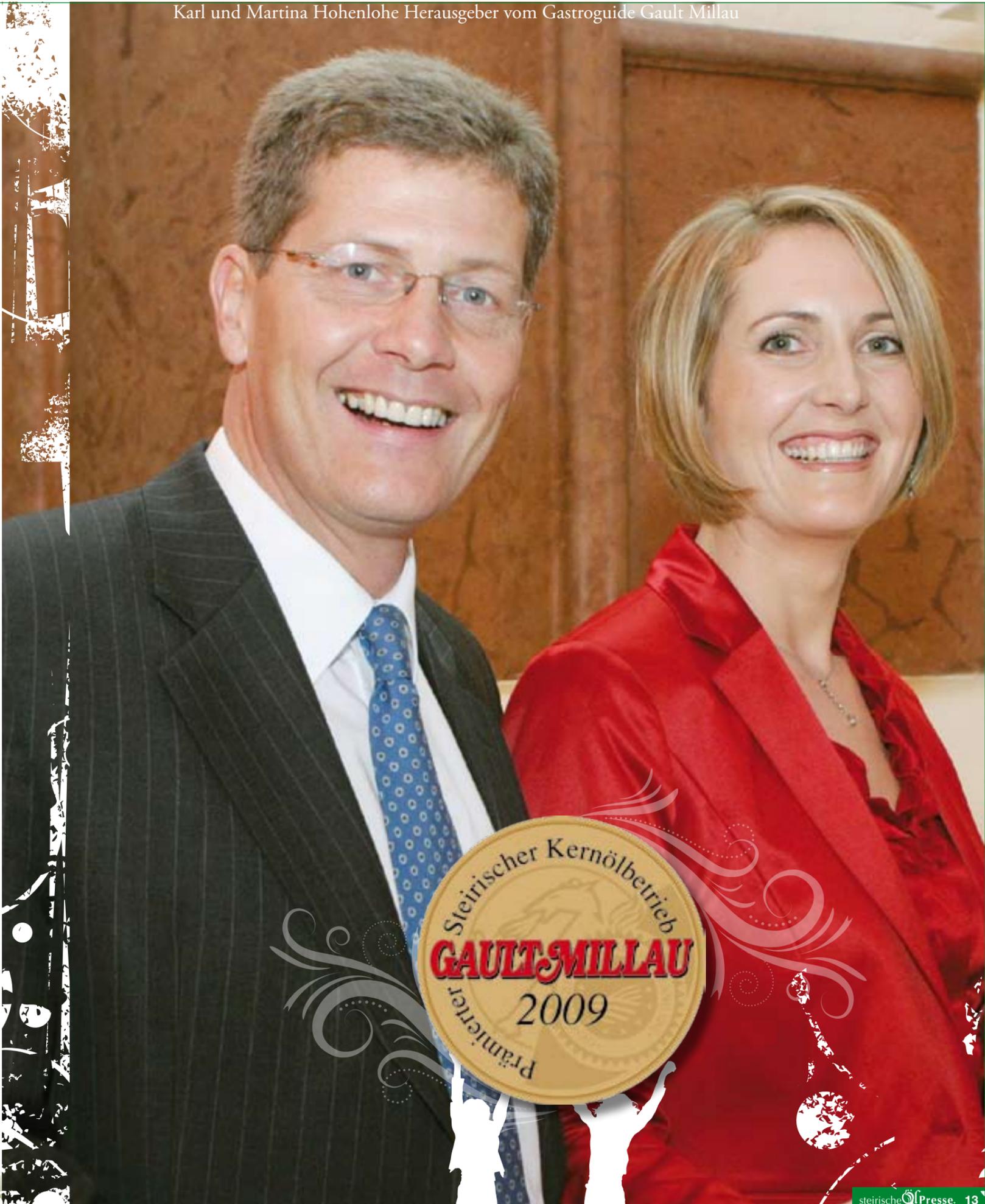
Diese erlesenen Schätze kredenzen die steirischen Kernölproduzenten mit heimischen Spitzenköchen am 3. März ab 16 Uhr in der Grazer Stadthalle. Ein Fixtermin, der selbst Feinschmecker überraschen wird.

