



LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

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



DIE STEIRISCHE OLPRESSE



**STEIRISCHES
KÜRBIS
KERNÖL
g.g.A.**



**Fällst als Kind
ins Kernölfass,
wirst auch du
zum Weltcup-Ass.**

CONNY HÜTTERS
WEISHEITEN

Frischer Genuss

Diese Rezepte garantieren ein
Fest für den Gaumen
Seite 18/19

Frischer Schwung

Skistar Conny Hütter ist das
Gesicht der neuen Kampagne
Seite 11

Frische Innovation

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
erobert virtuelle Welten
Seite 21



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

Michaela Summer
Käferbohnenkönigin

RNFD.com / Foto: Alexander Danner

STEIRISCHER KREN g.g.A.

DER SCHÄRFSTE STEIRER

Wenn es draußen kühler wird, heißt es Abwehrkräfte stärken! Die steirische Wurzel gilt als altes Hausmittel bei Erkältungskrankheiten und gehört 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.



Eine echte *Steirerin*

Die Steirische Käferbohne 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 ihren echten zart-nussigen Geschmack und die einzigartige fein-cremige Konsistenz.

Wissenswertes
und Rezepte
finden Sie unter:
www.steirergemuese.at

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



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



MIT UNTERSTÜTZUNG VON
Das Land
Steiermark
MINISTERIUM
FÜR EIN
LEBENSWEERTES
ÖSTERREICH

Liebe Leserinnen und Leser

“**Wie viel Technik braucht der Mensch? Diese Frage spielt natürlich gerade in der Landwirtschaft eine große Rolle. Schließlich liegt hier der Fokus stark auf Reinheit, Echtheit und Ursprünglichkeit.**



© Karl Schröter

Ing.
Franz Labugger
Obmann

© pixelmaker.at

Ing. Mag.
Andreas Cretnik
Geschäftsführer

Mittlerweile ist die Technik aus dem Arbeitsalltag der Produzenten von Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. nicht mehr wegzudenken. Allein die Ernte der reifen Kürbisse hat eine enorme Entwicklung hinter sich. Das mühsame händische Ausbatseln beispielsweise ist noch gar nicht so lange her. Heute haben wir dafür High-Tech-Maschinen im Einsatz. Dadurch können wir der steigenden Nachfrage gerecht werden und das auf einer beachtlichen Qualitätsstufe.

Im letzten Jahrhundert hat sich auf diesem Gebiet sehr viel getan. Es ist uns gelungen, das einfache Speiseöl zu einem exquisiten High-Level-Produkt aufzuwerten, das selbst in der gehobenen Gastronomie seinen fixen Platz erobert hat. Speziell die Erlebnistage inspirieren begeisterte Hobby-Köchinnen und -Köche dazu, unser Sensorik-Angebot zu nutzen, um noch tiefer in die Materie einzutauchen. Ganz wichtig ist uns, bereits unter den jüngsten Genießern ein Ernährungsbewusstsein und einen Bezug zu heimischen Lebensmitteln zu schaffen. Mit besonders viel Herzblut haben wir ein multimediales Angebot entwickelt, das schon den Kleinsten das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. vom Anbau bis auf den Teller nahebringt.

Wohl bekomm's! ”



Die Ernte im Wandel



Alte Tradition

Obwohl Ölkürbis früher hauptsächlich für den Eigenbedarf (Kerne bzw. Öl) und als Schweinefutter (Fruchtfleisch) angebaut wurde, also in wesentlich geringeren Mengen als heute, war die Ernte eine belastende Arbeit, die sich bis in den Winter hinein zog.



Neue Technik

Ernte heute ist modern und wird stetig weiterentwickelt. Teils werden umgebaute Mähdreher, vor allem aber von Traktoren gezogene Kürbiserntemaschinen eingesetzt. Eine spezielle Vorrichtung schiebt, wenn nötig, die Kürbisse auf eine „Schwad“ zusammen.



© Stefan Kristofertitsch 3x



© Jörg Böthling

So idyllisch Bilder vom gemeinsamen Ausbatsln im warmen Herbstlicht anmuten mögen, so hart war diese Tätigkeit. Diesen Zeiten trauert wohl kaum jemand nach. Die heutigen Erntemethoden bedeuten eine deutliche Erleichterung in der Herstellung des Steirischen Kürbiskernöls g.g.A.

Mit dem Hackschneid wurden einst die „Plutzer“ aufgebrochen, per gekonnter Drehung des Handgelenkes der feuchte „Kürbisbatz“ mitsamt den Kernen herausgezogen. Nach der Reinigung trockneten die Kerne in der Sonne. Dazu kam noch das „Kernkiefln“. Da die Kerne in manchen Regionen bis in die 1950er Jahre in Schalen steckten, musste diese händisch entfernt werden. Durch natürliche Mutation und züchterische Erfolge entwickelte sich der sogenannte „unschoalate“ Kern. Genau genommen ist er allerdings „weichschalig“, er verfügt über ein feines Häutchen. Der Ölgehalt im Samen ist dadurch gestiegen, die Pressung wesentlich leichter. Seit den 1970er Jahren sind auf dem Kürbisacker modernste Gerätschaften

unterwegs. Vollautomatische Erntemaschinen machten es möglich, die Anbaufläche zu erweitern. Dennoch schwanken die geernteten Kernmengen je nach Witterung von 300 bis zu 1.200 kg/ha (getrocknete Kernware).

Eine gute Gelegenheit, tiefer in die Kernöl-Geschichte der Steiermark einzutauchen, bieten themenspezifische Ausflugsziele wie ein Erlebnishof in Wundschuh, wo in liebevoller Kleinarbeit ein einzigartiges Museum rund um die Riesenbeere, denn das ist der Ölkürbis botanisch betrachtet, entstanden ist. Nähere Infos erhalten Sie auf der Homepage der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

www.steirisches-kuerbiskernoel.eu
(Linksammlung).



