



steirische Presse.

Kernöl und die Herstellung • Kernöl und die Qualität • Kernöl und die Kulinarik

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



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

LE 07-13
Lebensministerium.at



Das EU-Logo geschützte geografische Angabe garantiert die Steirische Herkunft des Krens.

Steirischer Kren g.g.A.

Würzig-scharf durch den Winter mit Steirischem Kren g.g.A.

wohltuend
 Schon im 12. Jahrhundert schrieb Hildegard von Bingen vom gesundheitlichen Wert des Krens. Er diente aufgrund seiner Inhaltsstoffe Jahrhunderte lang als Heilpflanze.

scharf
 Steirischer Kren g.g.A. wird für seine besondere Schärfe geschätzt. Die Schärfe verdankt der Kren den enthaltenen Senfölen. Die schweren Böden in der Steiermark tragen zur Schärfe des Krens bei. Dies macht den Steirischen Kren g.g.A. besonders wertvoll.

würzig
 Steirischer Kren g.g.A. bringt nicht nur Würze in Hauptgerichte, sondern auch in wohlschmeckende Suppen und Vorspeisen.

Anregungen, Rezepte und Informationen über Steirischen Kren g.g.A. finden Sie unter:
www.steirergemuese.at



Liebe Leserinnen und Leser

Müssten wir das Jahr 2013 mit einem Wort beschreiben, so trifft wohl „herausfordernd“ am besten zu. Leicht hat es das Wetter den Mitgliedern der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. wahrlich nicht gemacht. Erst sorgte ein feucht-nasses Frühjahr für erschwerte Bedingungen während der heiklen Anbauphase der Ölkürbisse. Kaum hatten die Bauern diese Bedrohung ihrer jungen Pflanzen mit viel Engagement und Feingefühl gemeistert, hinterließ die wochenlange Hitze deutliche Dürrespuren auf den Äckern. Ernteeinbußen von 35 Prozent waren trotz aller Bemühungen die Folge. Für uns ist es Ehrensache, diese Verluste nicht auf die Konsumenten abzuwälzen. Der Preis bleibt für Sie konstant!



Ing. Franz Labugger
Obmann

Frau Labugger



Ing. Mag. Andreas Cretnik
Geschäftsführer

Andreas Cretnik

Noch eine gute Nachricht dürfen wir Ihnen servieren: Dank neuer Portionsbecher ist das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. in Portionen zu 10 ml verfügbar. So bleibt es frisch, gezahlt wird pro Portion, auf jedem Becher sind Erzeuger und Banderole-Nummer vermerkt. All das macht das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. für die Gastronomie noch interessanter. Fragen Sie bei Ihrem nächsten Lokalbesuch gezielt danach!

Viel Genuss mit Ihrer Portion Grünes Gold wünschen Ihnen

Risikofaktor Witterung



Zieht der Herbst ins Land, zeichnen die in Reihen und Glied geschobenen Kürbisse grün-orange Bilder in die Landschaft. Beschließt der Bauer, dass die großen Beeren den optimalen Reifegrad erreicht haben, fährt er die Ernte ein. Bevor die Kürbiskerne verarbeitet werden, durchlaufen sie mehrere Phasen, die für die Kernqualität und somit für die Qualität des Kürbiskernöls entscheidend sind. Nicht immer stellt die Natur die optimalen Wachstumsbedingungen bereit. Dem Bauern selbst verlangt der Kürbisanbau ein hohes Maß an Know

How, Arbeitseinsatz, Geduld, Risikobereitschaft und Fingerspitzengefühl ab. Am Beginn muss der Boden mit den nötigen Nährstoffen versorgt und mit der Egge aufbereitet werden. Damit die empfindlichen Kürbissamen nach der Aussaat nicht verfaulen, darf das Keimbett nicht zu feucht sein. Ausgesät wird erst, wenn alles perfekt vorbereitet ist. Diese Aussaat erfolgt maschinell mit Einzelkornsämaschinen. Pro Hektar werden bis zu 18.000 Kürbiskerne (=Kürbissamen) drei Zentimeter tief in den Boden gelegt. Eine neuerli-

che Düngung gewährleistet, dass die Kerne selbst nach der Keimphase noch über genügend Nährstoffe verfügen. Stimmen die Wetterbedingungen, so lugen bereits nach wenigen Tagen die ersten grünen Spitzen der Keimlinge aus dem Boden. Ab jetzt muss der Bauer den Kürbisbestand regelmäßig teils maschinell, teils händisch „durchlüften“. Halten Regenperioden mehrere Wochen an, setzen sie der Saat massiv zu und machen den Einsatz von schwerem Gerät unmöglich. In der vierwöchigen Blütezeit kann

der Bauer nicht mehr tun, als auf Witterung und bestäubende Insekten wie Bienen und Hummeln zu vertrauen. Nur bei genügend regenfreien Tagen können die Insekten die weiblichen Blüten bestäuben und damit die Voraussetzung für eine reiche Ernte schaffen. Nach erfolgreicher Bestäubung brauchen die Pflanzen genügend Wasser, damit sich die Früchte bilden. Während die „Plutzer“ heranreifen, sind sie besonders vom Wetter abhängig. Zu viel Niederschlag bedroht sie mit Fäulnis, zu große Trockenheit verhindert die Mobilisierung der Nähr-

stoffe aus dem Boden. Kommt es dadurch zu einer Unterversorgung der Pflanze, hemmt dies das Wachstum und die Kernausbildung. Nur wenn diese Phase nach Plan verläuft, ist eine gute Ausreifung möglich. Wird das Blattwerk welk und sterben die Kürbisstängel ab, steht die Ernte bevor. Wenn es soweit ist, werden die Kürbisse in Reihen geschoben und maschinell geerntet. Nur noch vereinzelt sieht man das traditionelle „Kürbisauspatzeln“ von Hand.



