

# Ölkürbiskerne

dunkelgrüne Kerne vom steirischen Ölkürbis | sehr aromatisch

## Die ideale Zutat für Brote und Brötchen

Die vom vollreifen Ölkürbis gewonnenen weichschaligen, dickbauchigen und dunkelgrünen Kerne haben eine besonders interessante Nährstoffzusammensetzung: Das hochwertige Fett, welches zu mehr 3/4 aus ungesättigten Fettsäuren besteht, macht ca. 50% des Ölkürbiskerns aus. Dazu kommen dann noch um die 35% Eiweiß und ca. 4% Kohlenhydrate. Zusätzlich haben die Kerne eine außerwöhnliche Zusammenstellung an Mineralstoffen (Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan, Selen, Zink) und Vitaminen (E, B1, B2, B6, C, A, D).

Charakteristisch für unsere Ölkürbiskerne ist ihr wirklich besonderer Geschmack. Wer sie schon mal mit chinesischen Kernen verglichen hat weiß, warum es sich lohnt hier auf Regionalität zu setzen. Auch ohne Anrösten erhält man ein außergewöhnliches Aroma. Und das auch bei deutlich niedrigerer Zugabemenge.

## Wie werden Ölkürbiskerne gewonnen?

Wenn es die Bedingungen zulassen werden die Ölkürbiskerne Anfang Mai ausgesät. Gegen Juli kann man dann schon erste gelbe Blüten erkennen, aus denen die Früchte entstehen. Die Kürbisse wachsen relativ schnell, manchmal legen Sie über Nacht um etliche Zentimeter zu. Das Durchschnittsgewicht eines reifen Ölkürbisses liegt zwischen 5-10kg.

Je nach Temperatur und Witterung beginnt man ab Mitte September mit der Ernte, die bis Ende Oktober andauert. Dabei wird der Kürbis direkt auf dem Feld in Stücke gebrochen, die Kerne werden vom Fruchtfleisch getrennt. In einem nächsten Schritt werden die Ölkürbiskerne gewaschen und dann, unter mehrmaligem Rühren, auf 6-8% Restfeuchte getrocknet. Dieser Prozess dauert ca. 12 Stunden. Abschließend erfolgt eine letzte Reinigung der Kerne (Fruchtfleisch-Reste, Schalenteile), danach werden sie eingelagert.

## Wie werden Ölkürbiskerne verwendet?

In Brot- oder Brötchenteigen können die Ölkürbiskerne wie andere Saaten verwendet werden. Die Zugabemenge beträgt bis zu 15%. Durch die intensiv dunkelgrüne Farbe nimmt man die Ölkürbiskerne optisch schon bei geringen Zugabemengen wahr. Im Unterschied zu anderen Saaten ist ein Einweichen der weichen Kerne nicht zwingend nötig.

## Die Vorteile der Ölkürbiskerne auf einen Blick

- außergewöhnlich intensiver Geschmack
- besondere Werbeaussage
- tolle optische Akzente im und auf dem Gebäck
- regionales Produkt

## Die Zutatenliste der Ölkürbiskerne

Ölkürbiskerne