Die hohen Künste der Ölmüller

1 Geduld

Nur exakt die aktuell benötigte Menge an Kernen wird verarbeitet. Die restlichen Kerne müssen warten, bis sie an die Reihe kommen. Bis es soweit ist, werden sie in dichten Säcken oder Containern sicher aufbewahrt. Wichtig ist, dass sie gut geschützt vor Licht und Schädlingen in trockener Umgebung lagern und keine fremden Gerüche zu ihnen durchdringen. Auf diese Weise ist eine Aufbewahrung bis zu zwei Jahre gänzlich ohne Qualitätsverlust möglich.

2 Reinheit

Schlägt für eine Partie Kerne die Stunde, folgt ein weiterer Säuberungsvorgang. Sorgfältig gilt es, die verbliebenen Schalenreste und Fruchtfleischreste zu entfernen. Nach dem Mahlen der Kerne werden Salz und Wasser beigefügt und die Masse gründlich verknetet. Dabei erfolgt die Trennung der wasserlöslichen Substanzen von den öllöslichen.

3 Behutsamkeit

Nur wahre Meister beherrschen die hohe Kunst des perfekten Röstens. Sobald die Knetmasse in die vorgewärmte Röstpfanne kommt, wird sie schrittweise auf maximal 120 °C erhitzt. Genau jetzt entstehen die entscheidenden Aromen. Danach geraten Ölmüller und Röstgut etwas unter Druck. Durch schonende Pressung mit bis zu 300 bar wird in einer meist hydraulischen Stempelpresse das kostbare Öl gewonnen. Noch einmal heißt es „bitte warten“. Nach dem Absitzen ist das Grüne Gold in seiner besten Ausführung genussbereit.

4 Ehrlichkeit

Die Kundschaft kann sich auf Unverfälschtheit verlassen. Im echten Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. ist nichts, was nicht darin sein darf. Zur Sicherheit wird das Öl im Labor auf etwaige Rückstände untersucht. Geschmack und Qualität werden ebenfalls laufend überprüft.

5 Einzigartigkeit

Natürlich soll das Original auf den ersten Blick erkennbar sein. Die typische weiß-grüne Banderole der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. schließt jede Verwechslung aus. Darauf befindet sich die fortlaufende Kontrollnummer. Sie ist das Zeichen dafür, dass es sich um ein kontrolliertes Produkt mit hohen Qualitätsstandards handelt.

6 Achtsamkeit

Nun gilt es, die Spitzenqualität und den hervorragenden Geschmack zu bewahren. In dunklen Flaschen sowie gut vor Licht und Wärme geschützt, kann das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. original verschlossen mindestens neun Monate gelagert werden. Ist eine Flasche erst einmal offen, ist ein zügiger Genuss angeraten.

Tipps für den vielfältigen Einsatz des g'schmackigen Allround-Öls finden Sie im Rezeptteil auf den Seiten 16 – 19 & 24.





© Fotos: Alexander Danner



Das war die „KRONEHIT ICE SURPRISE“- TOUR

Eiskalt erwischt

Schleckermäulchen, die sich auf der diesjährigen „KRONEHIT Ice Surprise“-Tour der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. gratis durch die jüngsten Kreationen kosten durften, können den nächsten Sommer kaum erwarten. Welche außergewöhnlichen Eissorten wird es da wohl geben?

So heiß, dieses Eis

Bei der „KRONEHIT Ice Surprise“-Tour 2017 gab es ein besonders „heißes“ Trio. Wenn feinstes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. auf erlesene Vanille trifft, ist ein zartschmelzender Hochgenuss mit nussigem Überraschungseffekt garantiert. Umso besser, wenn sich das hochwertige Verwöhn-Öl in bester eisiger Gesellschaft befindet. Diesmal reicherten die unverkennbare Pöllauer Hirschbirne g.U. und spritzige steirische Bio-Äpfel das Sortiment an. Entsprechend groß war der Andrang in den Landeshauptstädten. Und umso höher sind die Erwartungen an die „KRONEHIT Ice Surprise“-Tour 2018!

Immer wieder ein ERLEBNISTAG

Beliebter Fixtermin

Alteingesessene und angehende Freunde des Steirischen Kürbiskernöls g.g.A. verbrachten einen geschmacksintensiven Erlebnistag, den bereits 4. seiner Art, auf dem Gelände der Land- und forstwirtschaftlichen Fachschule Stainz. Sie nutzten diese Gelegenheit, um Mensch und Maschine hinter dem wohl schillerndsten Öl des Landes kennenzulernen. Eine Verlosung lockte mit einem besonders attraktiven Hauptgewinn, einem E-Bike.

Gesellig zur Erntezeit

Produzenten und Konsumenten genossen gemeinsam gemütliche Herbststunden in der schönen Weststeiermark. Selbst Landesrat Johann Seitingner stellte sein Geschick beim Ausbatzln, dem einstmaligen händischen Trennen der Kerne vom Fruchtfleisch, unter Beweis. Technik-Interessierte riskierten einen Blick unter die Motorhauben modernster Traktoren, Genießer ließen sich vom Schaukochen inspirieren oder besuchten die nahegelegene Ölmühle. Hingucker der Modenschau war eindeutig die Kernöl-Tracht.

Zusätzlicher Benefit des Erlebnistages: Der Erlös aus Losverkauf und Spenden ging zur Gänze an „Licht ins Dunkel“.



