

# DIE STEIRISCHE OLPRESSE



## Schneiderwirt Trio

So gut klingt  
das Grüne Gold  
*Seite 7*


## Sommer Trend

Gepflegt mit Steirischem  
Kürbiskernöl g.g.A.  
*Seite 8–9*

## Gewinn Spiel

Tolle Preise warten  
auf kleine Tüftler  
*Seite 22–23*

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

 LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.



Magazin zu **Herkunft, Tradition und Genuss** des  
Steirischen Kürbiskernöls g.g.A. Entgeltliche Beilage  
der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

NOVEMBER  
**2020**

# Österreichs beste Kochzeitschrift

Das Koch&Back Journal ist die über Generationen beliebteste Kochzeitschrift Österreichs mit gelingsicheren Rezepten und wertvollen Informationen zu den Themen Kochen, Backen, Einkaufen und Gesundheit.

- Rezeptideen mit Zutaten die Sie überall bekommen
- alle Rezepte mehrfach erprobt
- gratis Rezept-Hotline mit persönlicher Beratung
- 10 Hefte zu je 16 Seiten – zusätzlich erhalten Sie 4 mal jährlich: 12 Seiten Extra-Beilage, bequem zu Ihnen nach Hause geliefert
- echt österreichische Rezepte für jeden Tag und für festliche Anlässe
- jahreszeitlich topaktuelle Anregungen, Tipps und Wissenswertes

**Alles gelingt und schmeckt –  
das Koch&Back Journal  
macht Sie sicher!**

Jahresabo: 35,96 Euro  
(EU-Ausland 49,- Euro)

inkl. Porto und Versand

Weitere Informationen:  
[www.kochundback.at](http://www.kochundback.at)

Bestell-Hotline: +43/316/82 16 36-143

E-Mail: [redaktion@kochundback.at](mailto:redaktion@kochundback.at)



**Jetzt  
Gratis-Probeheft  
anfordern!**

Bezahlte Werbung



## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

„Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und lassen Sie gemeinsam mit den mehr als 3.400 Mitgliedern der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. die vergangenen Monate Revue passieren.“

Mit der inhaltlich völlig neu aufgestellten „Steirischen Ölpresse“ laden wir Sie zu einer Zeitreise ein. Dabei wird Sie eine Reihe saisonaler Rezepte in Versuchung führen und Sie lernen die Vielfalt des Steirischen Kürbiskernöls g.g.A. im Jahreslauf kennen. Speziell für Kinder gibt es ein teils interaktives Gewinnspiel. Stöbern Sie in Ihren eigenen Erinnerungen und werden Sie mit Ihren ganz persönlichen Erfahrungen mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. ein Teil der nächsten Ausgabe unseres Magazins. Folgen Sie den angegebenen QR-Codes oder Internet-Links! Dort finden Sie noch mehr Informationen zum köstlichen regionalen Qualitätsprodukt.

2020 war für uns alle ein sehr angespanntes Jahr. Auch die Kürbisbauern hatten mit einigen Herausforderungen zu kämpfen: Kälteeinbruch im Mai, starker Blattlausbefall im frühen Wachstum aufgrund zu großer Trockenheit, in vielen Regionen extrem viel Sommer-Regen bzw. Hagel und damit verbunden drohten negative Auswirkungen auf die Fruchtentwicklung. Umso mehr freut es uns nun, Ihnen sagen zu dürfen, dass die Zeichen gut stehen, den durchschnittlichen Ernteertrag zu halten. Das bedeutet: Das Steirische Gold fließt weiter! Haben Sie einen schönen Advent und kommen Sie mit dem Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. gut ins Neue Jahr! ”

*R. Zötsch*  
Reinhold Zötsch  
Geschäftsführer

*Franz Labugger*  
Ing. Franz Labugger  
Obmann



# Der Keim für eine gute Zukunft

Mit dem Frühlingsbeginn erwachen die Ackerböden langsam aus dem Winterschlaf. In dieser Zeit legen die heimischen Landwirte mit der Aussaat den Keim für eine reiche Ernte in bester Qualität. Ob dieser tatsächlich aufgeht, hängt von vielen Faktoren ab, die oft nicht mehr in ihrer Hand liegen.



Zwischen Mitte April und Anfang Mai ist die Zeit gekommen für den *Cucurbita pepo* var. *styriaca*, den Steirischen Ölkürbis. Als recht wetterfühlige Pflanze braucht er neben reichhaltigen Böden eine feucht-warme Witterung. Die beste Basis stellen unsere Landwirte mit ihren Feldern zur Verfügung. Beim Wetter müssen sie auf die Natur vertrauen.