Präsident Ök.-Rat
Gerhard Wlodkowski

Arbeit unter freiem Himmel

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. ist ein Top Produkt, das sich auch international immer größerer Beliebtheit erfreut.

Die Steirischen Bäuerinnen und Bauern produzieren in monatelanger sorgfältiger Arbeit auf ihren Feldern beste steirische Kürbiskerne. Dass die Arbeit unter freiem Himmel nicht immer leicht ist, hat das heurige Jahr mit seinen Wetterkapriolen deutlich gezeigt. Trotz eines zu feuchten Frühjahrs mit Frost und der Dürre im Sommer ist es den Bäuerinnen und Bauern gelungen, eine kleinere aber hochqualitative Ernte einzufahren. Arbeit unter freiem Himmel birgt immer ein Risiko in sich, das die Landwirte tragen müssen.

Trotz aller Schwierigkeiten wird auch der Kernöljahrgang 2013 von den Ölpresen in bester Qualität nach dem bewährten, streng kontrollierten Qualitätssicherungs-Programm produziert.

Versehen mit der Banderole „Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.“ ist auf die Qualität und die Herkunft absoluter Verlass.

Gerhard Wlodkowski



Der beste Kern ist nur so gut wie der Umgang mit ihm. Bauer und Ölmüller haben sich dabei größter Achtsamkeit und höchstem Qualitätsbewusstsein verschrieben. Nach der Ernte weisen die Kerne einen Wassergehalt von 50 bis 60 Prozent auf und müssen möglichst rasch in die Wasch- und Trocknungsanlage gebracht werden. Nachdem sie die Waschanlage passiert haben, wo sie mit Trinkwasser von ihrem Schutzfilm, von Fruchtfleischresten und etwaigen Fremdkörpern befreit wurden, kommen sie auf die Trocknungsanlage. Hier darf nichts überstürzt werden. Ganz behutsam bläst ein heißer Luftstrahl (max. 70° C) die Kerne unter regelmäßigem Umrühren trocken. Ein Vorgang, der bis zu zwölf Stunden dauern kann. Trocken sind die Kerne, wenn ihr Wassergehalt sechs bis acht Prozent erreicht hat. Da jeweils nur die aktuell benötigte Menge weiterverarbeitet wird, kommen die restlichen Kerne vorläufig auf Lager.

Ein Teil der frischen Ernte gelangt direkt nach der Trocknung in die Ölmühle. Wer sich dort umscha

erkennt, dass der technische Fortschritt innerhalb der letzten zwei Jahrzehnte auch hier nicht Halt gemacht hat. Riesige Röstpfannen, direkter Zulauf von frischem Trinkwasser, Förderbänder und technologisch ausgereifte Stempel- und Schneckenpressen prägen das Bild einer zeitgemäßen Ölmühle. Gleich geblieben sind jedoch der Vorgang des Ölpressens an sich und die Tatsache, dass jeder einzelne Schritt dem Ölmüller viel Geschick und Können abverlangt.

Zuerst werden die Kürbiskerne vermahlen und anschließend unter Zugabe von Wasser und Salz in einer Knetmaschine so lange gerührt, bis sich die wasserlöslichen von den fettlöslichen Substanzen trennen. Das Salz fördert diesen Prozess, ohne den Geschmack des Öls zu beeinflussen. Ist der Knetvorgang beendet, wird die Masse in der vorgewärmten Röstpfanne unter ständigem Rühren bei bis zu 125° C schonend geröstet. Das zugegebene Wasser verhindert ein zu schnelles Erhitzen und Verbrennen. Beim Röstvorgang lösen sich die

Eiweißstrukturen auf, das Öl tritt aus und das in der Knetmasse vorhandene Wasser verdampft. Mit viel Fingerspitzengefühl entscheidet der Ölmüller bzw. Röster, wann er die Röstung beenden muss. Anschließend wird das Röstgut in einer meist hydraulischen Presse vorsichtig und ohne zusätzliche Hitzeeinwirkung gepresst, indem der Pressdruck langsam bis zu 300 bar gesteigert wird. Quasi als Nebenprodukt entsteht dabei der Presskuchen.