Rex®

Rexgläser & die Original Rex Kochbücher - ideal auch als Geschenkidee ...

rexglas.at



Müller Glas & Co

Ihr Partner für Glas und so

HERKUNFTSSICHERUNG IN
GASTRONOMIE UND HOTELLERIE



Ausgezeichnete Gastronomie!

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



Bezahlt Werbung

WWW.AMA-GASTROSIEGEL.AT



© Steian Kristofitsch 3x

Vom Start ins Ziel in kernigen Sekunden

Der aktuelle Werbespot der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. läuft derzeit im TV. Zu sehen auch auf www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

Sichtlich Spaß hatte das neue Testimonial der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Ski-Ass Conny Hütter, beim Dreh zur aktuellen Kampagne.

Im Wordrap mit der „Ölpresse“ erweist sich die erfolgreiche Sportlerin als eine naturverbundene Steirerin mit gutem Geschmack.

K wie Kernöl: Das ist unser ganz großes Aushängeschild! Jeder liebt unser Kernöl. Darauf können wir Steirer echt stolz sein! Egal wo ich bin, Salat ohne Kernöl geht gar nicht! Eines meiner Hobbies ist der Motorsport. Da heißt es „wer gut schmiert, fährt gut“. Warum sollte das bei uns Menschen anders sein? Darum kommen bei mir nur hochwertige Öle in die Pfanne und auf den Teller!

E wie Erfolg: Mein Erfolgsrezept ist eine gute Mischung aus Disziplin, vernünftiger Ernährung, Fleiß und einer Portion Glück. Wenn ich den Applaus im Zielraum höre, weiß ich, dass ich auf einem guten Weg bin.

R wie Regional: Soweit wie möglich kaufe ich Lebensmittel aus der Region ein. Nicht nur, weil ich unsere lokalen Betriebe unterstützen will, sondern

weil regionale Produkte mir eben viel besser schmecken. Das ist für mich also kein Zwang, sondern meine eigene feste Überzeugung.

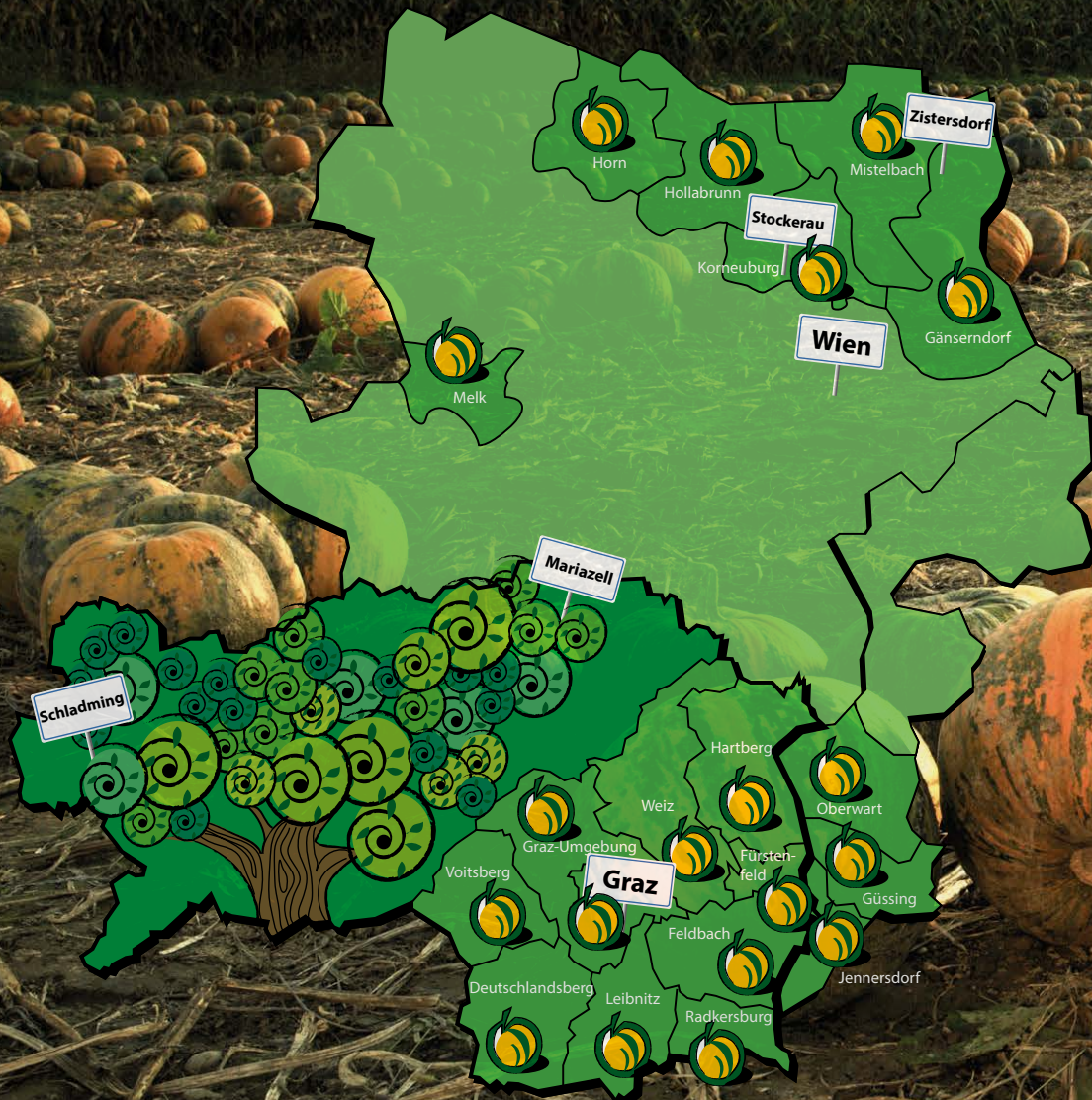
N wie Natur: Auf dem Land fühle ich mich wesentlich wohler als in der Stadt. Ich bin gern in der freien Natur unterwegs, da kann ich Energie tanken. Vielleicht ist deshalb gerade Skifahren meine ganz große Leidenschaft. Ein Traumjob an der frischen Luft! Was will man mehr?

