



Das kulinarische i-Tüpfelr

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.



***Besondere Rezepte mit
Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.***



Vom Feld auf den Teller

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. - Das kulinarische i-Tüpfelr



So wächst der steirische Ölkürbis

Botanisch gesehen zählen die Kürbisgewächse „Cucurbitaceae“ zu den Riesenbeeren, es gibt mehr als 850 Arten. Für diese sonnenhungrigen Pflanzen ist die Steiermark ein perfektes Anbaugelände. Anfang Mai werden die Kürbissa-

men ausgesät. Nach ein bis zwei Wochen schauen die 2-blättrigen Pflänzchen aus der Erde. Im Juli sieht man dann die gelbleuchtenden Kürbisblüten und zwei Monate später liegen die gelbgrünen „Kürbisplutzer“ auf den Feldern. Diese werden Anfang Oktober „ausgepatzt“, so nennt man das

Herauslösen der Kerne aus dem Fruchtfleisch. Heutzutage werden auch moderne Erntemaschinen dazu verwendet.

So entsteht das Steirische Kürbiskernöl g.g.A.

Die getrockneten und somit lagerfähigen Kürbiskerne werden je nach Bedarf in

die Ölmöhlen gebracht. Dort werden sie grob gemahlen, mit Wasser und Salz verknetet und schonend geröstet.

Dabei ist das Fingerspitzengefühl des Pressmeisters besonders wichtig, denn nur durch die optimale Verarbeitung der Kerne kann das Öl seinen typisch nussig-

aromatischen Geschmack entwickeln. Die heimischen Kürbiskerne und das traditionelle Herstellungsverfahren, ohne jegliche chemische Zusätze, garantieren ein unverwechselbares und naturbelassenes Qualitätsprodukt.





Eine alte Dame - die Ölkuh

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. - Das kulinarische i-Tüpfelr



Wie der steirische Kürbiskern seine Schale verlor

Der Kürbis, eine der ältesten Kulturpflanzen, gelangte vermutlich durch Christoph Kolumbus von Amerika bzw. Mexiko nach Europa. Die Medizin erkannte recht bald seine Heilkraft und so wurden die getrockneten und geschälten Kerne

an Apotheken für verschiedene Salben und Heilmittel verkauft.

Die Entstehung und Entwicklung des „Kürbiskernöles“ ist eng mit der Steiermark verbunden. Bereits Anfang des 18. Jahrhunderts wurde in der grünen Mark aus beschalteten Kürbiskernen Öl gepresst. Vor

etwas mehr als 100 Jahren entdeckten steirische Landwirte den schalenlosen Mutanten.

Damals wurde dieser Steirische Kürbiskern - Cucurbita pepo varianta Styriaca - ausschließlich in der Steiermark kultiviert und züchterisch weiterbearbeitet. Dieser schalenlose,

Steirische Kürbiskern unterscheidet sich vor allem durch seine Inhaltsstoffe und durch die leichtere Verarbeitung.

Die Ölkuh hat doch etwas mit der Kuh zu tun

Früher wurden die gemahlene Kerne mit Wasser in holztrogähnlichen Knet-

bänken per Hand verknetet. Dabei entstand der Ölsterz, der geröstet und in der Ölkuh gepresst wurde. Die umgangssprachliche Bezeichnung „Ölkuh“ wurde dieser Presse wahrscheinlich wegen des massigen Körpers, der vier Beine und des Ausflusses des Öles am „Unterleib“ gegeben.





Jungbrunnen - Kürbiskernöl

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. - Das kulinarische i-Tüpfelr



Altbewährte Kraft für Blase und Prostata

Nicht nur in der Küche, auch in der Medizin, ist seit langem die gesundheitsfördernde und heilende Wirkung des Steirischen Kürbiskernöles g.g.A. bekannt. Die positive Wirkung bei Problemen mit den Harnwegen, der Blase und der

Prostata ist bereits wissenschaftlich erwiesen. So kam es bei Harn-Inkontinenz- und Reizblasensymptomen durch die gezielte Verwendung von Steirischen Kürbiskernen in kontrolliert durchgeführten Studien bei 80 - 95 % der untersuchten Frauen zu einer Verbesserung.

