

# DIE STEIRISCHE OLPRESSE



## Win-Win Situation

Gut für Mensch  
und Natur  
*Seite 4-5*

## Prämierung im Netz

Steirisches Kürbiskernöl  
g.g.A. goes digital  
*Seite 7*

## Tolle Preise

Gewinnspiel für  
kleine Schlaumeier  
*Seite 22-23*

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

 LE 14-20  
Entwicklung für ein ländliches 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  
**2021**

# Mir kannst du kalt-warm geben!



**JETZT GEHT'S  
ANS EINGEMACHTE.**

Wir sind die Plattform für alles Selbstgemachte zum Einrexen. Bei uns bekommst du nicht nur alle Einmach-Gläser und -Flaschen – ob modern mit Drehverschluss oder klassisch mit Gummi und Klammern – sondern auch wertvolle Tipps, köstliche Rezepte und Inspirationen, Etiketten und alles, was du sonst noch zum Einrexen brauchst.

**myRex**.at

Bezahlte Werbung



© Stefan Kristofertsch

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

“**Und es fließt doch, das Grüne Gold!., Mit dieser frohen Botschaft begrüßen wir Sie am Ende eines aufregenden Jahres. Werfen Sie mit der Steirischen Ölpresse 2021 einen Blick auf die Arbeit der rund 3.600 Mitglieder der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.!**

Dank einem neuen Rekordwert an herkunftsgeschützten Anbauflächen ist es unseren Landwirten und Ölmüllern trotz etlicher Wetterkapriolen und heftiger Naturgewalten gelungen, die Lager wieder gut mit knackigen Kernen zu füllen. Die wichtigste Nachricht somit vorweg: Das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. kann auch 2022 in und über köstliche Gerichte aller Art geträufelt werden.

Außerdem laden wir Sie ein zu einer kleinen Zeitreise. Einige der zahlreichen Einsendungen, die uns nach dem Aufruf in der vorigen Ausgabe erreichten – und wofür wir uns an dieser

Stelle ganz herzlich bedanken – entführen Sie zurück in Tage, als das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. mit seinen vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten selbst in Österreich noch nicht überall selbstverständlich war.

Immer noch nicht selbstverständlich ist eine ganz spezielle Backzutat, die wir Ihnen mit diesem Magazin besonders ans Herz legen möchten: der bisher unterschätzte Presskuchen. Ein Bericht über die moderne Form der Kernölverkostung baut eine Brücke zwischen der „guten alten Zeit“ und der digitalen Ära. Mit einem kernigen Tipp für gemütliche Spieleabende oder ein willkommenes Weihnachtsgeschenk wünschen wir Ihnen guten Appetit! ”

*R. Zötsch*

Reinhold Zötsch  
Geschäftsführer

*Franz Labugger*

Ing. Franz Labugger  
Obmann

# Raue Zeiten für sensible Pflanzen

Bei der Produktion von Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. spielen viele Faktoren eine Rolle. Nur wenn Wetter, Boden, Nützlinge, Feldarbeit, Ernte und Verarbeitung passen, können sich die Konsumenten über ihre geliebte schillernde Zutat freuen.

Kürbispflanzen sind höchst empfindsam. Sie brauchen ein harmonisches Zusammenspiel verschiedener Faktoren, um reichlich Blüten zu bekommen, gesunde Früchte zu tragen und in weiterer Folge beste Kerne und damit die Grundlage für das feinste Steirische Kürbiskernöl g.g.A. zu liefern. Nicht jeder dieser Faktoren liegt im Einflussbereich des Menschen. Gerade in jüngster Zeit schaffen Wetterextreme verschärfte Bedingungen. Vor allem der Hagel stellt im Hochsommer eine große Bedrohung dar, weil er sich nicht nur in der Ernte-Menge, sondern auch in der Öl-Qualität niederschlagen kann.

## Perfektes Timing

Für ein gutes Gedeihen muss der Boden von Hand, meist jedoch maschinell, gut aufgelockert sein,

damit sich die in genau definierten Abständen gesetzten Pflänzchen ein bis zwei Wochen nach der Aussaat ihren Weg ins Freie bahnen können. Sechs bis sieben Wochen später locken sie mit ihren strahlendgelben Blütentrichtern in den Morgenstunden herumschwirrende Insekten an. Im Laufe des Vormittags schließen sie ihre Blüten wieder. Drei bis vier Wochen nach der Hauptblüte sterben die Blätter und Triebe ab. Der Fruchtsiel verdorrt, und die bis dahin grünen Kürbisse werden gelb-grün gestreift oder gelb-orange.

