

Kürbiskernöl

Swiss Omega Power®

Inhaltsstoffe:

- ca. 17 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 28 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 50 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Nur Spuren **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 45 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl
- **Begleitstoffe:** unter anderem Stereole

Verfügbarkeit:

Nach der Ernte so lange wie der Vorrat reicht. Der Anbau von Kürbissen ist relativ schwierig.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

Ursprünglich stammen Kürbisse aus Mittelamerika. Inzwischen wird die einjährige, nieder liegende Pflanze weltweit angebaut.

Der Ölkürbis ist eine besondere Zuchtform, welche aus verhältnismässig vielen Kernen und wenig Fruchtfleisch besteht. Der Ölkürbis gehört zur Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). In der Volksmedizin gilt das Kürbiskernöl als Heilmittel bei Blasenleiden und Prostatabeschwerden. Der regelmässige Konsum von Kürbiskernöl ab dem 30. Altersjahr kann das Risiko von Blasenleiden und Prostatabeschwerden reduzieren.

Die Pflanzenoel.ch AG produziert das Kürbiskernöl in einem reinen Kaltpressverfahren. Die Kürbiskerne werden **nicht** geröstet. Dadurch bekommt unser Kürbiskernöl einen milden und natürlichen Geschmack. Die Vitamine und Begleitstoffe bleiben voll erhalten. Im Gegensatz dazu werden beim „original steirischen Kürbiskernöl“ die Kürbiskerne vor der Verarbeitung geröstet. Dadurch entsteht der charakteristische Geschmack, welcher leider zulasten der Inhaltsstoffe geht.

Verwendung:

Allgemeines

Kürbiskernöl ist eines der wenigen Öle, das sich "nur" als Speiseöl eignet. Die intensive Farbe lässt es nicht zu, es für kosmetische Zwecke zu verwenden.

als Speiseöl

Für folgende Speisen ist Kürbiskernöl besonders geeignet:

- **Salzkartoffeln**
Der feine Geschmack macht Salzkartoffeln mit Kräutersalz und Kürbiskernöl zu einer Delikatesse. Mit Kräuterquark oder Avocadocreme wird daraus ein leckeres Sommeressen.
- **Spargeln einmal anders**
Warum nicht einmal Spargeln statt mit geschmolzener Butter mit Kürbiskernöl und Salz geniessen? Gesünder ist es allemal. Dazu einfach den gesalzenen Spargel auf dem Teller mit dem Öl übergiessen.
- **Kartoffelstock**
Den Kartoffelstock ohne Fett zubereiten und vor dem Servieren mit Kürbiskernöl übergiessen.
- **Süssspeisen**
Jedes Müsli, jeder Hafer- oder sonstige Brei kann mit Kürbiskernöl zu einer echten Delikatesse werden. Dazu wird das Öl einfach darüber gegossen.
- **Baguette**
Das Brot im Backofen erwärmen, in Scheiben schneiden, mit Öl beträufeln und geniessen.

Kürbiskernölrezepte

Pastinaken- und Möhrentopf

250	Gramm	Karotten	Zunächst die Karotten in den Gemüsedünster legen. Während sie garen, die Pastinaken schälen, in Stücke schneiden und dazulegen. Die Verzögerung ist nötig, da die Pastinaken schneller gar sind. Vor dem Servieren mit Salz abschmecken und das Kürbiskernöl unterrühren.
250	Gramm	Pastinaken	
		Kräutersalz	
		Kürbiskernöl	

Nussalat

100	Gramm	Feldsalat	Aus Essig und Kürbiskernöl mit einem Schneebesen eine cremige Sauce herstellen, mit Salz abschmecken und unter den Salat ziehen. Kürbiskerne darüberstreuen und an einem "Festtag" schlemmen. Wer es gerne süss mag, kann mit etwas Honig abschmecken.
4	EL	Kürbiskernöl	
2	EL	Balsamessig	
2	EL	Kürbiskerne	
1	Prise	Salz	
¼	TL	Honig nach Geschmack	

Kräuterpesto

150	Gramm	frische Gartenkräuter	Die Kräuter sehr fein schneiden oder pürieren, die Kerne zerhacken und beides mit Kürbiskernöl verrühren. Mit Kräutersalz abschmecken und im Kühlschrank lagern.
150	Gramm	Kürbiskernöl	
2	EL	Kürbiskerne	
½	TL	Kräutersalz	

Marinierter Ziegenkäse

8	Blätter	Eichblattsalat	Salatblätter waschen, die Hälfte des Schnittlauchs fein schneiden. Käse in Stücke schneiden und mit den Salatblättern auf einem Teller anrichten. Den Käse mit Pfeffer bestreuen. Salz und Essig verrühren und das Kürbiskernöl unterschlagen. Schnittlauchröllchen unter die Vinaigrette mischen. Käse und Salatblätter mit der Marinade beträufeln und mit dem restlichen Schnittlauch garnieren. Der marinierte Ziegenkäse eignet sich als feine Vorspeise, dazu passen Vollkornbrötchen.
1	Bund	Schnittlauch	
320	Gramm	Ziegenkäse	
		Pfeffer, Salz	
3	EL	Sherryessig	
4	EL	Kürbiskernöl	