Ö wie Österreich: Uns geht es hier schon sehr gut, wir dürfen echt nicht jammern. Mir bedeutet es viel, Österreicherin zu sein und in diesem wunderschönen Land leben zu dürfen. Meine Heimat Kumberg ist ein besonderer Wohlfühlort. Hier kann ich mich zwischen den Rennen richtig gut erholen.

L wie Lieblingspeise: Ein gutes Backhendl, dazu Salat mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A., das ist für mich Genuss pur!

definierte
ANBAUGEBIETE

des steirischen Ölkürbisses:
Steiermark, Burgenland,
Niederösterreich





Herkunftsschutz

g.g.A.: Drei Buchstaben, die garantieren, dass die Kürbiskerne aus einem geografisch definierten Gebiet in Österreich stammen, das Öl nach traditionellem 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!

Sensorisch voll gut drauf



Sinnlich

So soll es sein: Bestes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. schillert tiefgrün mit rötlichen Reflexen, es duftet anregend nach einer Mischung aus knackigen Kürbiskernen, frischer Brotrinde und herrlichen Röstaromen. Nussig und frisch erfreut es den Gaumen.

Hochwertiges Essen tut Körper, Geist und Seele gut. Ein bewusster Umgang mit den Zutaten und eine kundige Zubereitung reichen für den Genuss einer Mahlzeit oft schon aus. Eine professionelle Sensorik allerdings lockt noch erheblich mehr heraus. Sie ist nicht allein Experten vorbehalten, interessierte Laien profitieren ebenso von einem geschulten Gaumen.



© Stefan Kristofertitsch

Jury

Eine professionelle Kürbiskernöl-Fachjury besteht aus Meistern ihres Faches. Mit viel Wissen und Sensitivität haben diese heuer im Rahmen der „Landesprämierung Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.“ 500 Öle nach Geruch, Geschmack, Farbe und Laboranalyse beurteilt. 419 Landwirte und Ölmüller erhielten daraufhin die Goldplakette „Prämierter Steirischer Kernölbetrieb 2017“. Elf Betriebe setzen damit ihre 18-jährige Erfolgsserie lückenlos fort und gelten mittlerweile als echte „Kürbiskernöl-Superstars“!

Eigenbedarf

Wer selbst seine Geschmacksknospen sensibilisieren will, dem sei eine Kernöl-Degustation der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. ans Herz gelegt. Um sich bis zum letzten Tropfen am Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. erfreuen zu können, muss es vor Licht und Wärme geschützt, jedoch nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ist die Flasche offen, gehört der Inhalt zeitnah aufgebraucht. Er eignet sich zum Einrühren in kalte und warme Speisen, als Marinade für Fisch, Fleisch und Gemüse sowie zum Backen.

KERNÖL- DEGUSTATIONEN 2018

Bei einer Degustation erfahren Sie alles über:

- Herkunftsschutz
- den Weg vom Acker in die Flasche
- Eigenschaften/Verarbeitung/Verwendungsvielfalt
- Verkostungsarten und Grundlagen der Sensorik
- Qualitätskriterien

Die abschließende Verkostung beweist:

Den gewünschten Geschmack in bester Qualität bietet ausnahmslos das Produkt mit der Banderole!

Weitere Informationen zu den Verkostungen unter:

www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

TERMINE 2018

- 6. April
- 4. Mai
- 7. September
- 5. Oktober
- 9. November

Jeweils von
17:00 bis 18:30 Uhr
in Graz



Kürbiskernöl- Germknödel

MIT SCHOKOLADEFÜLLE UND PREISELBEERRAGOUT

Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde formen, die Milch leicht erwärmen, Germ und Zucker darin auflösen und mit dem Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. in die Mulde gießen, das Dampfl mit etwas Mehl bestauben und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Danach den Eidotter, zerlassene Butter und das Salz zugeben, den Teig gut verkneten und 30 Minuten gehen lassen. Für das Preiselbeerragout Weißwein mit Zucker, Rotwein, Johannisbeersaft, etwas Wasser, Zimt, Sternanis und der Vanille zum Kochen bringen, die Hälfte der Preiselbeeren dazugeben und dünsten, bis sie schön weich sind.

Anschließend Zimt, Sternanis und die Vanilleschote entfernen, den Rest mit einem Stabmixer pürieren. Das entstandene Püree zusammen mit den restlichen Preiselbeeren kurz aufkochen und danach sofort abkühlen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und diese in 8 (oder 4) Stücke teilen, die Teigstücke flach drücken, mit dem Konfekt füllen und zu Knödeln formen.

ZUTATEN FÜR 8 KLEINE ODER 4 GROSSE GERMKNÖDEL:

*Zeitaufwand ca. 75 Min.
ohne Warte- und Garzeit*

Teig

250 g glattes Weizenmehl
120 ml Milch
10 g Germ
10 g Zucker
3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
1 Eidotter
30 g Butter
1 Prise Salz

Fülle

8 Stück Konfekt (z. B. Lindor-Schokoladekugeln oder Mozartkugeln)

Preiselbeerragout

5 EL Weißwein
50 g Zucker
5 EL Rotwein
5 EL Johannisbeersaft
1 Zimtstange
1 Sternanis
1 Vanilleschote
250 g frische Preiselbeeren

Die Knödel auf ein bemehltes Backblech setzen, den Backofen auf ca. 50 °C vorheizen, ausschalten und die Knödel im warmen Backofen nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.