## Prächtige Kerne

In diesem Stadium haben die Kerne die nötige Reife erreicht. Dickbauchig und dunkelgrün lassen sie sich nach der Ernte leicht vom Fruchtfleisch lösen. Diese einst „Auspatzeln“ genannte und von Hand erfolgte Tätigkeit übernehmen heute modernste Maschinen. Anschließend geht's unter die Dusche. Sind sie gründlich gesäubert, werden die Kerne getrocknet und für die Lagerung aufbereitet. Da die Lager zu dieser Zeit bereits recht leer sind, werden sie von den Ölmüllern und vor allem von den Konsumenten bereits sehnhelbst erwartet.



## Die Macht der Insekten

Ohne Bienen kein Ertrag! Bienen und Hummeln sind die wichtigsten Helfer, die die Natur dem Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. zu bieten hat. Würden sie nicht so fleißig von Blüte zu Blüte huschen und dabei für die Bestäubung der weiblichen Blüten sorgen, blieben sehr schnell die Erträge aus. Gleichzeitig finden die Insekten auf den Feldern Nahrung, auf die sie selber stark angewiesen sind. Eine klare Win-Win-Situation.



„Nur die sandigen, gut durchlüfteten Lehmböden unserer Region machen die hohe Qualität des Steirischen Kürbiskernöls g.g.A. möglich.“

## Bodenqualität

Mit 23.865 Hektar erreichte die Anbaufläche für den Steirischen Ölkürbis heuer einen neuen Rekordwert. Im Sinne einer optimalen Pflanzengesundheit, einer Minimierung von Schädlingen und eines guten Ertrags setzen viele Kürbiskern-Betriebe auf eine ausgetüftelte Fruchtfolge.





# Ölmüller holen das Beste aus dem Kern

## 1 Bestens aufgehoben

Verarbeitet wird stets jene Menge an Kernen, die aktuell benötigt wird. Bis sie an die Reihe kommen, verbringen die angelieferten Kerne die Zeit in dichten Säcken oder Containern, gut geschützt vor Licht und Schädlingen. Wichtig ist außerdem, dass die Kerne in trockener Umgebung gelagert und keinen Gerüchen ausgesetzt sind. So sind sie mindestens zwei Jahre bei voller Qualität haltbar.

## 2 Perfekt gereinigt

Die benötigte Menge an Kernen wird noch einmal gesäubert. Im Zuge dieser Reinigung werden verbliebene Schalentteile und Reste von Fruchtfleisch weitgehend entfernt. Anschließend werden die Kerne gemahlen und unter Beigabe von Salz und Wasser verknetet, damit sich die wasserlöslichen Substanzen von den öllöslichen trennen.

## 3 Aromatisch geröstet

Nun wird es richtig spannend. Sobald sich die Knetmasse in der vorgewärmten Röstpfanne befindet, sind Fingerspitzengefühl und Know-how gefragt. Vorsichtig wird sie bis auf max. 120 °C erhitzt. Dabei entstehen die für den Geschmack des Öls ausschlaggebenden Röstaromen. Weiter geht es in die meist hydraulische Stempelpresse. Durch schonende Pressung mit bis zu 300 bar wird die kostbare Flüssigkeit gewonnen. Diese darf jetzt noch eine Weile „absitzen“ und dann ist das schmackhafte Grüne Gold endlich zum Genuss bereit.

## 4 Vom Feinsten

Im Labor wird das Öl auf Rückstände untersucht. Die Kundschaft kann sich darauf verlassen, dass nichts drinnen ist, was nicht hinein gehört. Geschmack und Qualität werden ebenfalls regelmäßig überprüft.

## 5 Im passenden Outfit

Damit das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. auch äußerlich unverwechselbar ist, trägt es die typische Banderole. Die fortlaufende Nummerierung macht eine lückenlose Herkunftskontrolle möglich. Dazu kommt noch das Etikett des jeweiligen Betriebes.