G. Wlodkowski

Ich muss gestehen, dass es zuerst einmal der Apfel war - frisch, saftig, steirisch -, der mich mit der Steiermark verband. Dann war es der Wein und dann war lange einmal nichts. Es mussten erst einmal ein paar Jahre vergehen, bis ich zu dem wohl wertvollsten Stoff vordrang, den die Steiermark heute zu bieten hat. Es gibt weltweit wohl kaum etwas besseres als Steirisches Kürbiskernöl. Mit dieser Behauptung stehe ich schon längst nicht mehr alleine da, auch unzählige Touristen und mindestens ebenso viele Gourmetkritiker sind restlos überzeugt. Dies ist vor allem deswegen erfreulich, weil man sich nun auch abseits von Österreich um die flächendeckende Versorgung mit Steirischem Kürbiskernöl keine Sorgen machen muss. Spezialitätengeschäfte in ganz Europa, nein auf der ganzen Welt offerieren Kürbiskernöl aus der grünen Mark und die Erfolgsgeschichte geht weiter.

2006 haben wir von Gault Millau uns entschlossen, die besten Steirischen Kürbiskernöle zuerst zu verkosten und dann zu bewerten und die Ergebnisse im Guide zu veröffentlichen. Nicht ohne Stolz darf ich anmerken, dass ich das untrügliche Gefühl habe, dass die Steirischen Kürbiskernöle seither noch besser geworden sind.

Ich freue mich über den Erfolg dieses urösterreichischen Öls, ich freue mich, dass ein Stück Österreich über die Grenzen hinaus für Anerkennung sorgt und das Steirische Kürbiskernöl als heimischer Botschafter des hervorragenden Geschmacks mit Sicherheit auch in den kommenden Jahren für Furore sorgen wird.





Streicheleinheiten aus der Natur

Rosa Apfelbäume, gelbe Kürbisfelder und weiße Holundersträucher – das Steirische Thermenland blüht im Frühling farbenprächtig auf. Reich an Naturschätzen ist die sonnige Region im Südosten der Steiermark. Heilkräftiges Thermalwasser sprudelt aus der Erde.

Regionaltypische Apfel-, Kürbis- und Holunder-Spezialitäten verwöhnen unsere Gaumen. Doch die Genuss-Zeit im Steirischen Thermenland beschränkt sich nicht auf Kulinarisches.

Genießen ist hier ganzheitlich gemeint. Echte Naturprodukte – verpackt in Wohlfühl-Anwendungen – mag auch unsere wintergestresste Haut. Streicheleinheiten aus der Natur sind ideal zum Energietanken. Eine Hauptrolle

spielt dabei die natürliche Heilpflanze „Schwarzer Holunder“. Als STYRIA SAMBUCUS Ölmassage oder Körperpackung entfaltet der Holunder seine wohltuende Wirkung als pflegender, regenerierender und schneller Schönmacher. Probe gefällig? Gönnen Sie sich ein Kraftpaket Holunder – und Zeit zu leben! Unsere Thermen Rogner Bad Blumau, Park-therme Bad Radkersburg, Therme Loipersdorf und Heiltherme Bad Waltersdorf verwöhnen ihre Gäste mit den sanft pflegenden Holunderanwendungen.

Steirisches Thermenland
Radersdorf 75, A-8263 Großwilfersdorf
Tel.: 03385 - 66 040, Fax: DW 20
info@thermenland.at
www.thermenland.at

Die Auszeit für Zuhause bestellen Sie mit der Wohlfühl-Geschenkbbox aus dem Steirischen Thermenland bestehend aus einem STYRIA SAMBUCUS Massage- und Körperöl, einem Duschtuch und einer Zotter-Schokolade für 28 Euro. Die perfekte Ergänzung dafür sind die Thermenlandgutscheine. Einlösbar in sechs Thermen, 24 Top-Hotels und kulinarischen Spitzenbetrieben.

www.thermenlandgutschein.at



WALNUSSKÜCHLEIN MIT KÜRBISKERNÖL

Ein süßer und laktosearmer Genuss!

Zutaten für 6 Portionen:

70 g Kürbiskernöl,
4 Eidotter,
abgeriebene Schale von 1 Zitrone (unbehandelt),
4 Eiklar, 70 g Kristallzucker,
1 TL Vanillezucker, 1 Prise Salz,
70 g Walnüsse, fein gerieben,
60 g Semmelbrösel.

Butter zum Ausstreichen, Kristallzucker zum Ausstreuen der Darioformen (Puddingformen), Kürbiskernöl zum Beträufeln.