Nach dem Abschleppen und Eggen der Äcker rücken zumeist Lohnunternehmer aus, und setzen mit pneumatischen Einzelkornsämaschinen bis zu 18.000 Kürbissamen pro Hektar in die Erde. Dabei müssen sie auf ausreichend Abstand zwischen den Reihen achten. Nur so bleibt genügend Platz für die maschinelle Unkrautbekämpfung und das Pflanzenwachstum.

© Stefan Kristofersich (4)

”  
Nur bestens aufbereitete Böden bringen höchste Kernqualität hervor.



## Guter Boden

Der Steirische Ölkürbis stellt nach Mais und Getreide die dritt wichtigste Ackerkultur der Steiermark dar. Die Nachfrage nach Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. steigt kontinuierlich. Um diesen Bedarf decken zu können, investieren heimische Landwirte Jahr für Jahr viel Know-How und Arbeit, um das Beste aus ihren Böden hervorzubringen. Ein entscheidender Faktor ist die Kreislaufwirtschaft mit entsprechender Düngung und optimaler Fruchtfolge.

## Banges Warten

Einmal mehr zeigte sich heuer, dass das Wetter keinen festen Regeln folgt. Nach einem warmen April, in dem die Aussaat großteils abgeschlossen war, überraschte der Mai mit niedrigen Temperaturen. Der Wachstumsprozess verlangsamte sich dadurch, und die Bauern konnten nur abwarten, wie sich ihre Pflanzen entwickeln. Die Startbedingungen für die heiß begehrten Ölkürbisse waren also recht unterschiedlich und ließen ein spannendes Kernöl-Jahr erwarten.

## Prämierung 2020

In den letzten beiden Jahrzehnten ist die Qualität des Steirischen Kürbiskernöls g.g.A. enorm in die Höhe geklettert. Umso schwerer hat es die Jury, anlässlich der jährlich im Frühjahr stattfindenden Landesprämierung solch durchwegs höchstklassige Kürbiskernöle zu bewerten. Die geschulten Verkoster prüften heuer mehr als 500 anonymisierte Proben auf Farbe, Geschmack, Reintönigkeit und Konsistenz. In einem analytischen Labor wurden weitere strenge Testungen vorgenommen. 428 Betriebe, die ihre Produkte mit der goldenen Prämierungsplakette 2020 zieren dürfen, zeigen so, dass ihre Erzeugnisse höchsten Qualitätsansprüchen genügen. Damit setzen sie über den Herkunftsschutz hinaus ein starkes Zeichen für Konsumenten.



## Hühnerragout

mit grünem Spargel und Erdbeeren auf Kernölrissotto

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### Ragout:

600 g Hühnerbrust  
(alternativ Lammfleisch oder Tofu)  
Saft von 1/2 Zitrone  
Salz, evtl. frische Gartenkräuter  
Pfeffer a. d. Mühle  
2 TL Paprikapulver, edelsüß  
500 g grüner Spargel  
200 ml Gemüsebrühe  
500 g Erdbeeren  
etwas Himbeer-Essig  
2 EL Crème fraîche

#### Risotto:

400 g Risottoreis  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Butter  
100 ml Weißwein  
ca. 3/4 l Gemüsebrühe  
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
2 EL Steirische Kürbiskerne, gehackt



### ZUBEREITUNG

Für das Risotto klein geschnittene Zwiebel in Butter glasig anschwitzen, Reis dazugeben, mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen (bis der Reis leicht bedeckt ist). Unter regelmäßigem Rühren und weiterer Zugabe von Gemüsebrühe das Risotto bissfest garen. Zum Schluss gehackte Kürbiskerne und Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. einrühren.

Währenddessen Hühnerbrust schnetzeln, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Grünen Spargel putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, kurz blanchieren und kalt abschrecken. Hühnerbrust scharf anbraten, Spargel dazugeben, mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und auf kleiner Flamme 10 Minuten garen.

Geputzte Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden. Am Ende der Garzeit von Fleisch und Spargel die Erdbeeren und Crème fraîche dazugeben, mit Essig abschmecken.

**Tipp:** Dazu passt sehr gut Vogerlsalat mit Kürbiskernölmarinade.

Hauptspeise 80 Minuten mittel

## Grüner Kernöl-Smoothie

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

3 Handvoll Brennnessel  
3 Handvoll Vogerlsalat  
1 Handvoll Radieschen-Grün  
1 säuerlich-süßer Apfel  
1 Banane  
Saft von 1/2 Zitrone  
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
2 EL Haferflocken  
1 EL Leinsamen, geschrotet  
Wasser nach Bedarf

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten außer dem Wasser in einen Standmixer (Hochleistungsmixer) geben und gut zerkleinern. Bei Bedarf mit Wasser aufgießen, kurz mixen. Den Smoothie in Gläser aufteilen und sofort servieren.