## 6 Das große Finale

Viele Kernöl-Fans kennen „ihre“ Kernölbäuerin oder „ihren“ Ölmüller persönlich und kaufen ihr Grünes Gold direkt im Ölmühlenladen oder auf dem regionalen Bauernmarkt. Andere erwarten irgendwo auf der Welt sehnsüchtig die nächste Lieferung aus der fernen Steiermark. Ist das köstliche Öl zu guter Letzt am Ziel angekommen, ist es lichtgeschützt in der dunklen Flasche der Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. gut aufgehoben. Jetzt sollte es möglichst kühl gelagert werden (nicht im Kühlschrank). Ist eine Flasche erst einmal offen, empfiehlt sich ein möglichst zügiger Verzehr. Tipps für den vielfältigen Einsatz des g'schmackigen Allround-Öls finden Sie im Rezeptteil auf den Seiten 10–11 und 14–16.

„Wichtig sind sauberes Arbeiten, Erfahrung und Fingerspitzengefühl.“



## Prämierung 2021

Spricht die Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. von einem Rekordjahr, so ist nicht nur die Größe der Anbauflächen gemeint. Auch die Anzahl der Einreichungen im Kampf um das begehrte Qualitätssiegel war noch nie so hoch. Der Großteil der Öle konnte die Jury mit höchster Qualität überzeugen. Einige Produzenten erzielten die goldene Plakette bereits zum 20. Mal in Serie. Diese hervorragenden Resultate bei der Landesprämierung sind die Früchte einer steten Höherqualifizierung. Somit können sich Konsumenten, die zum ausgezeichneten Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. greifen, darauf verlassen, ein absolutes Spitzenprodukt zu genießen.

### Erstmals digital

518 eingereichte Proben wurden vier Tage lang von einer 100köpfigen Fachjury sensorisch auf Farbe, Geschmack, Reintönigkeit und Konsistenz geprüft und die Ergebnisse in einer eigens entwickelten App protokolliert. Sensationelle 88 % der Einreichungen erfüllten die strengen Kriterien. 259 Produkte erzielten sogar die Höchstnote.

Ein Blick genügt! Erkennbar sind die ausgezeichneten Erzeuger an der goldenen Plakette „Prämierter Steirischer Kernölbetrieb 2021“.

Mehr über die Landesprämierung des Steirischen Kürbiskernöls g.g.A. finden Sie auf [www.steirisches-kuerbiskernoel.eu](http://www.steirisches-kuerbiskernoel.eu) (Menüpunkt „Events“)





PRESSKUCHEN

# Ein Hochgenuss mit dem gewissen Extra

In der Ölmühle entsteht durch den Pressvorgang neben dem Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. ein weiteres hochwertiges Produkt. Dieses spezielle Beiwerk des Grünen Goldes, der sogenannte Presskuchen, gewinnt zunehmend an Bedeutung für die moderne Küche.



© Stefan Kristofentsch (2)

Während die wertvollen Fettsäuren als Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. in die Flasche mit der unverwechselbaren Banderole gelangen, verbleiben weitere Inhaltsstoffe im Presskuchen. Dieser zeichnet sich durch einen Gehalt an hochwertigem Eiweiß, Ballaststoffen sowie wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Zink, Magnesium, Kalzium und Kalium aus. Lange Zeit unterschätzt, findet dieses grünlich-braune Pulver nun die Beachtung, die es verdient.

## „Gold-Staub“ mit Potenzial

Gerade in der heute so bewussten Küche erntet dieses Zusatzprodukt, das am Rande des Steirischen Kürbiskernöls g.g.A. entsteht, große Begeisterung. Mit einem Eiweiß-Gehalt von rund 60 Prozent trifft es genau den Zeitgeist und erfüllt die Ansprüche an eine moderne Ernährung. Fitnessbegeisterte sorgen durch seine Zugabe in Smoothies, Shakes und Riegel für eine Extraportion Eiweiß. Backfreudige kommen mit diesem glutenfreien Kürbiskernmehl ebenfalls auf ihre Kosten. Gänzlich ersetzt werden können herkömmliche Mehle damit zwar mangels Klebereigenschaften nicht, aber bis zu 25 Prozent lassen sich je nach Rezept damit tauschen.

