Kürbiskernöl, kaltgepresst aus ungerösteten Kürbiskernen, Bio kbA, Rohkost

Bio Kürbiskernöl – kaltgepresst & roh – aus ungerösteten Kürbissamen – aus dem schalenlosen Kürbiskern des steirischen Ölkürbis

Topfruits 100 % naturbelassenes Bio Kürbiskernöl wird aus ungerösteten österreichischen Bio-Kernen des schalenlosen steirischen Ölkürbisses (Cucurbita pepo var. styriaca) durch eine besonders schonende Pressung um 35 °C gewonnen. Durch diesen Verzicht auf Hitze und Röstung bewahrt das Öl seine echte Rohkostqualität und besticht durch einen bemerkenswerten tatsächlichen Vitamin-E-Gehalt von ca. 29 mg pro 100 g sowie über 80 % ungesättigte Fettsäuren (darunter wertvolle Linol- und Ölsäure) und sekundäre Pflanzenstoffe wie Phytosterole (z. B. Beta-Sitosterol) und Phytoöstrogene. Das Bio Kürbiskernöl kaltgepresst hat eine tiefgrüne Farbe und hat einen angenehmen mild-nussigen, aromatischen Geschmack. Es lässt sich unkompliziert in der kalten Vitalstoffküche einsetzen – ob pur löffelweise, im Müsli, über Salaten oder als aromatischer Abschluss über warmen Speisen nach dem Kochen.

Vorteile von Topfruits steirisches Kürbiskernöl kaltgepresst auf einen Blick

Bio-Kürbiskernöl kaltgepresst aus Kürbiskernen

- **100 % naturrein:** Aus gepresst aus ausgesuchten Kernen, von Natur aus vegan, glutenfrei und komplett frei von Zusatzstoffen.
- **Echte Rohkostqualität:** Aus ungerösteten österreichischen Bio-Kernen des steirischen Ölkürbisses bei ca. 35 °C kaltgepresst.
- **Hoher Vitamin-E-Gehalt:** mit einem natürlichen Vitamin-E-Gehalt von ca. 29 mg pro 100 g.
- **Mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren & Pflanzenstoffen:** Besteht zu über 80 % aus ungesättigten Fettsäuren (Linol- und Ölsäure) und liefert natürliche Phytosterole (Beta-Sitosterol) sowie Phytoöstrogene.
- **Mild-nussig & vielseitig:** Ideal für Salate, Dips, Smoothies, Desserts oder zum Verfeinern nach dem Kochen.

Besonderheiten unseres kaltgepressten Kürbiskernöls

Topfruits echtes steirisches Kürbiskernöl hat beste Bio- und Rohkostqualität. Im Lebensmittelhandel wird fast ausschließlich Kürbiskernöl nach Steirischer Art angeboten. Kürbiskernöle mit der Zusatzbezeichnung "steirische Art" werden aus gerösteten Kürbiskernen gepresst. Die bei der Verarbeitung von gerösteten Kürbissamen entstehenden Röstaromen sind in Gourmetkreisen besonders beliebt. Für das optimale Erhalten der empfindlichen Fettsäuren und anderer Mikronährstoffe ist diese Art der Herstellung jedoch eher schlecht. Der naturheilkundlich Interessierte ist daher mit dem aus ungerösteten Kürbissamen hergestellten Öl deutlich besser beraten.

Verwendungshinweise zu steirischem Kürbiskernöl kaltgepresst

Für die tägliche kalte Vitalstoffküche ist das appetitlich grüne rohe Kürbiskernöl optimal geeignet. Sowohl solo, etwa als letzter Pfiff in einer Kürbissuppe (erst ganz am Ende auf den Teller geben), als auch gemischt mit anderen pflanzlichen Ölen, als Salatdressing. Sehr geeignet für die Kombination mit Kürbiskernöl sind Olivenöl, Leinöl, Rapsöl oder Hanföl. Sie können es auch kurz vor dem Servieren über gegartes Gemüse geben, für ein köstliches natürliches Kürbiskern-Aroma. Unser Bio Kürbiskernöl schmeckt auch sehr lecker in Desserts, z.B. über Obstsalat, selbstgemachtem Eis oder Sorbet. Wie Leinöl und andere Öle mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren ist Kürbiskern-Öl empfindlich. Vermeiden Sie stärkere Hitzeeinwirkung, um die wertvollen Fettsäuren zu schützen. Dosieren Sie nach Belieben, z.B. täglich etwa einen Esslöffel.