Ist das Öl über Rohrleitungen in den Tank oder direkt in die Gefäße der Vermarkter gelangt, so steht ihm noch ein letzter wichtiger Schritt bevor: das Absetzen. Innerhalb von einer Woche sinken Schwebestoffe und noch enthaltene Eiweiße zu Boden. Das Öl selbst gelangt nun in die Flasche! Bei kühler (10 – 18° C), dunkler Lagerung steht dem Genuss nichts mehr im Wege. Fehler dürfen nicht passieren! Zwar wären sie den Kernen nicht anzusehen, ihre Auswirkung würde sich jedoch im Geschmack des Öls deutlich bemerkbar machen.



Tradition trifft moderne Technik

Erlebnistag steirischer Ölkürbis

Für 2.000 Besucher drehte sich an diesem Erlebnistag in Stainz alles um den Steirischen Ölkürbis.

„Bei uns kommt Salat prinzipiell mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. auf den Tisch. Bis heute hatte ich allerdings keine Ahnung, wie viel Arbeit in jedem Tropfen steckt“, zeigte sich eine Besucherin beeindruckt. Eine Reaktion, die besonders den Obmann der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Franz Labugger, freute: „Kennt man die aufwändige Arbeit der Landwirte und Ölmüller, die hinter der Produktion unseres Qualitätsproduktes steckt, dann weiß man es sicher noch mehr zu schätzen.“

Von den vielen Eindrücken der Schauernte am Feld und der Kürbiskernöl-Ausstellung konnten sich die Besucher bei einer Traktor-Panoramafahrt durch die wunderschöne weststeirische Hügellandschaft erholen. Als sie dann einem Ölmüller bei der Arbeit ganz genau über die Schulter schauen durften, zeigten sie sich restlos begeistert.

„Wir dachten, dass das alles vollautomatisch abläuft und ohnehin nichts schiefgehen kann. Erst jetzt wissen wir, wie viel Risikobereitschaft, Herzblut

und Arbeitseinsatz der Weg der Kürbiskerne von der Aussaat bis in die Flasche den Bauern und Ölmüllern abverlangt“, ließ sich ein Kärntner Kernölliebhaber positiv überraschen. So viel Information und frische Luft machen hungrig. Perfekte Voraussetzungen, um sich beim Schaukochen Tipps vom Spitzenkoch zu holen, der mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. kulinarische Verführungen zauberte.

Als besonderes Highlight entpuppte sich die Präsentation des neuen Kürbiskernöldirndls und des dazu passenden Kernölanzugs. Mit ihrer harmonischen Farbgebung, der Symbolkraft ihrer Details und ihrer bodenständigen Eleganz fand die Kernöltracht großen Anklang bei den Besuchern.

„Die gestickten Kürbisblüten am Rückenteil finde ich besonders entzückend. Und mit ihren weiß-grünen Bändern peppt die Schürze das Dirndl richtig auf“, schwärmte eine Zuschauerin.

Auch die Männerwelt konnte sich für den Kernölanzug erwärmen: „Endlich gibt es eine Anzugjacke die sich vom Herkömmlichen abhebt und trotzdem der Tradition treu bleibt!“

Ein Tag im Zeichen des Kernöls





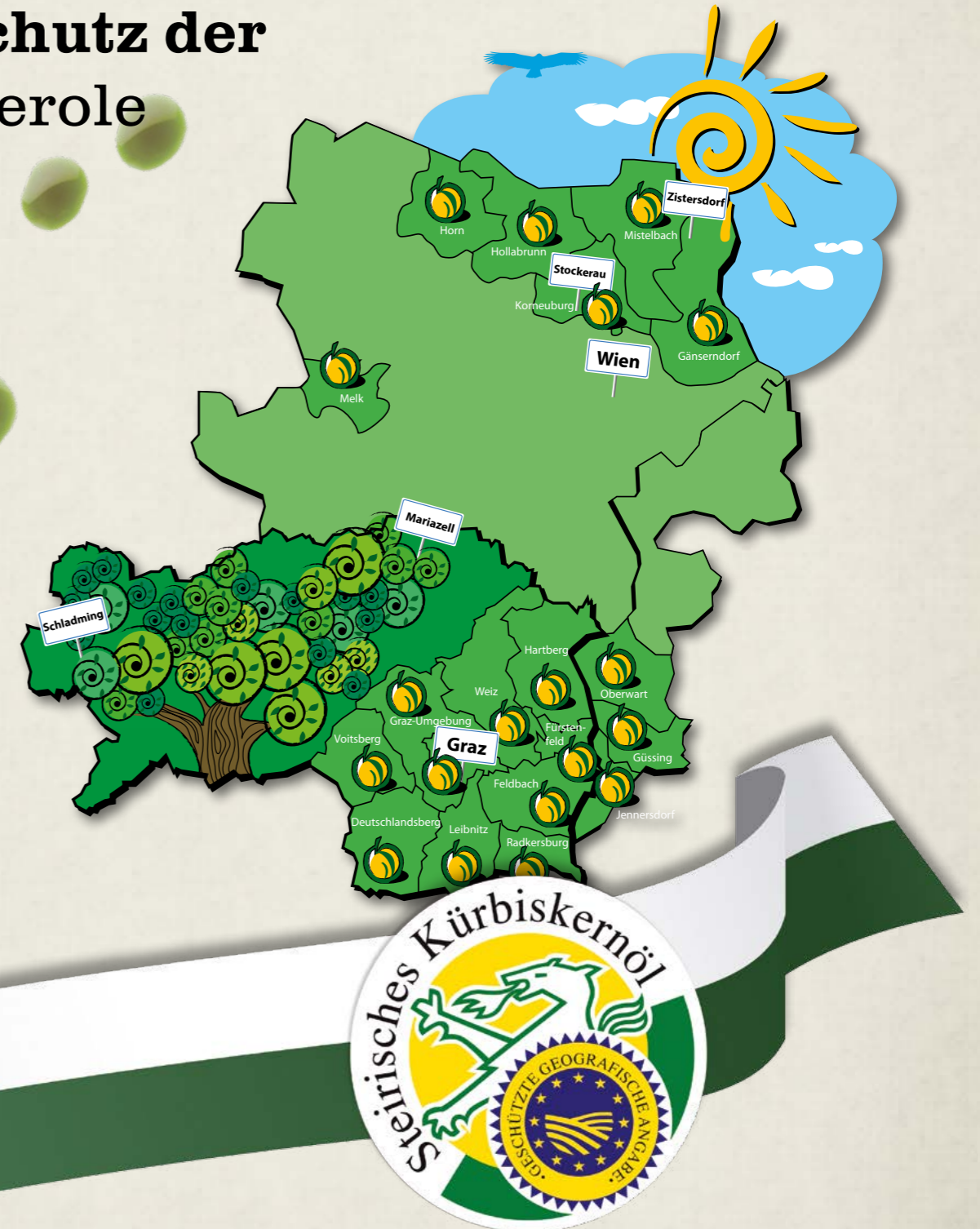
Den Märkten, die das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. dank seinem international guten Ruf erobert, sind keine Grenzen gesetzt. Die Regionen, aus denen es kommen darf, sind hingegen ganz klar definiert. Als äußeres Zeichen seiner Herkunft trägt es die markante Banderole mit fortlaufender Kontrollnummer.