## Nussige Note

Kreativität und Mut zu Neuem werden mit einer nussigen Note in Brot, Kuchen oder Palatschinken belohnt. Selbst das klassische Sonntags-Schnitzel präsentiert sich mit einer Presskuchen-Panade im trendigen Gewand. Da das Kürbiskern-Mehl einen gewissen Restfettgehalt aufweist, ist

die Lagerfähigkeit eingeschränkt. Für optimalen Genuss empfiehlt es sich, gleich wie beim Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. selbst, stets kleinere Mengen zu kaufen, und diese zeitnah zu verarbeiten.



Einfache Presskuchen-Rezepte

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



## Presskuchenmehl für zuhause

Eine Liste unserer Mitgliedsbetriebe, welche das wertvolle Presskuchenmehl vermarkten finden Sie unter:  
[www.steirisches-kuerbiskernoel.eu](http://www.steirisches-kuerbiskernoel.eu)  
(Menüpunkt Vertrieb / Produkte)





## Knusprige Kürbiskernstangerln mit Käse



Rezept von  
Ing. Eva Maria Lipp

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

450 g Weizenmehl Type 700  
50 g Kürbiskernmehl  
30 g Germ  
2 EL Kürbiskernöl  
10 g Salz  
300 ml Mineralwasser

1 Ei zum Bestreichen  
Käse zum Bestreuen

### ZUBEREITUNG

Für den Teig alle Zutaten in eine Kneteschüssel geben und sehr gut verkneten, danach zugedeckt ca. 20 Minuten gut aufgehen lassen.

Den Teig in zwölf gleich große Stücke teilen und zu Kugeln schleifen, diese ca. 10 Minuten zugedeckt entspannen lassen.

Danach die Teigstücke umdrehen und auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einem Rollholz zu einer großen Zunge mit ca. 30 cm Länge ausrollen. Diese dann wie Salzstangerln einrollen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit verquirltem Ei bestreichen und mit geriebenem Hartkäse bestreuen.

Nochmals 10 Minuten aufgehen lassen und dann bei 200 °C ca. 20 Minuten goldbraun backen.

## Quiche mit Kürbisgemüse aus dem Ofen



Rezept von  
Ing. Eva Maria Lipp

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

**Teig:**  
250 g Weizenmehl oder  
Dinkelmehl  
50 g Kürbiskernmehl  
2 EL Kürbiskernöl  
150 g Butter  
2 Eier  
Salz

**Belag:**  
500 g Kürbis jedweder Art  
100 g Erdäpfel  
150 g Zucchini  
100 g Zwiebeln  
30 g Butter  
Kräutersalz und Pfeffer  
Thymian und Liebstöckel  
125 ml Wasser  
3 EL Sauerrahm  
Kürbiskernöl zum Beträufeln

### ZUBEREITUNG

Für den Teig alle Zutaten in einer breiteren Schüssel oder auf der Arbeitsfläche zu einem geschmeidigen Teig zusammenkneten, diesen zugedeckt im Kühlschrank etwa 30 Minuten rasten lassen.

Kürbis und Erdäpfel schälen und in Würfel schneiden, die Zucchini mit der Schale in kleine Würfel (1 cm Kantenlänge) schneiden, die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb rösten, anschließend Kürbis-, Zucchini- und Erdäpfelwürfel dazugeben und mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter im Bund zufügen. Mit 100 ml Wasser aufgießen und offen 8 Minuten leicht köcheln lassen.