Snack, Drink 15 Minuten leicht



© Stefan Kristoferitsch (2)



Schneiderwirt Trio

Hot die Musi  
auf an Huat,  
schmeckt des Kernöl  
doppelt guat.



## Schneidige Botschafter

Wer gut schmiert, der gut musiziert! Diese Weisheit stellt das „Schneiderwirt Trio“ mit seinem stimmungsvollen Ohrwurm „Das grüne Gold“ einmal mehr unüberhörbar unter Beweis. Die drei schneidigen Kernöl-Botschafter aus der Region rund um Piber (Weststeiermark) wissen ganz genau, wovon sie singen. Schließlich ist das Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. seit Generationen fix in der Kulinarik ihrer Heimat, der Wiege der Lipizzaner, verankert.



Hier geht's zum Video:  
"Das grüne Gold"

### Schneiderwirt-Torte mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.

Wie ernst die musikalischen Drei ihre Aufgabe als Kernöl-Botschafter nehmen, zeigen sie mit ihrer eigens kreierte Kürbiskernöl-Torte. Naschkatzen haben zwei Optionen, in den Genuss dieser Süßspeise zu kommen: entweder direkt beim Schneiderwirt in Voitsberg bestellen oder nach dem Originalrezept selberbacken.

www.steirisches-kuebiskernoel.eu  
(Menüpunkt Genuss / Rezepte / Rubrik Torten & Kuchen)



### „Das Beste und noch mehr“

Gleich 21 musikalische Gustostücker! liefert das „Schneiderwirt Trio“ mit seiner ersten Best-of-CD. Neben altbekannten Ohrwürmern stellen die Musiker mit vier neuen Titeln ihre Heimatverbundenheit unter Beweis. Mitten im flotten Mix darf „Das grüne Gold“ freilich nicht fehlen.

**Am besten sofort besorgen!**  
**Als Weihnachtsgeschenk oder zum selber Hören.**



# Kleine Kerne – große Wirkung

Wieviel Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. in einem Jahr fließt, hängt davon ab, ob die Bestäubung der Ölkürbis-Blüten funktioniert und sich tatsächlich Früchte ausbilden. Deren Kerne werden bereits heiß ersehnt, da sie in kulinarischer Hinsicht ebenso wie im Bereich Wellness regen Anklang finden.

Im Juni befinden sich die sensiblen Pflänzchen in der entscheidenden Phase. Es ist immer wieder schön, täglich ihr Wachstum zu beobachten. Spätestens im Juli tummeln sich emsige Bienen über den leuchtend-gelben Blüten und sorgen mit der Bestäubung dafür, dass das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. weiterhin fließt. Bereits die Blüten lassen Feinschmecker-Herzen höherschlagen

(siehe Rezept S. 10). Stimmen die Rahmenbedingungen, zeigen sich an den weiblichen Blüten erste Fruchtausätze, aus denen wenige Wochen später die sogenannten „Plutzer“ entstehen.

Nur wenn sich die Früchte gut entwickeln und entsprechend Kerne ausbilden, ist mit einer reichen Ernte zu rechnen.

„  
Erste  
Kochkürbisse  
bekommt  
man schon  
im Juni auf  
Bauernmärkten  
und ab Hof.“



## Kochkürbis mit gewissem Etwas

Vom Rindfleisch über Schweinsbraten bis zu Kartoffelknödeln mit Pilzfüllung, überall schmeckt junger Ölkürbis perfekt dazu. Sein fein-nussiges Aroma hält sich dezent im Hintergrund und passt sich dem Hauptgericht elegant an. Um in seinen Genuss zu kommen, darf der richtige Zeitpunkt nicht übersehen werden. Nur solange die Schale grün und weich ist, bleibt das Fruchtfleisch zart. Sobald die Farbe ins Gelb-Orange wechselt, wird die Schale hart, das Innere wird fasrig und ungenießbar.

## Kürbis für die zarte Haut

Es ist längst kein Geheimnis mehr: das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. kommt auch in der Kosmetik zum Einsatz. Wer sich selbst eine Creme anrührt, sollte es für Gesicht und Hände eher zurückhaltend dosieren. Hier können neutralere Öle wie Mandel- oder Sonnenblumenöl die Hauptkomponente bilden. Wer das charakteristische Röstaroma zu intensiv findet, greift lieber auf natives Kürbiskernöl zurück. Neben dem Öl eignen sich auch Frucht und Kerne für eine sommerliche Instant-Pflege. Aus ihnen lassen sich feuchtigkeitsspendende und kühlende Gesichtsmasken oder wohltuende Peelings zaubern.