Die weiß-grüne Banderole steht für Regionalität, Transparenz, Tradition und unverkennbar köstlichen Geschmack! Sie ist das äußere Zeichen dafür, dass in der Flasche ein erlesenes Spitzenprodukt steckt, das sich in eine exquisite Reihe von Köstlichkeiten reiht, die ebenfalls unter Herkunftsschutz stehen: Prosciutto di Parma, Prosciutto di San Daniele, griechischer Feta-Käse, Nürnberger Lebkuchen etc.

Bereits 1996 hat die EU-Kommission gemäß Artikel 5 VO (EWG) Nr. 2081/92 die geschützte Regionalmarke „Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.“ genehmigt. Der Herkunftsschutz garantiert, dass es ausschließlich von Kernen des Steirischen Ölkürbis *Cucurbita pepo* var. *styriaca* gewonnen wird, welche in definierten Bezirken der Steiermark, des Burgenlands und Niederösterreichs kultiviert wurden. Die Banderole garantiert 100 % reines Kürbiskernöl aus Erstpressung, das nur in den jeweiligen Bezirken der Steiermark und des Burgenlands hergestellt werden darf.

Aufgrund der Banderole wissen Konsumenten auf den ersten Blick, dass sie es mit einem köstlichen heimischen Produkt zu tun haben, das den höchsten Qualitätsansprüchen genügt!

Im Schutz der Banderole



Definierte Anbauggebiete des steirischen Ölkürbis: Steiermark, Burgenland, Niederösterreich



Steirisches Kernöl – was sonst?

von Dr. Siegfried Wagner

Wie erkennt man Steirisches Kürbiskernöl?

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. ist ein authentisches Lebensmittel. Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. ist eines jener Produkte, die die Anforderungen an ein traditionelles und modernes Lebensmittel erfüllen. Eine der besonderen Eigenschaften des steirischen Kürbiskerns besteht darin, dass dieser im Lauf der Entwicklungsgeschichte seine Samenschale verloren und stattdessen in den Randschichten des Kerns eine tiefgrüne Farbe eingelagert hat. Diese botanische Besonderheit verleiht Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. seine charakteristische tiefgrüne Farbe, welche im Codex Alimentarius Austriacus (Österreichisches Lebensmittelbuch) beschrieben wird und die durch spektroskopische Verfahren im Labor geprüft werden kann.

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. zeigt Geschmack

Es gibt kaum ein anderes Lebensmittel mit einem derartig vielfältigen Geruchs- und Geschmacksprofil wie Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. Das besondere Aroma von Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. mit seinen tausenden Duftkomponenten adelt es zu einem „Parfum“ der Küche, welches in der Spitzengastronomie auch für raffinierte Dessertkreationen verwendet wird.



Dr. Siegfried Wagner

Echt oder nicht – das ist hier die Frage?

Es liegt auf der Hand, dass die Verlockung groß ist, die Qualität des originalen Steirischen Kürbiskernöls g.g.A. zu kopieren, solange in der EU die Kennzeichnung der Herkunft der Zutaten noch nicht verpflichtend und für die Konsumenten deutlich sichtbar auf dem Etikett vorgeschrieben ist.