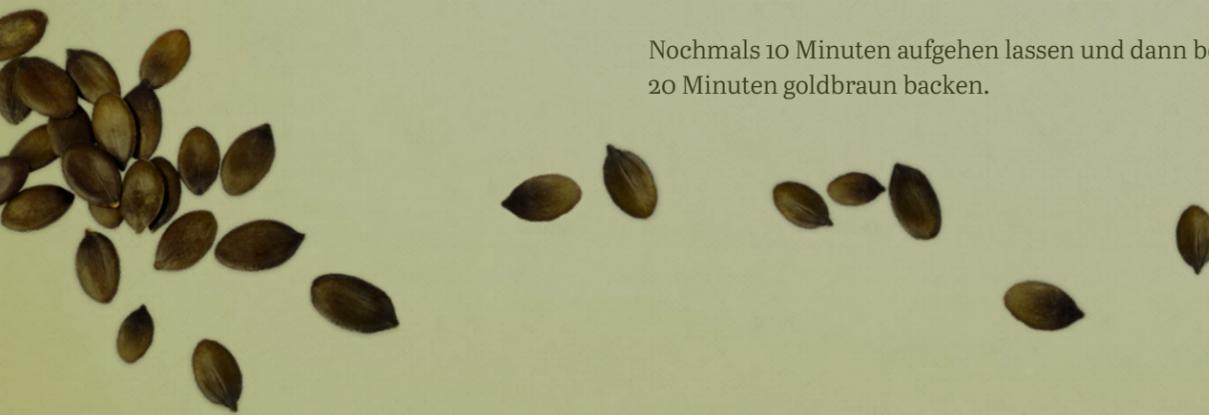
Den Teig auf der mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche der Backform entsprechend rund oder eckig ausrollen, in die Form legen und die Ränder des Teigs gleichmäßig hochziehen.

Das überkühlte Kürbisragout mit Sauerrahm verrühren, den Kräuterbund entfernen, dann würzig abschmecken und auf dem vorbereiteten Boden verteilen. Bei 180 °C im vorgeheizten Backofen 40 Minuten backen.

Die Quiche aus dem Rohr nehmen, in Portionsstücke schneiden, mit Kernöl beträufeln und hübsch anrichten.

### TIPP

Sehr gut schmeckt dieses Gericht mit Schinken, Speck, Schaf- oder Ziegenkäse belegt.





# Weiß-grüne Herkunft

## Sicher

Auf die fortlaufende Banderolennummer ist Verlass! Sie ist der Garant für kontrolliert echtes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

## Nachhaltig

Die Wege der Rohware vom Feld bis in die Flasche Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. sind möglichst kurz gehalten.

## Transparent

Bis zum letzten Tropfen kann jeder Konsument nachvollziehen, woher das Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. stammt.



## 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)

## Einkorn-Presskuchenweckerl

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

180 g Einkornvollkornmehl  
180 g Dinkelmehl glatt  
100 g Roggenmehl  
40 g Kürbiskernöl-Presskuchen  
1 ½ TL Salz  
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
⅓ l lauwarmes Wasser  
½ Würfel Frischgerm

### ZUBEREITUNG

Mit Hilfe der Küchenmaschine alle Zutaten rasch zu einem sehr weichen, patzigen Teig verarbeiten und in der Rührschüssel für mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) mit Frischhaltefolie bedeckt in den Kühlschrank stellen.



Rezept von  
Theresia Fastian, [www.fastian.at](http://www.fastian.at)

Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen. 1 EL Roggenmehl auf dem Teig verteilen. Mit dem Esslöffel acht bis zehn Teigstücke ausstechen, in ausreichend Abstand auf das Backblech portionieren und sofort für 15 – 20 Minuten backen.

## Rohschinken mit Pfirsich-Kürbissalat und Kürbisblüte

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Ca. 30 dünn geschnittene Blätter vom steirischen Rohschinken (luftgetrocknet)  
2 Pfirsiche  
¼ Ölkürbis ohne Kerne  
Sonnenblumenöl  
Apfelessig  
3 frische Salbeiblätter  
4 Kürbisblüten  
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
Salz & Zucker

### ZUBEREITUNG

Kürbisfleisch gleichmäßig in gleich große Stücke schneiden (ca. 2 x 2 cm). Pfirsich entkernen und in Spalten schneiden. In einer beschichteten Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Kürbiswürfel gemeinsam mit den Pfirsichspalten anschwitzen, salzen, etwas zuckern, mit Apfelessig ablöschen und



Rezept von  
Lorenz Kumpusch (Spitzenkoch, Gaumengut)

auskühlen lassen. Anschließend zerrissene Salbeiblätter zugeben. Rohschinken auf die Teller legen, Pfirsich-Kürbissalat und die Kürbisblüten (zerrupft) darüber geben, mit reichlich Kürbiskernöl garnieren. **Tipp:** Im Kürbissalat schmecken angebratene Steinpilze hervorragend.