Garen im Kochtopf: Etwa 150 ml Salzwasser aufkochen, 4 kleine (oder 2 große) Knödel nebeneinander in einen Siebeinsatz setzen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen, fertige Knödel herausnehmen und mit einer Nadel einige Male einstechen (so fallen sie nicht zusammen). Die Knödel auf einem befetteten Backblech warm stellen, weitere Knödel ebenso zubereiten.



Garen im Dampfgarer: Die Knödel auf ein mit Butter bestrichenes Lochgitter legen und bei 100 °C ca. 15 Minuten dampfen, die fertigen Knödel herausnehmen und mit einer Nadel einige Male einstechen.

Die fertigen Knödel mit dem Preiselbeerragout anrichten und nach Belieben mit Kürbiskernen bestreuen.

Rezept aus Kochen & Küche.

KOMBI- ANGEBOT:

**KOCHEN
& KÜCHE**



BESTELLEN & SPAREN!

6 Ausgaben Kochen & Küche
+ ein Geschenk Ihrer Wahl
jetzt um nur € 12.- (inkl. MwSt. und Porto)

KOCHEN & KÜCHE – ÖSTERREICHS GEPFLEGTE KÜCHE
Das monatlich erscheinende Rezept-Magazin für alle,
die sich für Kochen, für gutes Essen, für Infos zu Lebens-
mitteln und für kulinarische Regionen interessieren.

Allzweckmesser
13 cm beschichtet

Fleisch-
hammer

Rüttelsieb
250 g NIRO

Pendelschäler
Edelstahl

KELOmat



www.facebook.com/kochenundkueche

www.kochenundkueche.com

BEQUEM BESTELLEN: AUSFÜLLEN, ABTRENNEN & ABSENDEN

JA, ICH BESTELLE 6 AUSGABEN VON „KOCHEN & KÜCHE“
ZUM KENNENLERNPREIS VON € 12,- (AUSLAND € 15,-)

ALS DANKESCHÖN BEKOMME ICH GRATIS (BITTE NUR EIN PRODUKT ANKREUZEN)

- Pendelschäler Edelstahl Allzweckmesser 13 cm beschichtet
 Rüttelsieb 250 g NIRO Fleischhammer

Das Dankeschön erhalte ich 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 Jahresabopreis weiterbeziehen: € 31,90 (Ausland € 41,90) inkl. MwSt. und Porto.

ZAHLWEISE (ZUTREFFENDES BITTE ANKREUZEN)

- Ich bezahle mit Zahlschein (plus € 2,50 Zahlscheingebühr)
 Ich zahle bequem per Abbuchung (bitte Kontodaten bekanntgeben)

Kochen & Küche, Hofgasse 5, 8010 Graz
Tel.: +43/316/82 16 36-142 oder DW 143 | Fax: +43/316/83 56 12
E-Mail: leserservice@kochenundkueche.com
www.kochenundkueche.com



Koch-Videos:
[www.youtube.com/
kochenundkueche](http://www.youtube.com/kochenundkueche)



Ölpreise_2017

MEINE DATEN:

IBAN _____ BIC _____

Name _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Mahlzeit

Hochwertige Nahrungsmittel wie das echte Steirische Kürbiskernöl g.g.A. sind wahre Kraftspender. Hier finden Sie zwei schmackhafte Gerichte für kältere Tage zum Nachkochen!

ZWEIERLEI GEBIRGS- FORELLE

Vorspeise



90 Minuten



mittel



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Gebirgsforellen-Filets
- Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
- Apfelessig
- 1 Orange (Schale verzehrbar)
- 1 Limette (Schale verzehrbar)
- Salz, Pfeffer
- 8 Cherry-Paradeiser gelb
- Sonnenblumenöl
- 1 EL Zucker
- frisches Basilikum
- 1 Handvoll Buchweizen
- 1 Feldgurke
- Olivenöl
- 2 Eidotter
- 1 Grazer Krauthäuptel



© Falstaff Karriere / Pail

ZUBEREITUNG

Die Filets entgräten und gleichmäßig dick zurechtschneiden, Reste beiseitelegen. In einem halbhohen Gefäß die Filets mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. und etwas Apfelessig bedecken. Gefäß mit Frischhaltefolie verschließen und je nach Dicke der Filets 6-8 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Für das Fischtatar die Filetreste fein hacken und mit abgeriebener Orangen- und Limettenschale, Salz und Pfeffer würzen. Die Paradeiser in eine feuerfeste Form geben, mit Sonnenblumenöl, Salz, Zucker und Basilikum marinieren und bei 180 °C im Backofen ca. 6 Minuten leicht karamellisieren.

Den Buchweizen bei niedriger Temperatur in der Pfanne goldbraun anrösten. Aus der Gurke mit einem Parisienne-Ausstecher Perlen ausstechen, diese in ein halbhohes Gefäß geben. Die restlichen Gurkenabschnitte samt den Kernen mit einem Stabmixer aufmixen, etwas Olivenöl zugeben, mit Salz und Limettensaft abschmecken. Masse durch ein Sieb pressen, die Gurkenflüssigkeit leicht erwärmen, über die Perlen gießen und kurz ziehen lassen.

Für die Kernölmayonnaise zuerst die Eidotter mit 1 TL Apfelessig über Wasserdampf pasteurisieren, anschließend mit 3 EL Sonnenblumenöl und 100 ml Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. emulgieren (entweder per Hand oder mit dem Stabmixer aufschlagen).