Neue Wege in der Hautpflege

Bei Massagen mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. reagiert das Hautgewebe mit Erwärmung, die den Stoffaustausch zwischen Blut und Gewebe fördert. Deshalb ist eine Massage bei Verspannung, Kopfschmerzen, Rücken- und

Muskelschmerzen nicht nur wohltuend, sondern auch heilsam.

Kürbiskern-Massageöl

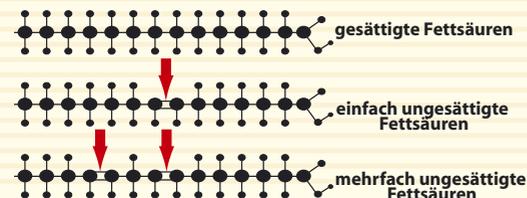
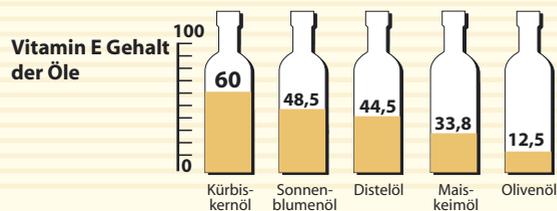
50 ml Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
30 ml Sonnenblumenöl
20 ml Olivenöl
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. schützt reife, trockene

oder stark beanspruchte Haut durch Rückfettung vor dem Austrocknen, verhindert die Bildung von Schuppen und verzögert die Hautalterung. Geben Sie einfach einmal 15 ml Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. in ihr Badewasser und erleben Sie die herrlich entspannende Wirkung.



Steirische Kürbiskernöl g.g.A.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht - nicht umsonst das kulinarische i-Tüpfelr



Die geballte Kraft der Antioxidantien

Die neueste wissenschaftliche Studie der Technischen Universität Graz dokumentiert die außerordentlich hohe antioxidative Kapazität von Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. Antioxidantien schützen vor freien Ra-

dikalen und sind wichtige Schutzfaktoren bei Herz- und Kreislauferkrankungen sowie bei Alterungsprozessen der Körperzellen.

Als wirkungsvolle Inhaltsstoffe sind besonders das Vitamin E, Selen, Phytosterine und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe zu nennen.

Je höher die antioxidative Kapazität eines Öles ist, desto höher wird der gesundheitliche Wert eingeschätzt.

Mehr als nur cholesterin-frei

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. nimmt in der Ernäh-

rung und Gesundheitsvorsorge des Menschen eine wichtige Rolle ein. Im Gegensatz zu tierischen Fetten ist Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. nicht nur frei von Cholesterin, sondern es kann den Cholesterinspiegel sogar positiv beeinflussen. Weiters ist es reich an

essentiellen, d.h. lebensnotwendigen Fettsäuren. Das Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. besitzt mit 80% einen der höchsten Anteile an ungesättigten Fettsäuren aller Öle überhaupt.





Die Banderole

Das Erkennungszeichen für Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.



Ein naturbelassenes Qualitätsprodukt

Achten Sie beim Einkauf auf die Banderole! Sie garantiert Ihnen ein kontrolliert echtes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. Als naturbelassenes Speiseöl behält es, im Unterschied zu raffinierten Ölen, alle

wertgebenden Inhaltsstoffe wie Vitamine und Spurenelemente.

Kühl und lichtgeschützt – so liebt es das Steirische Kürbiskernöl g.g.A.

Das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. sollte auf jeden Fall trocken, vor Licht geschützt

und kühl gelagert werden, so ist es 9 - 12 Monate haltbar. Aber auch hier gilt: Je frischer, desto besser.

Bei Lagerung im Kühlschrank soll das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. vor dem Genuss an die Raumtemperatur angepasst

werden, damit sich die Geschmacksaromen voll entfalten und Sie den puren Genuss erleben können.

Die Banderole

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



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

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





Rezepte mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.

Im vorderen Teil der Broschüre haben Sie schon einiges Wissenswertes über das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. erfahren.