## Styrian Chicken-Salad-Bowl

*Saisonal. Regional. Genial.*



Rezept von  
Theresia Fastian, [www.fastian.at](http://www.fastian.at)

Hauptgericht 50 Minuten leicht

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

|   |   |   |
|---|---|---|
| 2 Stk. Hühnerbrust  | 1 kleine Dose Mais  | Petersilie gehackt                                      |
| ½ TL Rauchsatz  | 1 Stk. oranger Paprika  | Salz  |
| 1 TL Paprikapulver edelsüß                                    | etwas ungeschälte Salatgurke  | <b>Soße:</b>  |
| ½ TL Cayennepfeffer   | 4 Stk. mittelgroße braune Champignons   | 150 g Soja-Mandelcreme fermentiert (Joghurtalternative) |
| getrocknete Kräuter (je 1 TL):<br>Oregano, Thymian, Basilikum | 12 Cocktailtomaten  | 1 TL Honig  |
| Sonnenblumenöl  | 1-2 Jungzwiebeln  | 2 EL Zitronensaft                                       |
| 1 Tasse schwarzer Vollkornreis                                | Salatmischung: z.B.<br>Grazer Krauthäuptel, Rucola,<br>Sauerampfer, Spinatblätter | Salz  |
| 3 EL Walnusskerne, halbiert                                   |   | Pfeffer   |
| 3 EL blanchierte Mandeln                                      |   | 2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.                    |

### ZUBEREITUNG

Zuerst den schwarzen Reis laut Anleitung auf der Verpackung mit etwas Salz kochen, gegen Ende der Kochzeit Walnusskerne und blanchierte Mandeln zugeben und alles abkühlen lassen. Währenddessen Rauchsatz, Paprikapulver, Cayennepfeffer und getrocknete Kräuter mischen und das Hühnerfleisch damit einreiben. Anschließend die marinierten Hühnerbrüste bei mittlerer Hitze in Öl beidseitig braten. Reis und Hühnerbrust sollten beim Servieren lauwarm oder kalt sein.

Salat waschen und gut abtropfen lassen. Paprika in kleine Stücke schneiden und mit dem Mais vermischen – evtl. etwas Gurke würfelig schneiden

und ebenfalls untermischen. Champignons blättrig schneiden, Jungzwiebel in feine Ringe und die Cocktailtomaten halbieren oder vierteln.

Für die Soße zuerst den Honig in Zitronensaft auflösen, mit Soja-Mandelcreme und Kürbiskernöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat in zwei großen Schüsseln („Bowls“) anrichten, geschnittenes Hühnerfleisch, Reis-Nussmischung und vorbereitetes Gemüse ansprechend darüber verteilen und mit der Soße üppig garnieren. Zum Schluss noch etwas gehackte Petersilie darüber streuen.

## Kernöltörtchen

mit Vanille-Kürbiskernöl-Creme

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### Biskuit:

5 Eier  
120 g Zucker  
80 g glattes Mehl  
80 g Kürbiskerne, fein gerieben  
30 g Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

#### Vanille-Kürbiskern-Creme:

45 g Vanillepuddingpulver  
500 ml Milch  
3 EL Kristallzucker  
4 Blätter Gelatine  
200 ml Obers  
8 EL Steirische Kürbiskerne, grob gehackt  
200 g Himbeeren  
Kristallzucker zum Bestreuen

### ZUBEREITUNG

Für das Biskuit die Eier trennen, Eiklar mit 80 g Zucker langsam zu festem Schnee schlagen. Eidotter mit dem restlichen Zucker schaumig aufschlagen. Zuerst ein Drittel vom Eischnee unter die Dottermasse rühren, dann den restlichen Eischnee mit Mehl und fein geriebenen Kürbiskernen vorsichtig unterheben, zum Schluss das Kürbiskernöl unterziehen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im auf 210 °C vorgeheizten Backofen 12–15 Minuten backen, anschließend gut auskühlen lassen.

Während des Backens die Creme vorbereiten. Dafür das Puddingpulver in etwas kalter Milch anrühren, restliche Milch mit Zucker aufkochen. Das ange-



Rezept von  
Kochen & Küche: [www.kochenundkueche.com](http://www.kochenundkueche.com)

rührte Puddingpulver einrühren und unter ständigem Rühren eine Minute kochen, Pudding anschließend abkühlen lassen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und im noch leicht warmen Pudding auflösen, die Creme vollständig auskühlen lassen. Inzwischen Obers steif schlagen und anschließend mit den grob gehackten Kürbiskernen unter den Pudding ziehen.