Einfache Kosmetik-Rezepte

[www.steirisches-kuerbiskernoel.eu](http://www.steirisches-kuerbiskernoel.eu)  
(Menüpunkt Genuss / Kosmetik-Rezepte)



## Überbackene gefüllte Kürbisblüten

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN


#### Fülle:

60 g Goldhirse  
150 ml Wasser  
200 g Ölkürbis oder Zucchini  
80 g Paprika, rot  
1 Zwiebel, mittelgroß  
200 dag Faschiertes vom Schwein  
Thymian, Petersilie  
Salz, Pfeffer

#### Außerdem:

16 große Kürbisblüten  
Parmesan zum Überbacken  
Olivenöl  
1 Becher Sauerrahm  
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
Salz und Pfeffer nach Belieben

 Hauptspeise  mittel

 45 Minuten Zubereitung  
15 Minuten Wartezeit



### ZUBEREITUNG

Goldhirse in Salzwasser weich dämpfen, abkühlen lassen. Backrohr auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In eine Auflaufform etwas Olivenöl geben.

Kürbis, Paprika und Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne die Zwiebel kurz anschwitzen lassen, das Fleisch zugeben und ein paar Minuten rösten. Paprika und Kürbis hinzufügen, ca. 1 Minute weiter anrösten. Mit Thymian, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Arbeitsschüssel abkühlen lassen.

Danach mit der gekochten Hirse vermengen, ggf. nachwürzen. Die Masse vorsichtig in die Blüten füllen, Blütenenden zusammendrehen und in die Auflaufform geben. Parmesan darüber streuen, im Backrohr ca. 5 Minuten bei 220 °C überbacken. Sauerrahm mit Kürbiskernöl vermengen, würzen, als Dip zu den überbackenen Blüten reichen.

## Stachelbeer-Ribisel-Kuchen

### ZUTATEN

#### Teig:

250 g Ölkürbis, gehobelt  
(Kochkürbis, alternativ Zucchini)  
150 g Backzucker  
300 g Dinkelmehl, griffig  
100 g Mandeln, gerieben  
30 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
1 Pkg. Backpulver  
20 g Kartoffelstärke  
1 TL Ingwerpulver  
2 Msp. Nelkenpulver  
1 Pkg. Vanillezucker  
1/8 l Mandelmilch, ungesüßt

#### Belag:

250 g Stachelbeeren, 200 g rote Ribisel  
2 EL Zucker

### ZUBEREITUNG

Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten für den Teig miteinander vermengen, gleichmäßig aufs Backblech streichen. Früchte waschen, vorsichtig abtrocknen, große Stachelbeeren halbieren. Alles mit einem EL Zucker vermischen und auf dem Teig verteilen.

Kuchen ca. 25 Minuten backen. Anschließend den zweiten EL Zucker auf den heißen Kuchen streuen. Gut abkühlen lassen!



© Stefan Kristoferitsch (2)

"Das g.U.-Siegel garantiert,  
dass Steirische Käferbohne drin  
ist, wo Steirische Käferbohne  
drauf steht"

Michaela Summer  
Käferbohnenkönigin



# Eine echte Steirerin



Die Steirische Käferbohne g. U. wird schon seit Erzherzog Johanns Zeiten von Liebhabern der steirischen Küche geschätzt. Dank dem „Geschützter Ursprung“-Siegel kann man sicher sein, dass die Bohnen ausschließlich in der Steiermark angebaut und nach traditionellen Methoden verarbeitet werden. So erhält die Steirische Käferbohne g. U. ihren echten zart-nussigen Geschmack und die einzigartige fein-cremige Konsistenz.

Wissenswertes und Rezepte finden Sie unter:  
[www.steirische-kaeferbohne.at](http://www.steirische-kaeferbohne.at)

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

 LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete





# Weiß-grüne Herkunft

## Sichtbar

Ein Blick genügt! Die individuelle fortlaufende Banderolenummer garantiert ein kontrolliert echtes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

## Eindeutig

Jederzeit können Konsumenten auf den Tropfen genau nachvollziehen, woher das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. auf ihrem Teller stammt.

## Naheliegend

Die Wege der Rohware für das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. vom Feld bis in die Flasche werden so kurz wie möglich gehalten.



