Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Wie wird Kürbiskernöl hergestellt?

Mo, 02.10.2017 - 10:40

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Kürbiskernöl ist eine typisch österreichische Spezialität. Es wird aus den Kernen des Ölkürbisses gewonnen. Die ölhaltigen Kürbiskerne werden gereinigt, getrocknet und schließlich gepresst. In der Steiermark werden die Kürbiskerne vor der Pressung traditionell mit Salz und Wasser zu einem Brei vermahlen und schonend geröstet, um das nussige Aroma des Öls zu verstärken. Für einen Liter Kürbiskernöl benötigt man drei Kilogramm Kerne von rund 35 Kürbissen. Anders als Olivenöl kann Kürbiskernöl das ganze Jahr über aus den getrockneten, lagerfähigen Kernen hergestellt werden.

Hochwertiges Kürbiskernöl ist dunkelgrün und dickflüssig. Die besondere Farbe geht auf Pflanzenfarbstoffe – darunter das grüne Chlorophyll – zurück, welche in den Samenschalen enthalten sind. Der Geschmack des Öls wird als kräftig, aromatisch und nussig beschrieben. Es enthält gesundheitlich wertvolle ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure und Linolsäure) und hat dank seines Gehaltes an Selen und Vitamin E eine antioxidative Wirkung. In der Volksmedizin sagt man ihm auch einen günstigen Einfluss auf die gutartige Vergrößerung der Prostata nach.

Kürbiskernöl ist leicht verderblich und lichtempfindlich und sollte daher immer dunkel und kühl gelagert werden. Zum Braten, Dünsten und Frittieren ist es nicht geeignet, wohl aber für die kalte Küche, zum Backen und als Gewürz, auch für Süßspeisen. Original „Steirisches Kürbiskernöl“ mit der geschützten geografischen Angabe (g.g.A.) wird vom Anbau bis zur Verarbeitung vollständig in Österreich hergestellt.