Aus dem Biskuit 16 Scheiben (Durchmesser 8 cm) ausstechen. Acht Dessertringe innen mit etwas Öl bestreichen und je eine Scheibe als Törtchenboden hineingeben. Den Großteil der Creme darauf verteilen, mit einer zweiten Biskuit-Scheibe bedecken, etwas andrücken, restliche Creme auf den Törtchen verteilen und mit Himbeeren belegen. Die Törtchen für circa vier Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Creme fest wird.

Vor dem Servieren den Dessertring vorsichtig entfernen und die Törtchen mit etwas Schlagobers und geriebenen Kürbiskernen anrichten.



## Steirische Weihnachtskekse

Alle Jahre wieder

### REZEPTE FINDEN SIE AUF

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

"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.



# Unterhaltung in Grün

## RENNEN UM ST. KÜRBITZ

*Host vom Kürbis vü,  
dann g'winnt es Spü.*



© Stefan Kristofentsch

Sei dabei im Spiel um den größten Kürbis-Besitz. Zwei bis vier Spieler im Alter ab 8 Jahren erkunden spielerisch die Prinzipien des Steirischen Kürbiskernöl-Geschäftslebens. Vor allem Schulkinder lernen dabei mit viel Spaß allerhand Wissenswertes über das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. Wer sein Spiel-Taschengeld klug investiert, seinen erworbenen Besitz strategisch nutzt und sich immer besser mit der Materie auskennt, dem winkt am Ende der Sieg.



## DIE KERNÖL- APOKALYPSE

*Eine mystische Sage über  
das Elixier der Mark*

Mit der „Kernöl-Apokalypse“ – einer mystisch-unheimlichen Sage – erschuf Robert Preis eine groteske Welt, die vielfältig und geheimnisvoll ist. In acht abwechslungsreichen Teilen gibt er skizzenhaft Einblicke in die Mark, die Stoodt, ihre Bewohner und ihre seltsamen Sitten rund um das geheimnisvolle grüne Lebenselixier.



## NEU – KERNÖL SCHMATZER

*Kernöl Schmatzer – besser  
als jedes Küsschen.*

Feinstes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A und geschmackvolle Kürbiskern-Creme umhüllt von zarter Bitterschokolade. Das sind die neuen originalen Kernöl Schmatzer. Zum Verschenken oder einfach zum Vernaschen.

**WO GIBT'S DENN SOWAS?**  
Nähere Informationen zu Produkten  
rund ums Steirische Kürbiskernöl g.g.A.  
finden Sie auf der Homepage  
[www.steirisches-kuebiskernoel.eu](http://www.steirisches-kuebiskernoel.eu).



# 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

**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.



# Der feine Unterschied

Kein Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. gleicht dem anderen. Die einzelnen Produkte unterscheiden sich gleich in mehrererlei Hinsicht. Eines ist ihnen jedoch gemeinsam: die herausragende, streng geprüfte Qualität.

Gründe für die Unterschiede sind u. a. die Witterungsbedingungen, der Zeitpunkt der Ernte, die Zeitspanne zwischen Ernte und Reinigung oder die Trockenzeiten der Kerne. Eine Verkostung hilft auch, den eigenen Favoriten unter den Steirischen Kürbiskernölen g.g.A. herauszufinden. Für Laien ist eine sogenannte Beliebtheitsverkostung zumeist ausreichend, für die

es keiner spezifischen Schulung bedarf. Für Profis gilt es da schon mehr zu beachten. Sie prüfen die typische Zweifarbigkeit, die physikalische Beschaffenheit (Sedimentation, Konsistenz), Geruch und Geschmack (Frische, Reintönigkeit, Röstnote etc.) sowie das etwaige Vorliegen von Ausschluss-Kriterien.



## ÖL-SOMMELIER-AUSBILDUNG MIT SCHWERPUNKT KÜRBISKERNÖL

In diesem Zertifikatslehrgang werden Sie zu Kürbiskernöl-Botschafter:innen ausgebildet. Sie bekommen einen umfassenden Überblick über die Entstehung und Kultur des Ölkürbis, befassen sich mit Produktion und Qualitätssicherung, schärfen Ihre Sinne im Bereich Sensorik und lernen, welche Qualitätsparameter für ein hochwertiges Öl ausschlaggebend sind. Die Verwendungsvielfalt und die kulinarischen Möglichkeiten sind neben rechtlichen Informationen, Marketing und Produktpräsentation zentraler Bestandteil dieser Ausbildung.