### Was bedeutet g.g.A. bei Steirischem Kürbiskernöl

Drei Buchstaben, die garantieren, dass das Öl nach einem traditionellen, in einer Produktspezifikation festgeschriebenen Verfahren hergestellt wurde und es sich dabei um 100% reines Kürbiskernöl aus Erstpressung handelt. Wo g.g.A. drauf steht, sind Herkunft, Produktion und Inhalt streng geprüft. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser – die Banderole mit der fortlaufenden Kontrollnummer sichert das Original!

Nähere Informationen zum Thema Herkunftsschutz finden Sie auf [www.steirisches-kuerbiskernoel.eu](http://www.steirisches-kuerbiskernoel.eu) und auf [www.svggh.at](http://www.svggh.at)



HERBST

# Reif für die Ernte

Haben die Kerne genug Fett in die Zellen eingelagert, ist es an der Zeit, die Früchte der Arbeit einzufahren. Eine reiche Ernte gibt es nur, wenn es das Wetter in den vergangenen Monaten gut gemeint hat mit der Landwirtschaft. Ausreichende Sonnenstunden und gute zeitgerechte Wasserversorgung sind unerlässlich.



Bei den Mengen an Steirischem Kürbiskernöl g.g.A., die heutzutage gefragt sind, erfolgt die Kürbisernte freilich nicht mehr händisch, sondern mit modernsten Erntemaschinen. Ohne Lohnernte- und -verarbeitungsbetriebe ließe sich ein solcher Umfang gar nicht bewerkstelligen. Ganz wichtig ist, dass die aus den Früchten

„gepatzelten“ Kerne umgehend gewaschen und sehr sorgfältig getrocknet werden. Nur so sind sie über lange Zeit lagerfähig und können das ganze Jahr hindurch in den regionalen Ölmühlen zu frischem Öl gepresst werden. Dadurch gibt es das aromatische Steirische Kürbiskernöl g.g.A. immer nur in kleinen Chargen, je nach Bedarf.

© Stefan Kristofiritsch (4)



Der Röstvorgang ist der entscheidende Schritt auf dem Weg vom Kern hin zum beliebten Traditionsprodukt.



## Ölmüller mit Gefühl

Vor dem Pressen müssen die Kerne ruhen. Im Anschluss kann sie der Ölmüller in das beliebte Grüne Gold verwandeln. Entscheidend ist in dieser Phase der Röstprozess, der dem Öl seinen Charakter gibt. Er ist ausschlaggebend für längere Haltbarkeit und verleiht dem vorherrschenden satten Grün einen intensiven samtig-rötlichen Schimmer. Erst die hier erzeugte Aromadichte schafft den herrlichen Geschmack, den Konsumenten so schätzen.

„  
Jede Ölmühle verleiht dem Produkt einen eigenen Charakter.“

## Gaumenfreuden zum Verkosten

Experten sind am Werk, wenn der Kürbiskernöl-Champion gekürt wird. Eine Jury aus namhaften Köchen und Kernölbotschaftern erschmeckt in einer Blindverkostung aus vorselektierten 20 Betrieben den Sieger. Kriterien sind Farbe, Kernton, Frische, Röstaroma und deren Zusammenspiel. Die Liste dieser 20 Top-Betriebe und der amtierenden Champions finden Sie auf [www.steirisches-kuerbiskernoel.eu](http://www.steirisches-kuerbiskernoel.eu). Haben auch Sie Interesse an der Sensorik des Steirischen Kürbiskernöls g.g.A., melden Sie sich für eine von Experten geführte Laienverkostung an. Auskunft dazu erteilen Graztourismus und Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.



## ERLEBNISTAG 2021

Erleben Sie am **26.09.2021** in Stainz alles rund ums Steirische Kürbiskernöl g.g.A.! Besichtigung einer Ölmühle und Schaupressen inklusive!

Ein Tag für die ganze Familie in der malerischen Weststeiermark!





# Ganz heiß auf Hochgenuss

Mitten in der tiefsten Kälte wärmen uns heiße Speisen. Bei heimeligen Gerichten, die nach Zimt und Vanille duften, wird uns richtig warm ums Herz. So auch bei Speisen mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. Ob als Gruß aus der Heimat oder zur Erinnerung an schöne Urlaubstage oder einfach nur, weil es gut schmeckt!