Gewaschenen Krauthäuptel mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. und Essig marinieren.

© Falstaff Karriere / Pall

STEIRISCHES WOAZ SCHWEIN



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Schweinebackerl
 Sonnenblumenöl
 1 Knolle Sellerie
 1 Zwiebel
 2 Karotten
 1 EL Tomatenmark
 ca. 100 ml Rotwein
 Thymian, Rosmarin
 4 Babymaiskolben
 200 g Zuckermais
 200 g Käferbohnen, gekocht
 250 g Muskatkürbis, würfelig
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss
 Butter, Zucker
 2 Schweinefilets
 150 g Eierschwammerl
 Petersilie
 etwas Zitronenschale
 20 g Grammeln
 Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Hauptspeise



120 Minuten



mittel



ZUBEREITUNG

Die Backerl mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten, anschließend herausnehmen und beiseite stellen. Sellerie, ½ Zwiebel und Karotten grob würfelig schneiden, in der Pfanne kurz anrösten, tomatisieren und mit Rotwein ablöschen. Backerl, Thymian und Rosmarin zugeben und zugedeckt für 20-45 Minuten (je nach Dicke der Backerl) im Backofen bei 160 °C schmoren. Für den Kernöljus den Saft der Backerl mit etwas Butter und Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. montieren (aufschlagen). Den Babymais in Salzwasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken. Den Zuckermais mit ½ Zwiebel in einem Topf anschwitzen, in eigener Flüssigkeit weichdünsten, anschließend pürieren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Käferbohnen mit einer Handvoll Sellerie in einem Topf anschwitzen, mit Rotwein ablöschen, mit etwas Wasser gänzlich weichkochen, cremig pürieren, ein wenig Butter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbiswürfel auf ein Blech geben, mit Salz, Zucker sowie Sonnenblumenöl marinieren und im Ofen bei 180 °C ca. 6 Minuten garen. Die Schweinefilets in der Pfanne anbraten und bei 160 °C für 8 Minuten in den Ofen geben. Eierschwammerl anrösten, mit Petersilie, geriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Grammeln knusprig rösten und nach dem Anrichten auf das Essen streuen.



© Eckstein

Rezeptideen von
Michael Hebenstreit

NOCH MEHR REZEPTE

Weitere tolle Ideen finden Sie in den
Rezeptbroschüren zum Download
auf unserer Homepage!



www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

Harte Arbeit wird zum Kinderspiel

Was hat sich die Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. da bloß wieder einfallen lassen? Mit ihren jüngsten Innovationen bringt sie die Welt der steirischen Kernöl-Produktion in die Kinderzimmer. Die Eltern dürfen selbstverständlich mit dabei sein auf der großen Entdeckungsreise!

Es ist nie zu früh, sich mit dem Thema Ernährung zu befassen. Kindgerecht gezeichnet und pädagogisch geprüft lädt eine Wimmelbuch-Sonderedition Kinder ab dem Kindergartenalter in die Welt der Kürbiskern-Bauern und -Ölmüller ein. So entwickeln sie ein Gespür dafür, wie viel Liebe und Sorge, Energie und harte Arbeit hinter dem fertigen Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. stecken, über das sie sich zu Hause freuen können. Im Buch gibt es viele Details zu erkunden, welche die Fantasie anregen. Die Sonderedition ist als Download-Datei auf der Homepage der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. erhältlich. Die Bücher selbst gibts es vorerst nur im Rahmen einzelner Promotion-Aktionen des Vereines.

Die digitalen Medien machen es natürlich noch leichter, sich in fremde Welten hineinzusetzen. Ein Landwirtschafts-Simulator ermöglicht es, sich selbst als Ölkürbis-Bauer oder -Bäuerin, Ölmüller oder Ölmüllerin zu versuchen. Dabei sind selbst-

verständlich allerhand Hürden zu überwinden und Prüfungen zu bestehen. Die Spieler haben es mit unberechenbaren Witterungseinflüssen zu tun, sind bis zur Ernte weiteren Risiken ausgesetzt und müssen dabei stets den Markt im Auge behalten. Wie im richtigen Leben eben! Nicht zuletzt schärfen sie ihr Bewusstsein für die Bedeutung einer Herkunftsbezeichnung und die Sicherheit einer „geschützten geografischen Angabe“. Ab kommenden Jahr erhältlich für PC und Smartphone.

Damit die Kleinen immer gut behütet durchs Leben gehen und bei diversen Festlichkeiten von Kopf bis Fuß tadellos gekleidet sind, wird in Kooperation mit der ältesten Hutmanufaktur der Steiermark gerade der perfekte Hut entworfen, der die beliebte Kernöl-Tracht komplettiert. Nach dem Motto „Wie der Vater, so der Sohn“ gibt's die Hüte, in denen sich die speziellen Details des Steirischen Kürbiskernöls g.g.A. widerspiegeln, ab kommendem Jahr für die ganze Familie.



KERNÖLHUT

*Nach dem begehrten
Flaschenausgießer in
Hutform gibt es den
originalen Kernölhut
schon bald passend zur
Kernöltracht für Kinder
und Erwachsene.*

Ein Hut für jede
Gelegenheit

Finde den verwunschenen Kürbisprinzen



Zum Gewinnen beim Kürbis-Quiz auf Seite 25!

WIMMELBUCH

Schau ganz genau hin! Es gibt unendlich viel zu entdecken, wenn du dich auf dem Acker, im Kernöldorf oder in der Ölmühle umsiehst.



COMPUTERSPIELE

So lebt es sich auf dem Bauernhof, so arbeitet der Ölmüller. Tauch' ein in die virtuelle Welt, aus der dein leckeres Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. kommt.