Rezepttipp: Kürbissalat mit Roter Bete & kaltgepresstem Kürbiskernöl

Zutaten:

- 250 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido)
- 2 Äpfel (z.B. Elster)
- 200 g Rote Bete
- 3 EL kaltgepresstes Kürbiskernöl
- 1 EL Balsamico Essig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Apfelsaft naturtrüb
- 1 EL Granatapfelelixier
- 1/4 TL gemahlener Fenchel
- etwas Kristallsalz und frischer Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

Topfruits

- 2 EL Kürbiskerne ungeröstet

Zubereitung:

1. Kürbisfruchtfleisch fein raspeln. Äpfel entkernen und grob raspeln.
2. Rote Bete schälen und fein raspeln. Öl mit Essig, Zitronensaft, Apfelsaft, Granatapfelelixier, Fenchel, Salz und Pfeffer kräftig mischen.
3. Kürbis, Rote Bete und Äpfel vorsichtig vermengen. Dressing darüber gießen und nach Bedarf ziehen lassen.
4. Portionsweise auf Teller verteilen und mit Schnittlauch und Kürbiskernen verzieren.

Wissenswertes zu Kürbiskernöl kaltgepresst

Anbau, Ernte & Verarbeitung von Bio Kürbiskernöl kaltgepresst

Topfruits hochwertiges Kürbisöl wird durch mechanische Kaltpressung hergestellt, die Herstellung in einer Ölmühle ist sehr zeit- und arbeitsaufwendig. Die Kerne des Steirischen Ölkürbisses (*Curcubita pepo var. styriaca*) werden in Österreich biologisch angebaut, gepresst wird in Deutschland. Für einen Liter Bio Kürbiskernöl werden etwa 2,5 kg Kürbiskerne verwendet. Zuerst werden diese vom Fruchtfleisch befreit, gesäubert und anschließend getrocknet. Um das Kürbiskernöl aus den Kürbiskernen zu gewinnen, werden die Kerne in einer kleinen Spindelpresse auf mechanische Weise bei einer Temperatur von ca. 35 °C kalt gepresst. Eine solche kalte Pressung hat den Vorteil, dass die meisten der wertvollen Pflanzeninhaltsstoffe erhalten bleiben. Zum Beispiel ist das kaltgepresste Öl tiefgrün, weil das Chlorophyll aus der Schale in das Kürbisöl übergeht.

Inhaltsstoffe von kaltgepresstem Kürbiskernöl

Natives Kürbiskernöl enthält viele ungesättigte Fettsäuren wie Linol- und Ölsäuren, Vitamin E sowie eine Fülle weiterer Mikronährstoffe und Spurenelemente. Zudem enthält es ein breites Spektrum an sekundären Pflanzenstoffen, unter anderem Phytosterol Beta-Sitosterol, Delta-7 Setrin, andere Phytosterole und Phytoöstrogene. Beta-Sitosterol ist ein pflanzliches Steroid und gehört zu den häufigsten Phytosterolen in Pflanzen. Da es strukturelle Ähnlichkeit mit Cholesterol aufweist, senkt es den Cholesterinspiegel und ist besonders nützlich für den vitalen Mann. Phytoöstrogene sind hingegen ein besonderer Tipp für Frauen. Durch die Summe seiner wertvollen natürlichen Inhaltsstoffe und seinen besonderen nussigen Geschmack ist Kürbiskernöl eine echte Spezialität für gesundheitsbewusste Genießer!

Qualitativ hochwertiges Bio Kürbiskernöl erkennen Sie an seiner kräftig grünen Farbe und seinem intensiven, nussigen Geschmack. Außerdem ist es relativ dickflüssig. Ein bitterer Nachgeschmack zeugt hingegen von minderwertiger Qualität. Um die Qualität bestmöglich zu erhalten, ist die richtige Lagerung von Kürbiskernöl von großer Bedeutung: Dunkel und kühl bei 15 – 20 °C. Bei längerer Lagerung empfiehlt es sich, kaltgepresste Öle nach Öffnen und bis zum Verbrauch im Kühlschrank aufzubewahren.

Jetzt Topfruits steirisches Kürbiskernöl kaufen & natürlichen Genuss erleben!

Veredeln Sie Ihre Speisen mit unserem kaltgepressten Bio Kürbiskernöl aus dem steirischen Ölkürbis – ungeröstet, naturbelassen und besonders ‚mild im Geschmack. Jetzt bei Topfruits bestellen & die Vorteile dieses hochwertigen Kürbiskernöls für Ihre bewusste Ernährung entdecken!

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Kürbiskernöl kaltgepresst

Zutaten: 100 % steirisches Kürbisöl* - *aus kontrolliert biologischem Anbau*
Lagerung: Möglichst dunkel und kühl, idealerweise bei 15 bis 20 °C
Verpackung: Glasflasche
Hinweis: Nach dem Öffnen innerhalb weniger Wochen aufbrauchen.

Fettsäuremuster

Inhaltsstoffe	**pro 100 g**
Palmitinsäure	4-20 %
Stearinsäure	2-10 %
Ölsäure	10-60 %
Linolsäure	25-75 %
Linolensäure	< 5 %
Erukasäure	< 2 %

Zum Produkt

Topfruits

Nährwertangaben zum Produkt "Kürbiskernöl, kaltgepresst aus ungerösteten Kürbiskernen, Bio kbA, Rohkost"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3700 kj
Brennwert kcal	900 kcal
Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	19 g