

Kürbiskernöl



Kürbiskernöl
- wird auch nur **Kernöl** genannt -
ist ein aus den gerösteten Kernen einer
lokalen Sorte des Gartenkürbis,
dem **Steirischen Ölkürbis**,
hergestelltes Pflanzenöl.

**Das Öl eignet sich als Salatöl, es findet aber
auch in kalten und warmen Vor-, Haupt- und
Nachspeisen Verwendung.**

*Als **Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.**
(geschützte geografische Angabe) ist
es eine anerkannte Herkunftsbezeichnung
mit Regionenschutz.*

Kürbiskernöl ist dickflüssig und da es
dichromatisch (*Optik zweifarbig*) ist,
erscheint es in der Durchsicht dunkel-
grün und in der Aufsicht dunkelrot bis
rotbraun.

Kürbiskernöl hat ein ausgeprägtes
Nussaroma.

Es ist gesundheitlich wertvoll, da es
einen relativ hohen Anteil an einfach
und mehrfach ungesättigten Fett-
säuren enthält (vor allem Ölsäure), ca.
27 g in 100 g Kernöl. In der Volks-
medizin wird dem Kürbiskernöl pros-
tatastärkende Wirkung nachgesagt.

Kürbiskernöl weist mit 3 mg pro 100 g
nach dem Leinöl (4 mg pro 100 g) den
zweithöchsten Cholesteringehalt aller
pflanzlichen Öle und Fette auf (Son-
nenblumenöle oder Olivenöle weisen
einen Cholesteringehalt von 0,5 mg
bzw. 1 mg pro 100 g auf, dagegen ver-
fügt Butter über 240 mg Cholesterin
pro 100 g).



Der Steirische Ölkürbis

In der Steiermark wird die kulinarische Spezialität aus dem Steirischen Ölkürbis (*lat. Cucurbita pepo var. styriaca*) hergestellt.

Der Ölkürbis unterscheidet sich von den zahlreichen anderen Kürbisformen durch ein einzigartiges Merkmal:

Er hat die verholzende Samenschale durch eine Mutation vor etwa 100 Jahren verloren, so dass den Samenkern nur noch ein dünnes Silberhäutchen schützt.

Die weiche Konsistenz der Kerne ermöglicht eine effiziente Pressung des Öls. Die intensive Farbe geht auf die im Öl gelösten Schalenpigmente zurück (*Chlorophyll a und b, Phäophytin*).

Geschichte

Die Geschichte des Kürbiskernöls begann 1735, damals wurde es noch anhand dickschaliger Samen produziert. Durch Selektion und Mutation wurde die heute verwendete nacktschalige Varietät gezüchtet, deren Anbau sich zwischen 1870 und 1880 in der Steiermark verbreitete.

Gewinnung

Der Ölkürbis wird im traditionellen Gebiet der südlichen Steiermark sowie dem südlichen Burgenland und den angrenzenden Gebieten Ungarns und Sloweniens sowie in Russland angebaut.

Die etwa 8 bis 10 kg schweren Früchte reifen auf den sandig-lehmigen Böden bei einem besonderen Klima aus Wärme und Feuchtigkeit.

Wenn im Herbst die Farbe der Kürbisfrüchte von Grün nach Gelborange gewechselt hat, werden die bis zu 1000 Samen maschinell oder in kleinen Betrieben noch aus dem Fruchtfleisch gewonnen.

Die Samen werden gewaschen und bei 50 °C getrocknet, dadurch werden sie lagerfähig gemacht.

Anschließend können sie gemahlen werden. Der Vorteil gegenüber der Olivenölproduktion ist, dass man Kürbiskernöl je nach Bedarf das ganze Jahr über aus den lagerfähigen Kernen pressen kann.

Um das Öl aus dem trockenen Mehl zu gewinnen, werden die gemahlene

Samen mit Wasser und Salz angerührt und geröstet, bis das Wasser verdunstet ist; dabei wird der Teig ständig gerührt.

Die Röstung ist notwendig um das in den Kernen enthaltene Eiweiß vom Öl zu trennen.

Der fertige Brei - auch „Ölkuchen“ genannt - wird nun gepresst. Früher wurde der Brei in einer massiven Holzvorrichtung („Steirische Ölkuh“) durch das Aufeinanderpressen zweier spezieller Holzeinsätze ausgepresst. Die Pressung erfolgte durch das Schlagen auf einen Holzkeil („Öl ausschlagen“), dadurch kam die Berufsbezeichnung Ölschläger zustande.

Das frisch gepresste Öl lässt man noch einige Tage stehen, damit sich die Schwebstoffe absetzen. Kühl und dunkel gelagert hält sich das Öl mindestens 9 Monate.

Um einen Liter Öl zu gewinnen, benötigt man ca. 3 kg Kerne oder ca. 35 Kürbisse. Die ausgepressten Rückstände, der sogenannte Presskuchen (auch „Ölkas“ genannt), wird als Futtermittel für Rinder und Schweine verwendet.



Markenschutz

„Steirisches Kürbiskernöl“ wurde von der EU geografisch geschützt und darf den Namen Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. (geschützte geografische Angabe) führen und ist im Erzeugerregister Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. organisiert.

Seit 2006 ist die Gebietsschutzregion auch als Genussregion verankert.

Kochen mit Kürbiskernöl?

Kürbiskernöl findet nahezu unerschöpfliche Verwendung in der Küche, wenn man bestimmte Hinweise beachtet. Kuchen mit Kürbiskernöl? Ja, das geht - und noch vieles mehr. Einfach online gehen und unter www.steirischkochen.at g'schmackige Rezepte downloaden.

Von süß bis sauer - für jeden Gusto ist was dabei! Steirische Küche leicht gemacht! Mit original steirischem Kürbiskernöl von Steirerkraft.

Wie wird man Flecken los?

Viele sind an Kürbiskernöl-Flecken schon verzweifelt. Kein Mittelchen scheint zu helfen. Dabei gibt es einen einfachen Trick, den jeder anwenden kann! Schrubben und mehrmals waschen hat jetzt ein Ende! Der Steirerkraft-Spezialtipp: Hängen Sie das vorher gewaschene und mit einem steirischen Kernölfleck veredelte Wäschestück einfach in die pralle Sonne! Sie werden sehen, wie

durch ein Wunder verschwindet der grüne Fleck spurlos... und das auf natürliche Art und Weise.

Wie verwendet man Kürbiskernöl richtig? Muss Kürbiskernöl immer auf den Salat? Nein, natürlich nicht! Probieren Sie doch mal was anderes! Wichtig ist, dass Kürbiskernöl nicht zu stark erhitzt werden darf. Das heißt, frittieren und braten ist tabu. Außer, Speisen werden zum Schluss mit einem Schuss steirischem Kernöl veredelt und schnell von der Herdplatte genommen. Süße Mehlspeisen lassen sich wunderbar mit Kürbiskernöl „vergrünen“!

Wie lagert man Kürbiskernöl?

Kühlschrank oder doch nicht? Dafür gibt es keine eindeutige Regel. Wichtig ist, die geöffnete Kürbiskernöl-Flasche nicht über Zimmertemperatur zu lagern und lichtgeschützt aufzubewahren. Kühlen ist sinnvoll, aber nicht unbedingt erforderlich.