Kontrolle der Qualität in Verbindung mit Kontrolle der Herkunft wird in Zukunft das Herzstück einer neuen notwendigen Qualitätsdefinition, die nicht nur Sicherheit, sondern noch viel wichtiger – Vertrauen schaffen soll.



„Suchen, Finden, Genießen.“

Transparenz in der Speisekarte:

Woher stammen das Fleisch, die Milchprodukte, Eier, Erdäpfel, Gemüse, Wild und Fisch?



Auf diesen Plattformen finden Sie alle ausgezeichneten AMA-GASTROSIEGEL-Betriebe in Ihrer Nähe.

Mobil:



Online:



WWW.AMA-GASTROSIEGEL.AT

Bezahlte Werbung



Steirischer Chinakohl

Chinakohllasagne mit Krenkruste

Zutaten:

- 1 Chinakohl, 300 g gemischtes Faschiertes
- 1 Ei, 1/16 L Schlagobers
- 2 große Karotten in Würfel geschnitten
- 2 Scheiben einer Sellerieknolle in Würfel geschnitten
- 1 Stange Porree nudelig geschnitten
- Salz, Pfeffer, Butter, ½ L Gemüsebrühe

Krenkruste:

- 40 g Butter, 80 g Semmelbrösel
- 4 EL geriebener Steir. Kren g.g.A.

Zubereitung:

Stunk vom Chinakohl entfernen, Blätter ablösen und im lauwarmen Wasser waschen. Faschiertes mit Ei, Obers und geschnittenem Gemüse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Geeignete Bratform einfetten, Chinakohlblätter in die Form legen, mit der Fülle bestreichen, den Vorgang wiederholen bis Fülle aufgebraucht ist, ein letztes Chinakohlblatt darüberlegen, mit Gemüsebrühe aufgießen.

Krenkruste:

Butter zerlassen, Brösel u. Kren mit Butter verrühren, Chinakohllasagne mit Masse bestreichen, im Backrohr bei 180 °C ½ Std. backen (letzten 5 Minuten mit strenger Oberhitze überbacken, damit Kruste knusprig wird).

Chinakohl in der Steiermark

Etwa 300 ha Chinakohl werden in der Steiermark kultiviert und damit ist dieses Bundesland der größte Produzent in Österreich, wo mehr als die Hälfte des Chinakohlbaues erfolgt. Steirischer Chinakohl ist von Juni bis November feldfallend und von Dezember bis März/April aus dem Naturlager verfügbar.

www.steirergemuese.at

Bezahlte Werbung

Wohl bekommt der kleine Kern

Fette und Öle haben durchaus ihre Berechtigung in unserer Ernährung. Einerseits dienen sie als natürliche Geschmacksverstärker, andererseits nimmt der Körper in Verbindung mit Fett Vitamine (A, D, E, K) auf. Außerdem benötigen wir sie als Lieferant von Fettsäuren, die unser Körper zwar braucht, aber nicht selbst produzieren kann. Linol- und Linolensäure beispielsweise dienen dem Aufbau und Erhalt der Zellen und werden zur Bildung hormonähnlicher Substanzen herangezogen. Sie beeinflussen Entzündungsvorgänge positiv, sorgen für den Erhalt der geistigen Funktionsfähigkeit, stärken die Immunabwehr und haben einen günstigen Einfluss auf Blutfette und Cholesterin.

Kritisch wird der Fettkonsum da, wo wir das gesunde Maß überschreiten. Die Österreichische Gesellschaft für

Ernährung empfiehlt, maximal 30 % der täglichen Energieaufnahme mittels Fett zu bestreiten. Der österreichische Durchschnittsbürger tut dies allerdings in einem Ausmaß von 38 %. Zu dieser übermäßigen Aufnahme kommt erschwerend hinzu, dass Herr und Frau Österreicher häufig zu tierischen Fetten und Fetten minderer Qualität greifen. Vor allem die „versteckten“ Fette in Milchprodukten, Wurst und Fertigwaren werden gern übersehen.

Bei einer bewussten Ernährung gilt in Punkto Fett die Devise „weniger ist mehr“. Doch nicht nur die Menge gibt den Ausschlag, sondern auch die Qualität. Experten sprechen sich angesichts der zunehmenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen für die Verwendung von hochwertigen pflanzlichen Ölen aus. Diese eignen sich durch ihren hohen Anteil an

ungesättigten Fettsäuren hervorragend für eine bewusste und ausgewogene Ernährung.

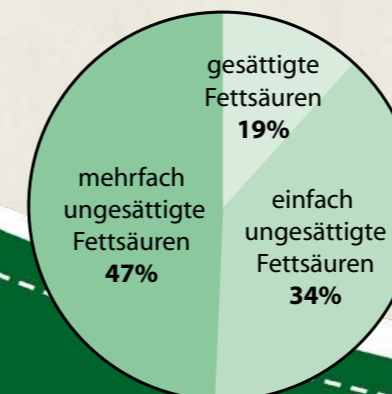
Im Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. steckt die Urkraft der heimischen Böden.

