

## 5. Saaten

### 5.1 Kürbiskerne

Kürbiskerne sind nicht nur eine schmackhafte Zutat für Gebäck, Salate oder Suppen. Sie eignen sich zudem zur Herstellung eines schmackhaften Öls. Vor allem aber sind Kürbiskerne sehr gesund. Viele der ihnen seit Jahrhunderten zugewiesenen Eigenschaften sind heute sogar medizinisch belegt.

#### Herkunft

Kürbisse stammen ursprünglich aus Amerika und Mexiko. Kolumbus hat als erster das Gewächs in seinen Tagebüchern beschrieben. Wie die Kartoffel und die Tomate nahm auch der Kürbis durch ihn seinen Siegeszug durch Europa auf.

Insgesamt werden heute fünf Kürbisarten kultiviert, von denen jedoch lediglich der so genannten Garten-Kürbis für die Gewinnung der Kürbiskerne verwendet wird. Er wurde zu Beginn des 19. Jahrhunderts in der Steiermark durch Selektion so gezüchtet, dass mittlerweile eine Sorte zur Verfügung steht, deren Kerne keine verholzte Schale besitzen, sondern lediglich ein feines Silberhäutchen, das abgebürstet wird. Diese Sorte wird deshalb auch als weichschaliger Kürbis bezeichnet.

Die Kürbispflanze ist relativ anspruchslos, was die Bodenverhältnisse angeht. Am besten wächst sie auf sandig-lehmigen und kalkhaltigen Böden. Von größerer Bedeutung für das Wachstum ist allerdings das Klima. Die Pflanze ist sehr frostempfindlich und liebt warme Böden. Aus diesem Grund gedeiht sie in Österreich und den östlich angrenzenden Gebieten von Ungarn sehr gut. Wichtige Anbauggebiete sind heute auch in China, Indien sowie in Mexiko, Argentinien und Südafrika.

SPIELBERGER Kürbiskerne stammen von Demeter-Landwirten in Österreich.

#### Verarbeitung

Für die Gewinnung der Kürbiskerne werden die Kürbisse aufgeschnitten und die Kerne entnommen. Ein Kürbis

enthält bis zu 100 Samen. Anschließend werden die Samen gewaschen und bei maximal 70 Grad getrocknet. Danach werden die Kürbiskerne gebürstet, so dass die letzten Reste des Silberhäutchens entfernt werden.

Bei verschiedenen Keimversuchen wurde festgestellt, dass die Kerne teilweise noch keimfähig sind.

Für die Herstellung von Kürbiskernöl werden die Samen zusätzlich geröstet. Dadurch wird das in den Samen enthaltene Öl vom Eiweiß getrennt. Das Öl erhält aber auch seinen besonderen nussigen Geschmack.

#### Ernährungsphysiologische Bedeutung

Kürbiskerne enthalten rund 45% Fett. Den Großteil hiervon machen die wertvollen ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus. Darüber hinaus bestehen die Samen zu 35% aus Eiweiß. Sie enthalten viele Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Calcium sowie die Vitamine A, B und E.

In der Naturheilkunde wurden Kürbiskerne schon früh zur Bekämpfung von Prostata- und Blasenbeschwerden verwendet. Inzwischen konnte nachgewiesen werden, dass hierfür bioaktive Inhaltsstoffe, die so genannten Phytosterine verantwortlich sind.

#### Verwendung

Besonders bekannt sind Kürbiskerne als Basis für ein aromatisch-nussiges Speiseöl. Sie eignen sich jedoch auch als Saat für die unterschiedlichsten Verwendungszwecke. So werden sie als Zutat in verschiedenen Gebäcken verwendet und sind ein ebenso schmackhafter wie gesundheitlich wertvoller



Bestandteil in Müslis. Man kann Kürbiskerne jedoch auch über Salate und Suppen streuen. Besonders aromatisch werden die Kerne, wenn man sie zuvor ohne Öl kurz anröstet.

Sehr raffiniert schmeckt Vanille-Eis mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl und Kürbiskernen.

#### Kürbiskerne im SPIELBERGER-Sortiment

- **demeter** Kürbiskerne