Es gibt eine enorme Fülle an Rezepten, wo Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. auf der Zutatenliste steht. Eine solche Verwendungsvielfalt zaubert Abwechslung in die Küche, ohne jemals auf das Grüne Gold verzichten zu müssen. Das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. sollte vor Wärme und Licht geschützt gelagert und der Inhalt nach dem Öffnen zügig aufgebraucht werden. Bei geringem

Verbrauch lieber zum kleinen Gebinde greifen! So bleibt der Genuss ungetrübt bis zum letzten Tropfen. Was sich damit alles anstellen lässt, erfahren Sie im Kernöl-Einmaleins unter „Verwendung in der Küche“ auf [www.steirisches-kuerbiskernoel.eu](http://www.steirisches-kuerbiskernoel.eu) (Menüpunkt Eigenschaften / Tipps zur Verwendung).



## Ausgefallene Spezialitäten für Feinschmecker

Raus aus dem Küchenalltag! Einen Versuch wert ist beispielsweise Presskuchenmehl. Das liegt derzeit voll im Trend. So kommt es unter anderem als Ergänzung zu Müsli- oder Backmischungen zum Einsatz. Wer das besonders Ausgefallene mag, setzt einem zarten Steak oder selbstgemachten Zimtparfait mit einer Spur veganer Kernölkaviar das kulinarische Krönchen auf.



„Salat ist die eine Sache. Eine feine. Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. kann aber auch noch ganz anders!“

## Vitalität im Winter

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. und Kürbiskerne bringen Sonne in die Winterküche. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, wo es um den Einsatz dieser regionalen, rein pflanzlichen Alleskönner geht. Auch in der vegetarischen und veganen Küche haben sie längst einen Fixplatz eingenommen. Köstlich genießen und zwar klimaschonend, das klappt sehr wohl. Das nussige Kernöl-Pesto zum Beispiel ist rasch selbst hergestellt, lässt sich gut im Kühlschrank aufbewahren und die Zubereitung ist keine Hexerei. Als kleiner Snack zum Lieblingsfilm eignen sich leicht gesalzene Kürbiskerne. Sehr viele Menschen greifen inzwischen wieder lieber zu dieser heimischen Alternative als zu exotischen Saaten und Nussmischungen.



## Häferlgucker beim Schi-Ass

Conny Hütter verrät ihre Lieblingsrezepte zum Nachkochen.



[www.steirisches-kuerbiskernoel.eu](http://www.steirisches-kuerbiskernoel.eu)  
(Menüpunkt Genuss / Kochvideos)



## Heiße Tipps für kalte Tage

Diese schmackhaften Drinks begeistern garantiert.



[www.steirisches-kuerbiskernoel.eu](http://www.steirisches-kuerbiskernoel.eu)  
(Menüpunkt Genuss / Rezepte / Rubrik Getränke)



## Kernölkaviar

Edler „Caviaroli“ ist im Fachhandel oder via Internet erhältlich.



# Kernöldalken

mit Karpfen auf Lorbeerschaum

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### Dalken:

- 10 g frische Germ
- 125 ml Milch
- 100 g Buchweizenmehl
- 80 g Weizenmehl
- 2 Eier
- 1–2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
- 30 g Butter
- 2–3 EL Steirische Kürbiskerne
- Salz
- Öl zum Backen

### Filets:

- 800 g Karpfenfilet
- 2 Zitronen
- Salz
- etwas Mehl zum Wälzen
- und Fett zum Braten

### Lorbeerschaum:

- 200 g Zwiebel, fein gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- Butter zum Glacieren
- ¼ l Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Senf

### ZUBEREITUNG

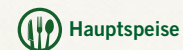
Für die Dalken Eier trennen, Germ in lauwarmer Milch auflösen und mit Mehl, Eidottern, Kürbiskernöl, Salz und Butter zu einem Teig verarbeiten. Eiklar steif schlagen, unterheben und die Masse 1–2 Stunden quellen lassen. Anschließend Öl in einer Pfanne vorsichtig erhitzen, 1 EL große Teighäufchen einlegen, mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen und die Dalken langsam auf beiden Seiten backen.

Geschröpfte Karpfenhälften mit Zitronensaft beträufeln, salzen, mit der Hautseite in Mehl wälzen und auf dieser Seite in heißem Fett langsam braten, bis die Haut knusprig ist. Zum Anrichten portionieren.

Für den Lorbeerschaum fein gehackten Zwiebel mit Lorbeerblättern in Butter glacieren und erkalten lassen. Lorbeerblätter entfernen, Sauerrahm, Senf, Salz und Pfeffer untermengen. Fein pürieren.

Karpfenfilets mit Dalken auf vorgewärmte Teller anrichten, Lorbeerschaum darüber und nach Belieben mit einigen Tropfen Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. garnieren.

