Kürbiskerne vom steirischen Ölkürbis, Bio kbA, ungeröstet, schalenlos, natur

Bio Kürbiskerne schalenlos - 100 % naturbelassen - vom Steirischen Ölkürbis (Cucurbita pepo var. styriaca) - ungeröstet

Naturreine, knackige Bio Kürbiskerne ohne Schale – genial als Energiespender und leckerer Snack für zwischendurch. Kürbiskerne Bio enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren, pflanzliche Proteine und insbesondere die essentielle Aminosäure L-Arginin. Außerdem weisen Kürbiskerne Spermidin auf, das ein natürlicher Bestandteil unserer Zellen ist und in Teilen von unserem Körper selbst produziert wird. Spermidin aktiviert den Autophagie-Prozess im Körper, ähnlich wie das Intervall-Fasten. Unsere ungerösteten Kürbiskerne aus biologischem Anbau kommen aus Österreich. Es handelt sich dabei um schöne große, dunkle und aromatische Kerne. Kein Vergleich zu den oft angebotenen billigen Chinakernen, die klein, hell und von deutlich schlechterem Geschmack sind. Unsere knackigen Bio Kürbiskerne sind naturbelassen, nicht geröstet oder gesalzen. Deshalb sind alle wertvollen Inhaltsstoffe des ganzen Kürbiskerns unverändert enthalten. Perfekt als genussvolle Zwischenmahlzeit oder als wertvolle Zutat für Frühstück, Suppen und Salat.

Vorteile der Topfruits Bio Kürbiskerne auf einen Blick

- **100 % naturbelassen:** Ungeröstet und ungesalzen für den vollen Erhalt aller empfindlichen Vitalstoffe.
- **Premium-Bio-Qualität:** Aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) – garantiert frei von künstlichen Zusätzen.
- **Mit wertvollen Vitalstoffen:** Rein pflanzliche Quelle für L-Arginin, reich an ungesättigten Fettsäuren, enthält Spermidin und wertvolle Phytosterole.
- **Reich an pflanzlichen Eiweißen und mit Ballaststoffen:** Unterstützt eine langanhaltende Sättigung, den Muskelaufbau und eine gesunde Verdauung.
- **Vielseitig verwendbar:** Ob im Frühstücksmüsli, als Suppen-Topping, Backzutat oder purer Snack – sie passen in fast jedes Gericht.

Was macht unsere Bio Kürbiskerne besonders?

Topfruits Bio-Kürbiskerne kommen aus traditionellem, europäischem Anbau. Es handelt sich um die Kerne des echten steirischen Ölkürbisses (Cucurbita pepo var. styriaca), die von Natur aus schalenlos im Kürbis heranwachsen. Sie werden nach der Ernte besonders schonend gewaschen, getrocknet und sorgfältig sortiert. Durch den strikten Verzicht auf Hitzebehandlung (Röstung) und Salzung bleiben die wertvollen, hitzeempfindlichen Fettsäuren (wie Linolsäure) und sekundären Pflanzenstoffe in ihrer nativen, bioverfügbaren Form vollständig geschützt.

Wie werden Topfruits Bio Kürbiskerne verwendet?

Bio Kürbiskerne vom steirischen Ölkürbis können ohne Schälen direkt gegessen werden. Sie haben einen hervorragenden, nussigen Geschmack. Sie werden gerne auch unter gesundheitlichen Aspekten gegessen. Seit langer Zeit gelten Kürbiskerne und Kürbiskernöl als hilfreich bei Männerproblemen. Der tägliche Verzehr von Kürbiskernen ist beträchtlich effektiver und preiswerter als die Verwendung von teuren Kapseln mit Kürbiskernextrakten. Die Kerne vom Steirischen Ölkürbis sind ein gesunder und sinnvoller Knabber-Spaß. **Doch das ist noch nicht alles – Bio Kürbiskerne eignen sich auch hervorragend als Zutat in Smoothies, Energieriegeln oder als Backzutat in Broten und Gebäck.** Sie lassen sich in Müsli, über Salaten oder als Topping für herbstliche Kürbissuppen verwenden. Auch in Pesto oder als Bestandteil in selbstgemachten Nussmischungen bringen sie den besonderen Geschmack und wertvolle Mikronährstoffe.

Rezept mit Bio Kürbiskerne: Würzige Saaten-Cracker

Zutaten:

- 160 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Bio Kürbiskerne
- 160 g Goldleinsamen
- 5 EL Hanfsamen, geschält
- 2 EL Chiasamen
- 150 ml Wasser
- 2 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, scharf
- 1 Prise Chilipulver

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne mahlen und in eine Schüssel geben. Den Goldleinsamen bis auf eine Handvoll grob mahlen bzw. schroten und in die Schüssel geben. Den nicht gemahlenen Goldleinsamen ebenfalls hinzufügen. Hanfsamen, Chiasamen und Gewürze zufügen. Alles gut miteinander vermischen.
Wasser dazugeben und die Masse zu einem etwas festeren Teig verkneten. Gegebenenfalls noch etwas mehr Wasser hinzufügen. Den Teig 2 Stunden zugedeckt ziehen lassen.
Den Teig auf eine Unterlage geben und mit der Hand flach drücken. Dann Formen ausstechen. Die Formen auf Spezialfolie für den Dörrofen legen und dann ca. 14 Stunden lang bei 42 °C trocknen lassen. Wer keinen Dörrofen besitzt, kann auch den Backofen bei 50 °C nutzen.