ZUBEREITUNG (25 MIN.)

Darioformen mit Butter ausstreichen, mit Kristallzucker ausstreuen und kalt stellen. Handwarmes Kürbiskernöl mit Eidottern und Zitronenschale schaumig rühren.

Eiklar, Kristall- und Vanillezucker sowie Salz zu festem Schnee schlagen, unter den Abtrieb mischen. Walnüsse und Semmelbrösel vermischen, in die Masse einrühren und die Masse in die Formen füllen.

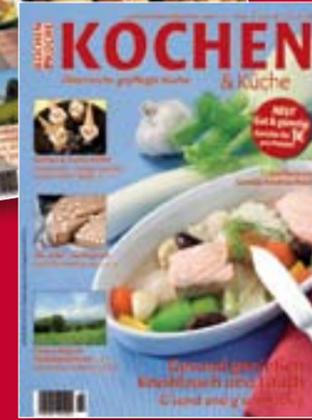
Im Wasserbad im vorgeheizten Backofen bei 160 °C 12–15 Minuten pochieren. Auflauf aus dem Wasserbad nehmen, vorsichtig stürzen, auf vorbereiteten Tellern anrichten, mit etwas Kürbiskernöl umgießen und sofort servieren.



KOCHEN & KÜCHE



jetzt nur
€ 12,-
(inkl. MwSt. und Porto)



Kombi-Angebot

**6 Ausgaben
„Kochen & Küche“
+ Kochbuch
„So kocht man in Österreich“**

Ja ich bestelle ...

„Kochen & Küche“ für 6 Ausgaben zum Preis von 12,- Euro (inkl. MwSt. und Porto).

Als Dankeschön erhalte ich das Kochbuch sofort nach Bezahlung der Bezugsgebühr. Wenn ich mich nicht nach Erhalt der sechsten Ausgabe innerhalb von 14 Tagen schriftlich melde, möchte ich „Kochen & Küche“ zu dem jeweils gültigen Jahres-Abopreis weiterbeziehen (€ 29,90 inkl. MwSt. und Porto).

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____

Datum _____ Unterschrift _____

Bestellkupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden an: Kochen&Küche, Hofgasse 5, 8010 Graz



Märchen werden wahr

Es war einmal ein Büromensch, der eines Tages in die Südsteiermark kam. Ab da musste seine Frau seine Liebe mit einem alteingesessenen Landgasthaus teilen. Seit je her kulinarischen Genüssen zugetan, verlor er nun sein Herz gänzlich an die regionalen Produkte. Vor allem das echte Steirische Kürbiskernöl hat es ihm angetan. Wie von Zauberhand verwandelte er sich in einen leiden-

schaftlichen Koch, dem Ehefrau Katarina mit ihrem Service kongenial zur Seite steht. Wer als Gast kommt, geht als Freund, der einfach genießt oder im Kochseminar staunt und kocht. „Ehrliches Essen bedeutet effektive Verarbeitung und Zubereitung von Speisen ohne Verschwendung wertvoller Rohstoffe“, ist Tom Riederer heute längst landauf, landab

etabliert. Er verwöhnt mit authentischen Produkten aus dem Naturpark Südsteirisches Weinland, aus biologischer Landwirtschaft und eigenem Anbau. Was vor Ort nicht gedeiht, kommt von Freunden aus dem Alpen-Donau-Adria Raum. Ein freier Blick für Geschmacksverbindungen aus aller Welt sorgt für stete Weiterentwicklung. Obwohl das Märchen längst wahr wurde...

Knuspriger Waller auf cremiger Polenta mit Weinstein und Steirischem Kürbiskernöl

Zutaten: (4 Personen)

500 g Loins vom Waller, Thymian, weißer Pfeffer, Salz, Öl und Butter zum Braten, 1 EL roter Weinstein – erhältlich im Reformhaus oder bei Winzern, Butter zum Glacieren,

300 cl Gemüse- oder Fischfond, 5 Blätter Salbei, 1/2 Stk. Knoblauchzehe, 4 EL Polenta, 1 EL Frischkäse, 1 EL weißer Weinstein - erhältlich im Reformhaus oder bei Winzern, 2 EL Steirisches Kürbiskernöl.