**Tipp:** Reichen Sie dazu gedünstetes Wurzelgemüse wie Karotten, Sellerie oder Pastinaken.



Hauptspeise



60 Minuten



mittel

Rezepte im Winter

# Steirische Weihnachtskekse



## Weihnachtsbäckerei auf gut Steirisch

Festliche Naschereien mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. Wo die Vanillekipferl grünlich schimmern oder sich Kekse mittels feiner Fülle zu kleinen Burgern formieren, da sind auch Kernölpralinen nicht weit. Mit diesen süßen Leckerbissen wird jedes Fest etwas Besonderes.

Rezepte finden Sie auf [www.steirisches-kuebiskernoel.eu](http://www.steirisches-kuebiskernoel.eu)  
(Menüpunkt Genuss / Rezepte / Brot & Gebäck)



© Stepan Kristofenisch (2)



# STEIRISCHER KREN g.g.A.

## DER SCHÄRFSTE STEIRER

Wenn es draußen kühler wird, heizt die Wurze aus der Steiermark richtig ein. Als Alleskönner in der Küche gehört er auf den Tisch wie Salz und Pfeffer. Ob zur Jause oder als geschmackvolle Zutat in Suppen, Saucen, Aufstrichen und Salaten – Steirischer Kren g.g.A. ist jede Träne wert.



Bezahlte Werbung, Foto: © GEOPHO

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union



**LE 14-20**  
Entwicklung für den Ländlichen Raum



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

# Im feinen G'wand

Einen Grund zum Feiern gibt es immer. Mit Kernölaccessoires der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. sind Gäste nicht nur passend gekleidet, sondern sie finden hier auch die idealen Geschenke für jeden Anlass.

In den markanten Farben von Ölkürbis und Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. ziehen Paare mit der Kernöltracht alle Blicke auf sich. Ihre Träger sind wahre Individualisten, in jedem Dirndl und Anzug ist so wie auf den Flaschen das "g.g.A.-Logo" und eine fortlaufende Nummer am Etikett platziert. Aus der letzten Hutmanufaktur in Graz stammen

die Hüte, die jedes Ensemble stilvoll abrunden. Passend dazu heizt die Hochzeits-Edition der Steirerkekse mit reschen Sprüchen bei einer urigen Feier die Stimmung an. Geeignet als Gastgeschenk, Dankeschön, Damenspende, Mitternachtsscherz oder – wenn sich das Fest dem Ende zuneigt – als kleines Betthupferl.

*Bis zum  
Heiratn is olls  
wieda quat*

Keine Sorge!  
Die Zeit heilt  
alle Wunden.

## STEIRERKEKS HOCHZEITSEDITION

Freche Sprüche auf gut Steirisch, verpackt in Keksen mit echtem Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. Auch erhältlich in der feschn 10er Geschenkbox. Ideal als Gastgeschenk oder Betthupferl.



## HERRENHUT

In die Bänder der beiden Modelle ist der grün-orange Giletstoff und der Knopf des Trachtenanzuges eingearbeitet.



## DAMENHUT

Wählen Sie zwischen einem Modell mit gefalteter Masche und einer Variante mit großer Masche in den strahlenden Farben der Dirndl-Schürze.

© Stefan Kristoferitsch

Informationen zu sämtlichen Accessoires und Spezialitäten finden Sie beim Kernöl-Erzeugungsbetrieb Ihres Vertrauens, auf [www.steirisches-kuerbiskernoel.eu](http://www.steirisches-kuerbiskernoel.eu) bzw. im Büro der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. Julius-Strauß-Weg 1a 8430 Leibnitz.

# Erzählen Sie uns mal

2020 geht gleich in mehrfacher Hinsicht als sehr schwieriges Jahr in die jahrhundertlange Geschichte des steirischen Ölkürbisses ein.

Hinter dem Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. steckt generell viel Arbeit und Know-How. Diesmal ist es allerdings auch noch mit viel Sorge und Aufregung verbunden. Das Jahr 2020 hat es der Landwirtschaft nicht leicht gemacht. Von Kälte über Trockenheit, Blattlausbefall und Sommergewittern bis hin zu Hagelkörnern in der Größe von Hühnereiern war alles dabei, worauf man im Ackerbau gut und gern verzichtet. Doch es ist einmal mehr gelungen, den Schatz des Steirerlandes zu bewahren. Dieser Erfolg gibt Hoffnung für ein entspannteres neues Jahr.

