Biohof
Harms-Rosien

Anbau der Ölkürbisse

Auf ca. 13 ha bauen wir auf unseren Flächen um Putensen herum Ölkürbisse an. Daraus gewinnen wir unsere leckeren Kürbiskerne und lassen Öl herstellen. Das Kürbiskernöl kann nicht aus jeder Kürbissorte gewonnen werden. Das echte Kürbiskernöl wir aus dem Steirischen Ölkürbisgewonnen. Dieser Kürbis zeichnet sich durch seinen schalenlosen Wuchs aus und gilt als die Sorte, die das Pressen von Kürbiskernöl am effektivsten macht.

Mitte Mai beginnen wir mit der Aussaat. Erntezeitpunkt ist im Herbst. Sind die Früchte abgereift, werden diese maschinell geerntet. Anschließend werden die Kürbiskerne sanft gewaschen und getrocknet, damit die Pressung nicht sofort stattfinden muss, sondern die Kerne auch lagerfähig werden. So können wir das ganze Jahr über unsere schmackhaften Kerne anbieten. Für den Boden dient das zurückbleibende Fruchtfleisch gleich wieder als Dünger.

Die Ölpressung

In einem Liter Kürbiskernöl stecken etwa 2,5 kg getrocknete Kerne. Das ist in etwa die Ausbeute aus 35 steirischen Ölkürbissen. Dabei ergibt die kalte Pressung ein gelbes und die heiße Pressung ein dunkel gefärbtes Öl. Gegens Licht gehalten schimmert das heiß gepresste Öl rotbraun. Der steirische Ölkürbis liefert bereits schalenlose Kerne, so dass das Schälen entfällt.
Die Ausprägung des Röstvorgangs ist ausschlaggebend für den Geschmack des Öles. Kürbiskernöl wird vor dem Pressen mit einem Rührwerk langsam erwärmt. So sinkt der Wassergehalt und der typische Geschmack tritt in den Vordergrund. Wasser und Salz dürfen als Presshilfe hinzugegeben werden. Das ist vor allem dann nötig, wenn das Öl aus zuvor getrockneten Kernen gepresst wird.
Wasser, Kerne und Salz werden dann zu einem Brei. Eiweiß und Fett werden durch die Röstung getrennt. Das Wasser verdampft unter der Erwärmung und der Röstvorgang, der das Öl aufschließt, beginnt dann.

Die gerösteten Kerne werden Presskuchen genannt. Das Salz ist für das Auspressen des Ölkuchens hilfreich. Mit einem Druck von etwa 300 bar wird das Öl dann gewonnen.
Reste des Presskuchens werden als Viehfutter verwertet. Nach ein paar Tagen Ruhe haben sich Schwebstoffe abgesetzt und das Öl kann abgefüllt werden. Bei sachgerechter Lagerung hält es in geschlossenen Flaschen etwa 12 Monate.

Inhaltsstoffe

Mit dem Kürbiskernöl meint die Natur es besonders gut. Es hat viele gesunde und für den menschlichen Körper wichtige Vitamine, Spurenelemente und Mineralien.
Dazu zählen Magnesium, Calcium, Kalium, Phosphor, Kupfer, Selen, Zink, Mangan, Vitamine A, B, C, D und E. Diese Inhaltsstoffe von Kürbiskernöl sind wichtig für Knochen, Haut, Zähne, Blut, Herz und Gefäße und die verschiedenen Stoffwechsel, die unser Wohlbefinden garantieren.

Fotos: pixabay (2) und eigene

Biohof
Harms-Rosien

Wirkung von Kürbiskernöl

Der Energiegehalt des Kernöls liegt bei etwa 900 kcal je 100ml. Im Einzelnen setzt sich das Öl in Bezug auf Fettsäuren ungefähr wie folgt zusammen:

- 50% mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Linol und Linolen)
- 30% einfach ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure)
- 20% gesättigte Fettsäuren (Palmitin und Stearin)

Eiweiß ist im Kürbiskernöl nicht mehr in nennenswerten Mengen enthalten, weil es vor der Pressung vom Öl getrennt wurde. In den Kernen macht es etwa 30% aus. Sogar Vitamin K ist in den Kernen enthalten. Diesem Vitamin wird bei der Blutgerinnung eine große Bedeutung zugeschrieben.

Es macht also durchaus Sinn, seinen Salat mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen zu verfeinern.

Kürbiskernöl ist ein leckeres Lebensmittel, welches sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken soll und ganz nebenbei auch noch als wahres Anti-AgingWunder gilt. Abgesehen von den positiven Wirkungen der einzelnen Inhaltstoffe soll am Kürbiskernöl vor allem die nachgesagte Wirkung gegen freie Radikale ein guter Grund sein, in das grüne Gold zu investieren.
Damit Kürbiskernöl auch entsprechend positive Wirkungen erzielen kann, ist auf die Qualität von Kürbiskernöl zu achten. Die Vielfalt an Inhaltsstoffen, wie Spurenelemente, Vitamine und Mineralien, wirkt vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, lindernd auf Unterleibsbeschwerden, entschlackend und positiv auf das Immunsystem. Toll, dass ein leckeres Lebensmittel sich scheinbar so positiv auf unsere Gesundheit auswirken kann und ganz nebenbei auch noch super lecker schmeckt. Es ist inzwischen bekannt, dass eine gesunde Lebensweise das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle senken soll.

Kürbiskernöl und Kürbiskerne sollten daher auf jedem Speiseplan stehen und sei es in Form eines Kürbiskernbrötchens zum Frühstück oder als geröstete Kerne über dem Salat, der mit Kürbiskernöl angemacht ist.

Lagerung des Öls

Kürbisöl ist sehr kostbar, daher ist es wichtig es vor dem Verderb zu schützen und es sachgemäß zu lagern.

Das klappt mit ungeöffneten Flaschen sehr gut in dunklen Orten wie Speisekammern oder kühlen Kellerräumen bei einer Temperatur von 18 °C und weniger.

Innerhalb von 9 bis 12 Monaten sollte das Kürbiskernöl unbedingt aufgebraucht werden. War das Kürbisöl bereits in Gebrauch, so bietet sich der Kühlschrank als bester Platz für die wiederverschlossene Flasche. Dann hält es im Schnitt noch etwa 8 bis 12 Wochen.

Fotos: pixabay (2) und eigene