Im anschließenden Rezeptteil möchten wir Ihnen zeigen, dass mit dem Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. Ihrer Fantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt sind.

Also staunen Sie selbst!



Peter Tichatschek, der beliebte Moderator und Journalist war 3 Jahre lang bei „Willkommen Österreich“, bevor er die überaus bekannte ORF Kochshow „Frisch gekocht“ übernommen hat.



Black Mamba



Zutaten:

Zuckermelonen, Orangensaft, Rum, Zitronengras, Chili, Ahornsirup, Pfeffer, Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitung:

Die Zuckermelonen grob würfelig schneiden und in einen Mixbehälter geben. Mit einem guten Schuss Rum, Orangensaft, Ahornsirup marinieren und für eine Stunde im Gefrierschrank gut durchkühlen lassen. Die Melonenstücke für die Deko jeweils auf einen Zitronengrasspieß stecken, mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. übergießen und pfeffern. Anschließend die angefrorenen Melonenstücke im Mixbecher pürrieren, mit etwas Chilipulver (Tabasco) würzen und mit Champagner, Sekt oder Prosecco aufgießen. Mit einem Löffel zum Abschluss noch etwas Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. auf die Oberfläche träufeln und den Zitronengrasspieß auf das Glas legen. Der Drink sollte mit einem Strohhalm getrunken werden. Der letzte Schluck mit dem Schuss Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. macht den Melonendrink dann zur Black Mamba.

Zutaten:

100 g Schafkäse, 1/8 l Sauerrahm, 1/16 l Obers, Steirische Kürbiskerne, 3 Blatt Gelatine, 1 EL Dill, Muskat, Pfeffer, Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitung:

Schafkäse durch ein Haarsieb streichen, mit Sauerrahm, Steirischen Kürbiskernen, Gewürzen und Dill gut verrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, erhitzen und unter die Schafkäsemasse heben. Eine Terrinenform mit Folie auslegen, die Masse einfüllen und mind. 3 Std. kühlen. Dazu passt eine Sauce aus passierten Tomaten, abgeschmeckt mit Salz und verschiedenen Gewürzen. Verfeinern Sie diese Spezialität mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.



Josef Kniendl ist seit 1988 in der Landesberufsschule für Tourismus Bad Gleichenberg, der international anerkannten Kadaschmiede der Steiermark, als Kochlehrer tätig.

Schafkäseterrine auf Tomatensoße



Heinz Reitbauer ist seit 2005 der Geschäftsführer, Gesellschafter und Küchenchef des Restaurants „Steirereck“ im Stadtpark in Wien. Dabei kann er auf zahlreiche Auslandserfahrungen, u.a. in New York, London, Paris und Bangkok zurückgreifen.



Kürbiskernöl-gugelhupf mit Blattsalat auf Kernöl-Knoblauch-Soße



Zutaten:

250 g Butter, 50 g Staubzucker, 6 Eier, 30 g Zucker, 45 g Stärke (Maizena), 220 g Mehl, 10 g Backpulver, 4 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Salz, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom

Zubereitung:

Butter schaumig schlagen, mit Dotter und Staubzucker vermengen. Eiweiß, Zucker und Stärke zu Schnee schlagen und mit der Dottermasse vermischen. Mehl, Backpulver und Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. unterheben. Masse in bemehlte Formen einfüllen und bei 180°C 15-20 Min. backen.

Kernöl-Knoblauch-Soße

Zutaten:

1 Knoblauchzehe, etwas Obers und Creme fraiche, 1/8 l Hühnerbrühe, Maisstärke, Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitung:

Die zerdrückte Knoblauchzehe mit etwas Kernöl anschwitzen und mit der Hühnerbrühe aufgießen. Diese Sauce dann stark einkochen, mit etwas Obers und Creme fraiche binden, 1-2 Messerspitzen Maisstärke einrühren, zum Schluss 2 EL Kernöl einrühren

Zutaten:

750 g mehlig kochende Kartoffeln, 300 g Kürbisfleisch, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 EL Butter-schmalz, Liebstöckel, Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft, 800 ml Gemüsefond, 4 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

4 EL Steirische Kürbiskerne

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, grob zerteilen. Kürbis schälen, in Stücke teilen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, im heißen Fett anschwitzen. Kürbis, Kartoffeln und Liebstöckel zugeben. Alles andünsten, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Fond aufgießen und etwa 20 Min. köcheln lassen. Kartoffeln und Kürbis samt Brühe durchpassieren. Mit Zitronensaft würzen, nochmals abschmecken und aufkochen lassen.