Zubereitung:

Wallerfilet mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne mit Öl geben und erst dann bei mäßiger Hitze auf der Hautseite knusprig auf den Punkt braten - Thymian begeben. Mit Weinstein, Salz und Pfeffer würzen und zum Abschluss mit Butter glacieren.

Den Fond mit den Salbeiblättern und der Knoblauchzehe aufkochen, die Polenta dazugeben, einmal aufkochen lassen, gut durchrühren und zugedeckt bei wirklich kleiner Hitze 5-7 Minuten ziehen lassen.

Nun Salbeiblätter und Knoblauchzehe entfernen, Frischkäse und 1 EL weißen Weinstein unterrühren und mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Die Konsistenz der Polenta sollte cremig sein und an leicht zu flüssiges Kartoffelpüree erinnern – vor dem Servieren 2 EL Steirisches Kürbiskernöl einrühren. Als zusätzliche Beilage werden Ofentomaten und falsche Oliven (Cornelkirschen pikant eingelegt) empfohlen.

Tom am Kochen....
A-8463 Leutschach, Tel. 03454/700 99
www.trac.at



Weniger ist **mehr**

Spirituelle Ansatz und körperliche Notwendigkeit.

Fasten – alte Tradition und moderne Überzeugung.

Fasten heizt Diskussionen an. Nicht nur religiöser Natur. Viele dieser Diskussionen drehen sich um das Thema Fett.

Beim Fett scheiden sich die Geister. Fett ist jedoch keine reine Geschmackssache.

Die Ernährungswissenschaft redet das eine oder andere Wörtchen mit. Fett liefert zwar fast zehn Kalorien je Gramm, liefert aber auch, was der Körper unbedingt braucht: essenzielle Fettsäuren.

Sämtliche fettlösliche Vitamine (A, D, E, K.) können nur mit Hilfe von Fett in den Stoffwechsel

eingeschleust werden. Fette und Öle sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Keine einzige Körperzelle könnte ohne Fett funktionieren.

Außerdem ist Fett der Geschmacks-träger schlechthin.

Es beeinflusst positiv Aroma und Aussehen von Speisen, sowie Intensität und Beständigkeit des Geschmacks.

Empfehlenswert sind einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese sind hauptsächlich in pflanzlichen, unraffinierten Ölen und in Fischen zu finden.

Verwenden Sie deshalb hochwertige

pflanzliche Öle! Vor allem das echte Steirische Kürbiskernöl gilt als besonders wertvoll! „Maßhalten“ heißt in der Ernährung das Zauberwort. Beimax.30%dertäglich konsumierten Gesamtenergie aus Fett sollte Schluß sein.

Bei einer durchschnittlichen Energiezufuhr von 2000 Kalorien am Tag entspricht dies 60 g Fett. Nicht mehr als ein Drittel davon sollten gesättigten Fettsäuren sein.

Auch beim Fasten ist Maßhalten angesagt. Körperfett hat nämlich – im richtigen Maß – durchaus seine guten Seiten: es schützt vor Kälte und ist eine gute „Knautschzone“.

Hereinspaziert!
Kommen, kosten
und gewinnen



Sonderausstellung
Steirisches Kürbiskernöl & mehr
3. März 2009 von 16 - 21 Uhr (Einlass ab 15 Uhr 30)
in der Grazer Stadthalle, Foyer Nord

Unter dem viel versprechenden Titel „Steirisches Kürbiskernöl & mehr“ lockt eine neue, innovative Veranstaltung Feinschmecker, Liebhaber und Kenner kulinarischer Genüsse am 3. März ab 16 Uhr zur Internationalen Gastromesse in die Grazer Stadthalle.

Dreißig Top-Aussteller präsentieren hier, was sie aus steirischen Kürbiskernen zaubern. Jeder dieser bäuerlichen Betriebe und Ölmühlen ist über Kernöl in Spitzenqualität hinaus mit mindestens zwei weiteren

Kürbiskern-Produkten vertreten. Möchten Sie sich durch die Vielfalt der heimischen Kürbiskern-Produkte kosten, dann holen Sie

sich mit dem Gutschein einen Verkosterpass zum Vorteilspreis. Genießen Sie das unterhaltsame Rahmenprogramm und seien Sie dabei, wenn um 21 Uhr im Foyer Nord der „Goldene Tropfen“ für das beste und innovativste Kernölprodukt vergeben wird.