Informationen zu sämtlichen Accessoires und Spezialitäten finden Sie auf www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

Weihnachtliche Kernöl-Cupcakes

ZUTATEN FÜR 12-16 STÜCK

Cupcakes:

250 g Kürbispüree (Hokkaido)
250 g Mehl
1 ½ TL Backpulver
2 Eier
1 Prise Salz
70 g Sonnenblumenöl
180 g Backzucker
50 ml Orangensaft
½ TL Zimtpulver
½ TL Ingwerpulver

Frosting:

1 Pkg. Vanillepuddingpulver
½ Liter Milch
3 EL Zucker
4-6 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
250 g Butter
100 g Puderzucker
evtl. grüne Lebensmittelfarbe

Cupcake-Formen

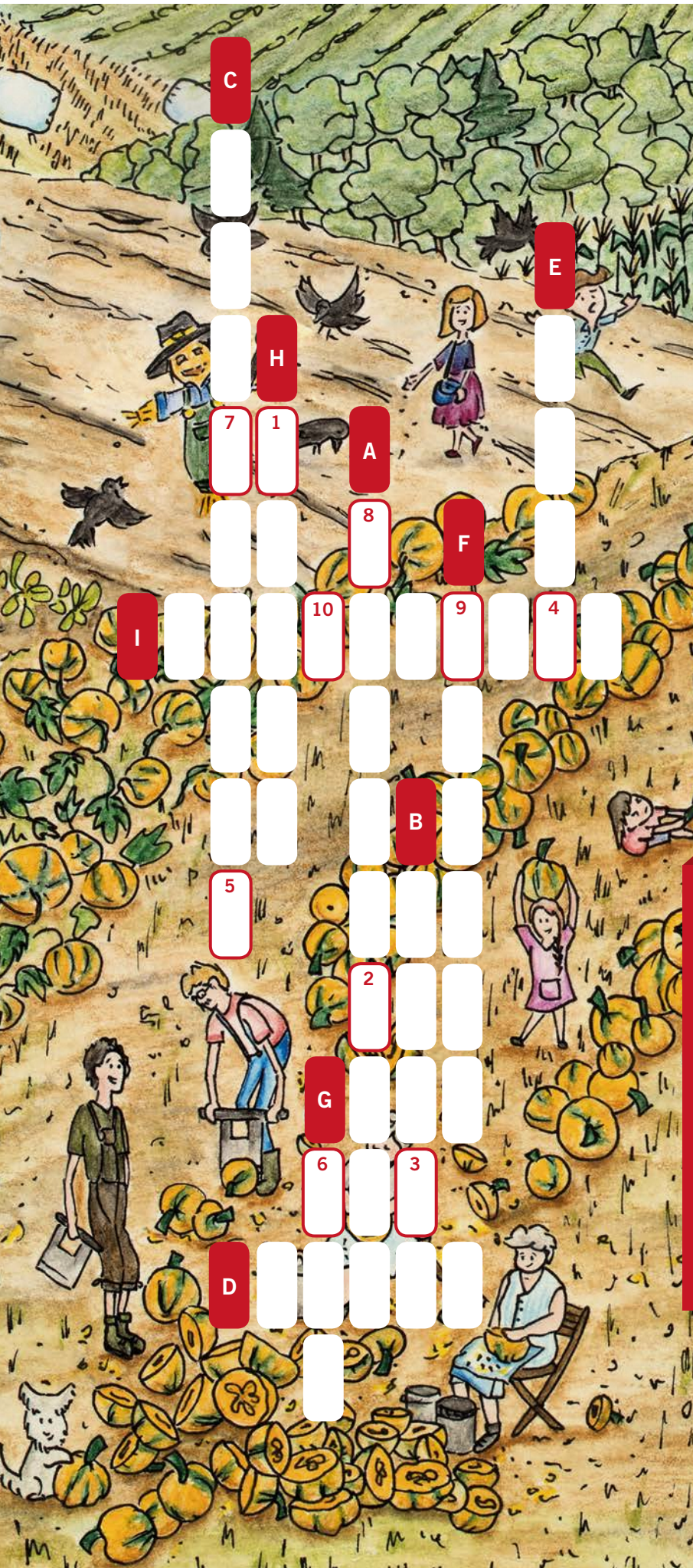
Weihnachtliches Zuckerdekor

1. Zuerst den **Pudding** als Frosting-Basis zubereiten. Dafür das Puddingpulver in 8 EL kalter Milch auflösen. Zucker mit restlicher Milch erhitzen, gelöstes Puddingpulver und Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. einrühren. Pudding in eine Schüssel umfüllen und vollständig abkühlen lassen.
2. Für das **Kürbispüree** den klein geschnittenen Hokkaido dünsten und pürieren. 250 g des Pürees auf die Seite stellen und abkühlen lassen.
3. Für den **Cupcake-Teig** das Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eier trennen, Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und beiseitestellen. In einer Rührschüssel Dotter, Backzucker, Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Zimt, Ingwer und Orangensaft verrühren. Das Backpulver unter das Mehl mischen, zu den anderen Zutaten in die Rührschüssel geben und gut vermischen. Dann den Eischnee unterheben. Die Cupcake-Förmchen bis zu max. 2/3 mit Masse befüllen und in den Backofen stellen. Hitze auf 180 °C reduzieren und die Cupcakes 15 bis 20 Minuten backen (Oberfläche darf nur eine leichte Bräunung erhalten).
4. Für das **Frosting** sollen Butter und Pudding Zimmertemperatur haben. Die Butter flaumig aufschlagen, bis sie deutlich heller geworden ist. Den Puderzucker mithilfe eines Löffels durch ein Sieb streichen und unter die Butter rühren. Anschließend den Pudding Löffel für Löffel in die Masse einrühren, nach Belieben etwas grüne Lebensmittelfarbe zugeben. Das Frosting mittels Spritzsack und Sterntülle in Tannenbaum-Form auf die kalten Cupcakes drapieren und mit Zuckerdekor nach Wunsch verzieren.
5. Im Kühlschrank halten sich die Cupcakes ca. 3 Tage.