Es handelt sich um ein reines Naturprodukt ohne chemische Zusätze, voller kostbarer Inhaltsstoffe. Mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (80 %) und Vitamin E (29 mg /100 g) gehört es in jede Küche. Es ist – so wie jedes Pflanzenöl – frei von Cholesterin und sorgt für wohlschmeckende Abwechslung auf dem Speiseplan.

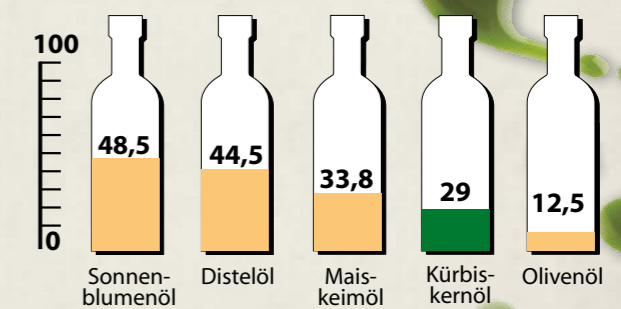
Das Maß des Genusses: Zwei Esslöffel Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. liefern durchschnittlich 20 – 25 % des Tagesbedarfs an Vitamin E. (Tagesbedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen laut GDA-Richtlinien: 12 mg).



Fettsäurezusammensetzung des Steirischen Kürbiskernöls g.g.A.



Vitamin E-Gehalt ausgewählter Pflanzenöle [mg/100g]





Geschenk-TIPP

Hochgenuss für alle Sinne

Kann etwas, das dem Körper Gutes tut, tatsächlich dermaßen gut schmecken? Eine Frage, die Kenner des Steirischen Kürbiskerns mit einem klaren „Ja!“ beantworten. Längst wissen sie um die Vielfalt der Genussmöglichkeiten dieser kleinen Kernstücke des Steirischen Ölkürbis. Sie sind wahre Kostbarkeiten! Kreativen Bäuerinnen sei es gedankt, dass nicht ein Bröselchen davon vergeudet wird. Allein bei den beliebten Knabberkernen sind der Phantasie keine Grenzen

gesetzt. Sind die Klassiker noch einen Hauch salzig, erfreuen mittlerweile so ausgefallene Aromen wie Kirsch-Vanille-Likör, Wasabi oder Lavendel-Zucker die Herzen der Knabberfreunde.

Doch damit nicht genug: Während Presskuchen, der bei der Kernölproduktion anfällt, seit jeher als Eiweiß- und Ballaststofffuttermittel in der Tiermast Verwendung findet, haben innovative und ernährungsbewusste Bäuerinnen Mittel und Wege ent-

deckt, ihn auch in die menschliche Ernährung einzubringen. Ob in Panaden, Müslimischungen, Teigwaren, Pesto oder Gebäck – den kreativen Einsatzmöglichkeiten sind nahezu keine Grenzen gesetzt. Mit der kulinarischen Verfeinerung diverser Speisen sind die Möglichkeiten von Kürbiskern und Kernöl längst nicht ausgeschöpft.

Selbst in Kosmetik, Körperpflege und bei Massagen finden sie Anwendung. Speziell in der kühleren

Jahreszeit wissen immer mehr Menschen das wohlige-warme Gefühl einer Entspannungsmassage mit dem Grünen Gold zu schätzen. Die feinduftende Kernöl-Körpercreme nährt die Haut und bringt sie gut durch die feucht-kalten Wintermonate. Gute Umgangsformen: Da es sich bei Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. um ein sehr sensibles Produkt handelt, bedarf es einer besonderen Sorgfalt im Umgang. So sollte es nicht zu stark erhitzt werden, da

sonst nicht nur ein unangenehmer Geruch entsteht, sondern auch die wertgebenden Inhaltsstoffe zerstört werden. Es eignet sich wunderbar zum Einrühren in fertige, nicht mehr allzu heiße Speisen oder zum Garnieren. Zum langen Braten und Frittieren ist es hingegen nicht geeignet! Speisen, die mit Kürbiskernöl zubereitet wurden, sollten nicht in der Sonne stehen, sonst wird der Geschmack bitter. Bei der Verwendung in Backteigen gibt es zwar vollen Geschmack und eine

ansprechende Grünfärbung, jedoch kommt es zu Vitamineinbußen. Als Alternative bietet sich der weitaus weniger empfindliche Presskuchen an.

Den Link zum praktischen Ausgießer in Form eines Kernölhutes und Ideen zur Verwendung von Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. in der Küche finden Sie auf www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Ennstaler Steirerkas
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- 300 g Käferbohnen, gekocht
- 1 EL Estragonsenf
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Kürbiskernöl
- 125 ml Rindsuppe oder Wasser
- Salz und Pfeffer
- Steirischer Kren g.g.A., gerieben

Nährwert je Portion:

- Energie: 386 kcal
- Eiweiß: 55,3 g
- Kohlenhydrate: 14,7 g
- Fett: 11,4 g
- Broteinheiten: 1 BE
- Ballaststoffe: 4,5 g
- Cholesterin: 0 g



Steirerkas-Käferbohnen-Salat mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A.