Auf Suppentassen verteilen, je 1 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. darüber träufeln und Steirische Kürbiskerne draufstreuen.



Maria Pein ist Bezirksbäuerin der Bäuerinnenorganisation Radkersburg und beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit der Direktvermarktung des echten Steirischen Kürbiskernöles g.g.A.

Kartoffel Kürbiskernöl - Suppe



Maria Weinhandl ist in St.Peter/O. im Bezirk Radkersburg zu Hause. Bekannt ist sie für ihre Auftritte in der Fernsehsendung „Frisch gekocht“ im ORF, wo sie Landessieger wurde und den 2. Platz bei der Bundeswertung belegte.



Steirerschnitzel mit Kräuterkartoffeln auf Kernölsoße



Zutaten:

4 Schweins- oder Kalbs-
schnittel, 4 dag Steirische
Kürbiskerne, 6 dag Lauch,
2 EL Steirisches Kürbis-
kernöl g.g.A., 12 dag Top-
fen, Knoblauchzehe

Zubereitung:

In 4 Schweinskoteletts eine
Tasche schneiden. Mit Salz
und Pfeffer würzen. Lauch
halbieren, waschen und in
dünne Scheiben schneiden.
Steirische Kürbiskerne
hacken und zusammen mit
dem Lauch etwa 3 Minuten
rösten. In eine Schüssel
geben und mit Topfen, Stei-
rischem Kürbiskernöl und
zerdrückter Knoblauchze-
he vermengen, salzen und
pfeffern. Koteletts mit der
Topfenmasse füllen und in
einer Pfanne bei mittlerer
Hitze beidseitig 4 Minuten
braten.

Kürbiskernsauce

Zutaten:

1/8 l Joghurt, 1/8 l Sauer-
rahm, 40 g geh. Steirische
Kürbiskerne, 2 EL Steiri-
sches Kürbiskernöl g.g.A.
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Joghurt, Sauerrahm, geh.
Kürbiskerne und Kernöl
verrühren, salzen und
pfeffern. Koteletts mit
Rahmsauce anrichten.

Zutaten:

250 g Dinkelmehl,
2 Eier, ¼ l Milch,
2 EL Steirisches
Kürbiskernöl g.g.A., Salz,
Butter zum Schwenken

Zubereitung:

Eier mit Milch verquirlen,
salzen und Steirisches
Kernöl g.g.A. beifügen.
Dinkelmehl einrühren. Es
sollte ein mittelfester Teig
sein. Spätzlemasse durch
ein Spätzlesieb in kochen-
des Salzwasser streichen.
Kurz aufkochen lassen,
abseihen, kalt abbrausen
und in Butter schwenken.

Tomatensoße

Zutaten:

5 große Tomaten, Salz,
Gewürze

Zubereitung:

Tomaten kreuzförmig
anschneiden und im hei-
ßen Wasser blanchieren.
Danach Haut abziehen
und pürieren. Zum Schluss
abschmecken.



Elfriede Samer ist Bezirksbäuerin der
Bäuerinnenorganisation Fürstenfeld.
Sie bewirtschaftet mit ihrer Familie
einen Vollerwerbsbetrieb und ist eine
begnadete Hobbyköchin.

Kernölspätzle auf Tomatensoße



Wolfgang Schlüter - Seit September 2004
leitet Wolfgang Schlüter die GUSTO
Redaktion als Chefredakteur



Kernölparfait auf Fruchtspiegel



Zutaten:

1 Ei
3 Dotter
70 g Kristallzucker
½ Pkg. Vanillezucker
60 ml Steirisches
Kürbiskernöl g.g.A.
250 ml Schlagobers
70 g geröstete steirische
Kürbiskerne (fein
gerieben) Salz

Zubereitung:

Form (Inhalt ca. 500 ml)
mit kaltem Wasser ausspü-
len und mit Frischhaltefo-
lie auslegen.