Holen Sie sich mit Ihrem Gutschein beim Informationsstand der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. den ermäßigten Verkosterpass (7,50 EUR statt 15 EUR)! Damit nehmen Sie auch am **großen Gewinnspiel** „Steirisches Kürbiskernöl & mehr“ teil.

Attraktiver Hauptpreis: eine Ballonfahrt für zwei Personen!



Kommen Sie mit diesem

Gutschein

am 3. März 2009 auf der Internationalen Gastromesse in der Grazer Stadthalle zum Informationsstand der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. und holen Sie sich **Ihren Verkosterpass um 7,50 EUR** (statt 15 EUR)

Damit bekommen Sie Kostproben im Wert von jeweils 1 EUR bei 15 Ausstellern und nehmen teil am großen Gewinnspiel, bei dem es als Hauptpreise eine Ballonfahrt für zwei Personen zu gewinnen gibt!

Vorname

Zuname

Straße, Hausnummer

Telefon

PLZ, Ort

Ich stimme einer elektronischen Verarbeitung meiner Daten und der Zusendung von Informationmaterial durch die Gemeinschaft „Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.“ zu. Diese Zustimmung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

Unterschrift





1.Preis

Das Thermenwochenende für 2 Personen hat gewonnen:
Gertraud Seebacher aus Pruggern

Die Gewinner des steirische Presse. Gewinnspiels der Septemberausgabe 2008

Eine Heißluftballonfahrt für 2 Personen hat gewonnen:
Elisabeth Hatzl aus Graz

2.Preis



3.Preis



Einen Jahresbedarf Steirisches Kürbiskernöl hat gewonnen:
Wolfgang Scheer aus Graz

Je einen Geschenkkarton haben gewonnen:
Angelika Kobald aus Frauental
Maria Rohrer aus Graz

Je ein Kochbuch „Steirische Versuchung“ haben gewonnen:
Anneliese List aus Weinburg
Bettina Schober aus Feldbach
Christine Loitzl aus Bad Aussee

Je ein Jahresabo „Kochen & Küche“ haben gewonnen:
Andrea Schwarz aus Fürstenfeld
Anna Auer aus Bruck/Mur

Herzlichen Glückwunsch

Für einen schönen und gesunden Garten!



Pflanzenschutz zur Qualitätsproduktion



Raupenleimring: Für eine reiche Ernte



Puma extra: Für einen schönen Rasen



Gelbtafeln: Für gesundes Obst

Sie erhalten die Produkte im gut sortierten Fachhandel (Gärtnereien, Landesproduktenhändler, Raiffeisen-Lagerhäuser) in Ihrer Nähe!

Weitere Infos unter:

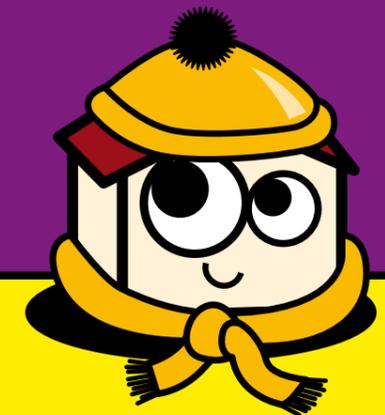
0316/46 02-14
www.staehler.at



02/09

Jetzt sanieren und profitieren!

DER NÄCHSTE WINTER
KOMMT BESTIMMT!



Senken Sie Ihre Energiekosten um 70 %!

Wohnhäuser, die speziell vor 1980 erbaut wurden, verbrauchen rund 4x mehr Energie als moderne Bauten. Sinnvolle Energiesparmaßnahmen, wie die Sanierung von Fenstern, Dämmung, Heizung etc. entlasten Ihre Geldtasche, steigern den Wohnkomfort und werden vom Land Steiermark gefördert.

Infos: www.wohnbau.steiermark.at, Tel.: 0316 / 877-3713 oder 3769





0,5 Liter

12 788 962

„g.g.A.“ steht für geschützte geografische Angabe und bedeutet:

- gesicherte Herkunft der Kürbiskerne aus einem geografisch definierten Gebiet in Österreich
- Kürbiskernöl hergestellt in heimischen Ölmühlen
- 100 % reines Kürbiskernöl aus Erstpressung

Die Banderole mit der individuellen, fortlaufenden Kontrollnummer sichert Ihnen ein kontrolliert echtes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Die Banderole sichert das Original