KOCHEN & KÜCHE

Zubereitung (15 Min.)

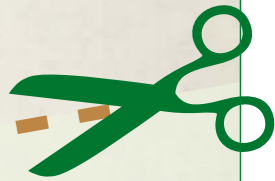
Den Steirerkas grob zerbröseln und in eine geeignete Schüssel geben, Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und zugeben, Petersilie und Käferbohnen hinzugeben und vermischen.
 Senf, Essig, Öl, Suppe sowie (wenig) Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut verrühren und über den Salat gießen, durchmischen und einige Zeit ziehen lassen, dann nochmals durchmischen und abschmecken. Als i-Tüpfelchen noch ein paar Tropfen Steirisches Kürbiskernöl darüber träufeln und mit Steirischem Kren garnieren.

Weitere Rezepte und Infos unter www.kochenundkueche.com

Kennenlern-Angebot

3 Ausgaben „Kochen & Küche“

jetzt nur
€ 6
 (inkl. MwSt. und Porto)



Für alle, die in der Küche gerne zaubern möchten!

Ja ich bestelle...

„Kochen & Küche“ für 3 Ausgaben zum Preis von Euro 6 (inkl. MwSt. und Porto). 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 (Euro 31,90 inkl. MwSt. und Porto). Kochen & Küche erscheint monatlich mit mehr als 45 Rezepten pro Ausgabe.

Vorname _____
 Nachname _____
 Straße _____
 PLZ _____ Ort _____
 Telefon _____
 Datum _____ Unterschrift _____



Kürbiskernöl-Crème Brûlée

Zutaten für 4 Portionen:

- 125 ml Milch
- 325 ml Obers
- 60 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 5 Eigelb
- 2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
- 4 EL brauner Rohrzucker
- Früchte der Saison

(Bunsenbrenner)

Zubereitung:

Milch, Obers, Zucker und Vanillemark einmal aufkochen lassen. Eigelb und das Kernöl zugeben, mit einem Stabmixer kurz durchmischen und die Mischung über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Am nächsten Tag die Masse nochmals gut durchmischen, damit sich die Vanille verteilt (Flüssigkeit darf nicht schäumen). Masse in Porzellanschüssel gießen und für ca. 50 Minuten ins Backrohr bei 100° C Umluft schieben (Crème sollte dick/stichfest werden). Crème kalt stellen und kurz vor dem Servieren dünn mit braunem Rohrzucker bestreuen, mit einem Bunsenbrenner karamellisieren lassen und mit Früchte der Saison ausgarnieren.



Jürgen Kleinhappl



Glacierte Lammstelze auf Erdäpfelpüree und Rucolasalat



Josef Kniendl

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 hintere Stelzen vom Lamm
- 3/16 l Steir. Kürbiskernöl g.g.A.
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 500 g Lammknochen
- 150 g Suppengemüse
- 1 Schalotte
- 1/16 l Lammfond
- Weißwein
- 40 g Staubzucker
- 1/8 l Lammfond
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 30 g Rucola
- Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
- 8 – 12 Cherrytomaten
- Butter zum Schwenken
- 500 g Kartoffeln, gekocht und geschält
- Milch, Butter
- Salz, Muskatnuss

Zubereitung:

Lammstelzen mit gehacktem Knoblauch, Rosmarin und 1/8 l Kürbiskernöl marinieren, zwei Tage zugedeckt kühl stellen. Marinierte Lammstelzen in einer Kasserolle auf allen Seiten anbraten, beiseite geben und bei Bedarf Fleisch auf einer Seite etwas vom Knochen lösen. Lammknochen, grob geschnittenes Suppengemüse und Schalotte zum Bratenrückstand geben, mit 1/16 l Lammfond und etwas Weißwein aufgießen. Stelzen wieder einlegen und alles bei 160° C im Rohr braten. Zum Glacieren der Stelzen zuerst Staubzucker karamellisieren, Schalotten und Knoblauchzehen beigegeben, mit 1/8 l Lammfond ablöschen und leicht köcheln lassen. Mit dem reduzierten Saft die Stelzen am Ende der Garzeit glacieren.

Aus Kartoffeln, Milch, Butter, Salz und Muskatnuss ein Kartoffelpüree herstellen. Lammstelzen aus dem Rohr nehmen, warm stellen, Soße aus der Kasserolle durch ein Sieb passieren und mit 1/16 l Kürbiskernöl verfeinern. Rucola waschen, gut abtropfen lassen und mit etwas Kürbiskernöl marinieren. Cherrytomaten in etwas Butter schwenken. In die Mitte des Tellers Kartoffelpüree geben, Rucolasalat und Stelze aufsetzen, mit je einer glacierten Knoblauchzehe und Schalotte garnieren. Die warmen Cherrytomaten dazu aufteilen und alles mit der abgeschmeckten Soße abrunden.

Tipp: Diese und viele weitere leckere Rezeptideen finden Sie in unserem Kochbuch „Steirische Versuchung“.



Geschenk-TIPP

36 Hauben krönen das Steirische Kürbiskernöl.

Heimische Haubenköche verraten in dem Buch „Steirische Versuchung“ ihre ganz persönlichen Kernöl-Favoriten.

Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. (Hrsg.)
„Steirische Versuchung“
2. Auflage, Eigenverlag
Leibnitz; 2008, 148 Seiten
ISBN 978-3-200-01203-5

Nähere Information unter:
www.steirisches-kuerbiskernoel.eu
Telefon: 03452 / 72 151



Kürbiskernöl kann weitaus mehr als Salat verfeinern! Wie, das erfahren Küchenneulinge ebenso wie leidenschaftliche Hobbyköche bei der Lektüre des Buches „Steirische Versuchung“.

G'schmackig illustriert, von Experten mit einer kräftigen Brise Hintergrundwissen gewürzt, appetitlich aufbereitet, machen darin allerlei Rezepte verschiedener (Hauben)Köche Gusto auf kulinarische Leckerbissen mit dem gewissen Etwas.

Überraschen Sie Ihre Gäste und führen Sie sie mit der „geheimen Zutat“ Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. auf gut Steirisch in Versuchung!

Fesch samma, Tracht hamma!

Ihr Lieben, heute muss ich euch etwas ganz Aufregendes erzählen. Die Großen, also die Leute vom Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., haben mich um Rat gefragt! Mich, den Kürbilix! Sie möchten sich hin und wieder so richtig fein machen.

Dafür brauchten sie neue Kleider, die nicht einfach nur schön sein sollten – das wäre zu einfach gewesen. Nein, sie wollten etwas, das gut aussieht, traditionell ist, sich angenehm anfühlt, das gewisse Etwas

hat und zu ihnen passt. Manchmal können Erwachsene schon ein bisschen anstrengend sein! Aber dem Kürbilix, dem macht das nix! Also habe ich mich zusammen mit einer Trachtenschneiderin hingesetzt und wir haben uns richtig angestrengt. Wir haben entworfen und gemalt und alles wieder verworfen. Viele, viele Stunden lang. Umso größer war die Freude, als wir eines Tages die Zeichnung nicht mehr wegwarfen. Wir hatten die ultimative Tracht! Ein Dirndl und einen Anzug im Dunkelgrün des echten Steirisches Kürbiskernöls

und im warmen Orange der reifen Plutzer. Unser ganzer Stolz sind die verspielten Details: das Markenzeichen auf den Knöpfen, die weiß-grünen Schürzenbänder, die aussehen wie die Banderole, und die feinen Stickereien von Kürbisblüten und Kürbisranken am Dirndlleib und Anzug-Kragen! Und weil jeder Mensch etwas Besonderes ist, trägt jede Tracht, also jedes Dirndl und jeder Anzug, eine eigene fortlaufende Nummer! Als Dankeschön habe ich meinen eigenen kleinen Anzug bekommen! Findet ihr nicht auch, dass ich sehr fesch darin ausschaue?



Gewinnspiel

An alle kleinen Designer

Weihnachten steht vor der Tür. Viele Geschenke werden unter den Christbäumen liegen. Die sollen natürlich wunderhübsch aussehen. Ihr seid sicher alle super kreativ und könnt dem Christkind dabei helfen! Habt ihr vielleicht eine Idee, wie so eine schöne Verpackung aussehen könnte? Wie würdet ihr zum Beispiel Knabberkerne, Gläschen mit Pesto oder eine Flasche mit Kürbiskernöl einpacken?

Vielleicht habt ihr Lust eine Schachtel, ein Sackerl oder was immer euch einfällt zu basteln und zu verzieren. Wenn ihr fertig seid, macht ein Foto und schickt es uns. Eine Jury schaut sich alle Bilder an und sucht die Gewinner aus.

Ihr könnt richtig coole Preise gewinnen:

- Preis:** Ein Geschenkkorb voller erlesener Kürbiskern-Produkte im Wert von 100 Euro.
- Preis:** Ein feiner Mix aus Kürbiskern-Spezialitäten im Wert von 50 Euro.
- Preis:** Kürbiskernöl & Co vom Feinsten im Wert von 30 Euro.

Kleiner Tipp: Gemeinsam mit euren Eltern oder Geschwistern macht es bestimmt noch mehr Spaß!

Einsenden an: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Kennwort **“Gewinnspiel“**
Julius-Strauß-Weg 1a, 8430 Leibnitz

Einsendeschluss: 16.12.2013

*Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barablösung möglich!
Ich stimme einer elektronischen Verarbeitung meiner Daten und der Zusendung von Informationsmaterial durch die Gemeinschaft „Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.“ zu.
Diese Zustimmung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.*

Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
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, Joerg Boethling
Texte: Rena Eichberger

Gestaltung: Grafik Design Bruckbauer
Druck: Niederösterreichisches Pressehaus (NÖP), St. Pölten
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.





Ausgezeichnete Gastronomie!

Das AMA-Gastrosiegel garantiert kontrollierte regionale Herkunft von Fleisch, Milchprodukten, Eiern, Erdäpfeln, Gemüse, Wild und Fisch!



GRATISAPP zum garantierten Genuss! WWW.AMA-GASTROSIEGEL.AT