Ei, Dotter, Zucker, Vanil-
lezucker sowie eine kleine
Prise Salz vermischen und
über Dampf dickcremig
aufschlagen – Kessel
dabei drehen und zügig
schlagen, damit sich keine
Klumpchen bilden.
Sobald die Masse deutlich
an Volumen zugenommen
hat, Kessel vom Dampf
nehmen, in eine Schüssel
mit kaltem Wasser stellen
und weiterrühren, bis die
Masse kalt ist. Steirisches
Kürbiskernöl g.g.A. ein-
rühren.

Zutaten:

1/8 l Milch, 60 g Butter, 5 g
Zucker, 110 g Mehl,
1-2 Eier, Salz
Fülle: 100 g Steirische
Kürbiskerne,
100 g Kristallzucker
200 g Schlagobers
Zimt
100 g Blüten-Creme Honig
60 g Sauerrahm, Steirisches
Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitung:

Milch, Butter, Salz und
Zucker in einer Kasserolle
aufkochen lassen, das Mehl
unter ständigem Rühren
einkochen bis sich der Teig
vom Topfrand löst. Nun
die Eier nach und nach
unter den Teig einrühren.
Der Teig ist fertig, wenn er
geschmeidig ist. Brandteig
mit einem Spritzbeutel auf
ein Backblech spritzen und
bei ca. 190° backen. Für
die Fülle Kristallzucker mit
Kürbiskernen karamelli-
sieren und auf einem Blech
auskühlen lassen. Fein
hacken, mit geschlagenen
Obers und Zimt mischen.
Für die Sauce Cremehonig
mit Sauerrahm kräftig ver-
rühren und auf Teller gie-
ßen. Mit etwas Steir. Kür-
biskernöl beträufeln. Die
Brandteigkrapfen füllen und
auf Honigsauce servieren.



Helmut Österreicher - Starkoch. Hat als
erster Koch Österreichs mit dem Wiener
Restaurant Steirereck 4 rote Hauben
erhalten. 2001 wurde er von Gault Millau
zum „Koch des Jahrzehnts“ gewählt.

Brandteigkrapfen mit Kürbiskernen



Das besondere Rezept



Das besondere Rezept



Das besondere Rezept



Das besondere Rezept



Sammeln Sie die besonderen Rezepte Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. - Das kulinarische i-Tüpfelr

Auf vielen Steirischen Kürbiskernölf Flaschen g.g.A. befindet sich ein Anhänger mit einem besonderen Rezept. Schneiden Sie Ihre besten Rezepte aus und kleben Sie diese auf die hier vorgesehenen Felder.



Das besondere Rezept



Das besondere Rezept



Das besondere Rezept



*100% reine Information
rund um das Steirische Kürbiskernöl g.g.A.*

Erzeugung

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

A-8430 Leibnitz, Julius-Strauß-Weg 1a

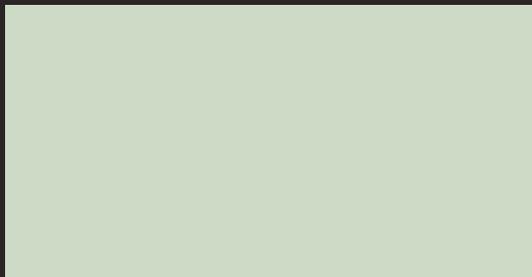
Tel. +43 (0)3452 - 72 1 51

Fax. +43 (0)3452 - 72 1 51 15

office@steirisches-kuerbiskernoel-gga.at

www.steirisches-kuerbiskernoel-gga.at

Kontakt und Vertrieb:



Mit Unterstützung:



Urlaubsinformation:
www.steiermark.com



FS für Land-u. Ernährungswirtschaft Halbenrain