### TERMINE:

Starttermin: Dienstag, 08. Februar 2022  
Kursdauer: 112 Einheiten

Nähere Informationen zu allen weiteren Terminen und Locations sowie Anmeldung unter:

**LFI Steiermark**  
0316/8050 1305, F DW 1509  
zentrale@lfi-steiermark.at  
www.stmk.lfi.at

# Knackig-goldige Erinnerungen

Als wir im Vorjahr unsere Leserinnen und Leser aufgerufen haben, persönliche Erlebnisse zu berichten, die sie mit dem Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. verbinden, haben wir nicht mit einem solchen Echo gerechnet. Genießen Sie mit uns einige der nostalgischen Gustohäppchen.



„Wenn meine Großmutter Juliane Löscher (Jg. 1914) mit ihren Urenkeln (im Bild mit Michael, Martin und Pia) beim 'Kürbisputzen' war, hat sie von ihrer Kindheit auf dem Bauernhof erzählt. Zu diesen Geschichten lehrte sie die Kinder die nötigen Handgriffe für diese damals händisch ausgeführte Tätigkeit. So waren die Kleinen stets beaufsichtigt und sinnvoll beschäftigt, bis die Eltern abends von der Arbeit kamen.“

**Rupert P.**

„Meine Mutter war als Wienerin gewohnt, Zucker in die Salatmarinade zu geben. Was für ungeübte Gaumen ohnehin etwas exotisch schmeckt, rief in Kombination mit Kernöl heftige Proteste meines steirischen Vaters hervor. Er setzte sich durch. Meine Mutter 'rächte' sich viele Jahre später, als sie ihm ein Vanilleeis mit Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. servierte und er vollauf begeistert war. Niemals hätte er gedacht, dass sich mit dem Grünen Gold seiner Heimat auch köstliche Desserts zaubern lassen.“

**Sandra K.**

„Vor dem Haus meiner Großmutter türmte sich ein riesiger Berg von grün-gelben Kürbissen. Nach dem Spalten durften wir Kinder unsere Finger in das weiche Innere der Kürbisse versenken. Nach kurzer Zeit waren unsere Hände ganz zart und glatt. Im Laufe der Arbeit wurden die Finger kälter und starrer. Es fiel uns immer schwerer, die Kerne aus dem Fruchtfleisch herauszulösen. Am ganzen Hof lagen Planen, auf denen die Kürbiskerne so verteilt wurden, dass jeder einzelne reichlich Luft und Sonne bekam. Es duftete himmlisch! Waren die Kerne ganz trocken, sagte die Großmutter: 'Ab in die Sägemühle!' Wir wussten, dass sie die Ölmühle meinte und freuten uns auf die reiche Ausbeute! Beim aromatischen, zähflüssigen Strahl, der sich über den Salat ergoss, lächelte die Großmutter zufrieden.“

**Renate R.**

„Die Kürbissuppe meiner Oma war der Inbegriff von 'Dahoam sein' für mich. Heute verwöhne ich meine Enkel damit. Wehe, wenn ich auf den Spritzer Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. vergesse!“

**Hertha S.**

„Als Kind hatte ich einen Zauberkasten. Dessen Tricks habe ich sofort durchschaut. Was mir hingegen lange Zeit ein Rätsel blieb, waren die Kernölflecken, die wie von Zauberhand verschwanden. Um dem Geheimnis auf die Spur zu kommen, stellte ich mich mit dem Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. mitunter absichtlich ungeschickt an. Dann legte ich mich auf die Lauer, um zu sehen, wer sich im Garten an der Kleidung zu schaffen machte. Heute weiß ich natürlich, dass die Sonne dieser 'Magier' war.“

**Heinz K.**





HEILTHERME  
QUELLENHOTEL  
BAD WALTERSDORF

UNSER  
THERMALWASSER

*kostbar  
wie du*

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

01.11. - 22.12.

**Weihnachts-  
Gutscheinaktion**

*heiltherme.at/gutscheine*