## Schreiben Sie uns Ihre Geschichte

Was verbinden Sie persönlich mit dem Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.? Haben Sie es zu einem speziellen Anlass genossen, erinnert es Sie an einen lieben Menschen oder haben Sie aus Versehen Ihr schönstes Kleid damit „garniert“? Haben Sie vielleicht sogar die Kürbisernte oder das Kernölpressen in Ihrer Kindheit selbst erlebt? Werden Sie mit Ihren Erlebnissen, aber auch mit Fragen und Anliegen, die Sie zum Grünen Gold, seiner Herstellung, Verwendung oder dem Herkunftsschutz haben, Teil der nächsten Ausgabe der „Steirischen Ölpreße“!

Senden Sie Ihren Beitrag, gerne mit Fotos, an „Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Julius-Strauß-Weg 1a, 8430 Leibnitz“ bzw. [office@steirisches-kuerbiskernoel.eu](mailto:office@steirisches-kuerbiskernoel.eu).



Seinerzeit ...



# GEWINNSPIEL

Erst wenn du alle 3 Aufgaben gemeistert hast, kennst du die Buchstaben für das Kürbiskernöl-Lösungswort und hast die Chance auf einen der tollen Gewinne.



## SUCH-RÄTSEL

Die Ziffern von 1-6 sind auf diesen beiden Seiten gut versteckt. Findest du sie, dann trage in der entsprechenden Zeile ein, was du dort auf dem Bild siehst.

1									
2									
3									
4									
5									
6									

Tipp: Schreibe Umlaute als Ä, Ö, Ü.

## LABYRINTH

Welchen Eingang muss Laura nehmen, damit sie zum Picknick gelangt?

7 S

7 Z

7 M

7 E

7 K

## geschafft?

### Kürbiskernöl-Lösungswort

Hast du sämtliche Rätsel gelöst? Trage nun die gesuchten Buchstaben in die passenden Felder des Kürbiskernöl-Lösungswortes ein. Sende dieses Lösungswort unter dem Kennwort „Gewinnspiel 2020“ per E-Mail (gewinnspiel@steirisches-kuerbiskernoel.eu) an die Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. Einsendeschluss ist der 31.12.2020.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

## 1. Preis

### Thermen-Wochenende

2 Übernachtungen (Halbpension) mit Thermeneintritt für 2 Erwachsene und 1 Kind (bis 14 Jahre) in Bad Waltersdorf

## 2. Preis

Leckerbissen-Box im Wert von € 70 und ein Wimmelbuch

## 3. Preis

Knabberspaß im Wert von € 50 und ein Wimmelbuch

Einsendeschluss: 31.12.2020; Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ich stimme einer elektronischen Verarbeitung meiner Daten und der Zusage von Informationsmaterial durch die Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. zu. Diese Zustimmung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Einsendung auch per Post möglich unter dem Kennwort „Gewinnspiel 2020“ an: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Julius-Strauß-Weg 1a, A-8430 Leibnitz. Keine Barablässe möglich.

Impressum  
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: **Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. Julius-Strauß-Weg 1a, A-8430 Leibnitz, office@steirisches-kuerbiskernoel.eu, www.steirisches-kuerbiskernoel.eu**; Texte: **Rena Eichberger**; Gestaltung: **RNPD.com**; Coverfoto: SVGH – Werner Krug; Illustrationen: Adobe Stock; Herstellung: **hm.perfectprintconsult.eu**, 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.

## QUIZ

Schau ins Kürbiskernöl-Wimmelbuch und beantworte die folgenden Fragen!



www.steirisches-kuerbiskernoel.eu  
Startseite / Infobox Kernölaccessoires

Wie viele Traktoren fahren auf dem Feld? (Wimmelbuch S. 2)

			8	9
--	--	--	---	---

In welcher Zeit des Jahres werden die Kürbisse geerntet? (Wimmelbuch S. 2)

			10						
--	--	--	----	--	--	--	--	--	--

Der Froschkönig sitzt neben einem ...? (Wimmelbuch S. 3)

							11	12
--	--	--	--	--	--	--	----	----





HEILTHERME  
QUELLENHOTEL  
BAD WALTERSDORF

*kostbar*  
MEINE AUSZEIT

## ECHT STEIRISCH

- Nächtigung im 4\* Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf
- Zwei eigene Thermen direkt im Haus
- Regionale Verwöhn-Halbpension
- Steirische Rücken- oder Gesichtsmassage
- Wohlfühl- & Gesundheitsprogramm
- Steirisches Mitbringsl für Zuhause

3 Tage / 2 Nächte p. P. im DZ ab € 305,00  
4 Tage / 3 Nächte p. P. im DZ ab € 435,00

Tel: 03333 500-0  
office@quellenhotel.at  
www.heiltherme.at