Backen für die ganze Familie!

Eine bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitung findet ihr auf www.steirisches-kuerbiskernoel.eu





KÜRBIS-QUIZ

- A: Wie nennt man die traditionelle händische Ernte von Kürbiskernen?
- B: Welche Farbe haben die Kerne des Steirischen Ölkürbisses?
- C: Wo werden die Kürbiskerne zu Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. verpresst?
- D: Wie lautet der Vorname des neuen Kernöl-Models?
Tipp: Es handelt sich um ein österreichisches Ski-Ass!
- E: Wieviele Eissorten konnten bei der diesjährigen „KRONEHIT Ice Surprise“-Tour verkostet werden?
- F: Welche schnelle Sportart konnten die Kinder am Erlebnistag Steirischer Ölkürbis ausprobieren?
- G: In welchem Farbton schillert das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. außer dem typischen Grün?
- H: Für welche knackig-frische Beilage wird das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. am meisten verwendet?
Tipp: Auch Hühner und Hasen haben ihn zum Fressen gern!
- I: Welche steirische Frucht muss beim neuen Kernöl-Computerspiel angebaut werden, um ein erfolgreicher Kürbiskernöl-Landwirt zu werden?

Tipp: Verwende AE, OE und UE statt Ä, Ö und Ü

Sende das Lösungswort

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

an gewinnspiel@steirisches-kuerbiskernoel.eu und gewinne einen Thermenurlaub mit deinen Eltern!

1. PREIS

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

2. PREIS

Leckerbissen-Box im Wert von € 70 und das neue Wimmelbuch

3. PREIS

Knabberspaß im Wert von € 50 und das neue Wimmelbuch

Einsendeschluss: 31.12.2017; Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. 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. Einsendung auch per Post möglich unter dem Kennwort „Gewinnspiel 2017“ an: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Julius-Strauß-Weg 1a, A-8430 Leibnitz. Keine Barablöse 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 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.



**Erstes
2-Thermen
Resort
Österreichs**

Quellenhotel Bad Waltersdorf

Das Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf bietet im Winter eine Vielzahl an Möglichkeiten zum Spüren, Riechen, Hören und Genießen – von den neuen Dampfbädern und Sauna-Ritualen über die Duftreisen in der TSM®-Gesundheitsoase bis hin zu vorweihnachtlichen Konzerten und Gaumenleckereien.



Tag für Tag fließen in Bad Waltersdorf rund 1,9 Mio. Liter quellfrisches Thermalwasser in die 14 Thermalwasserbecken. Die Gäste des Quellenhotels genießen Energie in seiner reinsten Form in 2 Thermen: der Heiltherme und der Quellenoase. Diese lädt zum Entspannen ein – mit einem Thermalwasserpool, einem Thermalwasser-Nacktschwimmbecken, zahlreichen Saunen und einem Feminarium als Erholungsbereich nur für Frauen.

Nach dem kulinarischen Genuss erwartet die Urlaubsgäste mehrmals wöchentlich Live-Musik und ein täglich abwechslungsreiches Wohlfühlprogramm.

Winterurlaub mit dem gewissen Extra

Der Duft der Kräuter kitzelt angenehm in der Nase, der Wasserdampf schmeichelt auf der Haut. Und wenn diese wohlige Mischung über die Atemwege in den Körper zieht, macht das so richtig frei – im wahrsten Sinne des Wortes. In der Heiltherme Bad Waltersdorf findet man Kräuter- und Soledampfbäder, die in den letzten Monaten erneuert wurden. Moderne Technik und ein noch behaglicheres Ambiente sorgen für ein Maximum an Genuss.

Weltweit einzigartig ist die „Traditionell Steirische Medizin“, für die man sich auf alte Heilverfahren und Rezepte aus der Region rückbesinnt und diese an die moderne Zeit angepasst hat. Das Ergebnis sind einzigartige Gesundheitsbehandlungen in der TSM®-Gesundheitsoase und kulinarische Genüsse in der TSM®-Kulinarik, für die strenge Qualitätskriterien gelten: saisonale Zutaten von Familienbetrieben aus der Nachbarschaft, traditioneller Ursprung, Natürlichkeit.

Reservierung & Kontakt:
Heiltherme Quellenhotel
Bad Waltersdorf
Tel. +43 (0)3333 500-0
E-Mail: office@quellenhotel.at

www.heiltherme.at



! Winterurlaub für alle Sinne

Kosten Sie die Steiermark voll aus und machen Sie bei der Qualität keine Kompromisse! Tauchen Sie tief ein in pures Thermalwasser – ein ganz besonderer Schatz der Natur. Einfach echt, einfach steirisch.

Echt steirisch

- 1 Rücken- oder Gesichtsmassage (25 Min.)
- Verwöhn-Halbpension mit TSM®-Kulinarik
- 2 eigene Thermen: „Quellenoase“ nur für Hotelgäste mit Thermalwasserbecken und „Heiltherme NEU“
- täglich abwechslungsreiches Wohlfühlprogramm

5 Tage/4 Nächte
€ 555,50
p. P.

gültig ab 08.01.2018

TIPP TSM®-Adventgenuss
• 1 TSM®-Winterwohlfühlmassage
3 Tage / 2 Nächte **€ 275,00**

gültig von 26.11. bis 22.12.2017