Wissenswertes zu steirischen Bio Kürbiskernen

Kürbiskerne sind eine sehr gute Arginin Quelle

knabbermischung-mit-bio-kuerbiskernen Neben Zedernkerne und Walnüssen sind Bio Kürbiskerne eine hervorragende Quelle für die Aminosäure Arginin. Der Argininanteil im Eiweißgehalt der Kürbiskerne liegt bei fast 18 %. Die Aminosäure ist semi-essentiell. Sie ist sehr wichtig für den Körper, gerade im Wachstum und bei körperlichen Leistungen. In diesen Fällen oder auch nach Unfällen, Krankheiten oder im Alter wird es als sinnvoll erachtet, gezielt argininreiche Lebensmittel zu verzehren, da die körpereigene Produktion dieser Aminosäure nicht mehr ausreichen kann.

Bio Kürbiskerne: reich an ungesättigten Fettsäuren und Vitalstoffen

Kürbiskerne enthalten fast 50 % Fett. Dabei handelt es sich aber zum Großteil um "gute" ungesättigte Fettsäuren. **Die Kerne liefern reichlich einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie beispielsweise Ölsäure und Linolsäure.** Auch wenn Kürbiskerne deutlich mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren enthalten, so ist doch auch die Linolsäure für unseren Körper essentiell und in Maßen unverzichtbar. Weiterhin liefern Bio Kürbiskerne wertvolle Mikronährstoffe, wie Magnesium, Zink, Vitamin E und Eisen sowie weitere wichtige Pflanzeninhaltsstoffe. In den Kernen ist ferner Spermidin zu finden. Spermidin ist ein wichtiger natürlicher Botenstoff in unseren Zellen, der von unserem Körper teilweise selbst hergestellt wird. Mit zunehmendem Alter muss er aber vermehrt von außen mit der Nahrung zugeführt werden. Spermidin aktiviert wichtige Prozesse wie die Autophagie im Körper, ähnlich wie das (Intervall-) Fasten.

Sekundäre Pflanzenstoffe in Bio Kürbiskernen

Bio Kürbiskerne aus der Steiermark sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, die sowohl für die Frauen- als auch Männergesundheit von Vorteil sind. Diese natürlichen Phytonährstoffe wirken antioxidativ und schützen unsere Zellen vor den schädlichen Auswirkungen von freien Radikalen. Sie enthalten eine hohe Konzentration an Phenolsäuren wie Cumarin-, Ferula- oder Vanillinsäure sowie Phytoöstrogene wie Lignane und cholesterinähnliche Verbindungen wie Phytosterole. Phytoöstrogene sind besonders für Frauen über 50 empfehlenswert, da sie ähnlich wie körpereigenes Östrogen wirken. Phytosterole hingegen sind für Männer von Interesse, da sie die Aktivität des Enzyms 5-Alpha-Reduktase hemmen, das normalerweise den DHT-Spiegel im Körper erhöht. Dadurch können Bio Kürbiskerne aus der Steiermark dazu beitragen, den DHT-Spiegel zu senken. Trotz ihrer grünen Farbe enthalten diese Kürbiskerne auch eine beachtliche Menge an Carotinoiden wie Lutein oder Beta-Carotin.

Jetzt Topfruits Bio Kürbiskerne kaufen & Vitalität sichern!

Topfruits

Erleben Sie den geschmacklichen und qualitativen Unterschied echter, ungerösteter Premium-Kürbiskerne. Tun Sie Ihren Zellen und Ihrer Gesundheit etwas Gutes und bestellen Sie Ihre naturbelassenen Bio-Kürbiskerne noch heute bequem online bei Topfruits!

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Kürbiskerne

Zutaten: Steirische Kürbiskerne* - * aus kontrolliert biologischem Anbau
Herkunft: aus Österreich
Lagerung: kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: 500g in PP-Beutel, 1 kg in Vakuumbeutel

Leckere Rezepte mit Bio Kürbiskerne von Topfruits

Kürbiskernbutter / Kürbiskernmus

Zutaten:

- 2 Tassen Bio Kürbiskerne
- ½ TL Salz
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Honig

Zubereitung:

Die Bio Kürbiskerne zusammen mit dem Salz in eine leistungsfähige Küchenmaschine geben und pürieren, bis das Öl freigesetzt wird und sich eine cremige Konsistenz bildet. Zwischendurch die zerkleinerten Kürbiskerne immer wieder nach unten schieben. Das Ganze kann zwischen 5 und 10 Minuten dauern. In der Zwischenzeit das Kokosöl schmelzen. Sobald eine glatte Masse entstanden ist, das geschmolzene Kokosöl und den Honig langsam zugeben und weiter pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. In einem dicht schließenden Behälter aufbewahren. Das Kürbiskernmus kann sowohl zum Backen als auch als Brotaufstrich oder zum Verfeinern von Smoothies verwendet werden.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Kürbiskerne vom steirischen Ölkürbis, Bio kbA, ungeröstet, schalenlos, natur"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2413 kj
Brennwert kcal	582 kcal
Fett	46 g
davon gesättigte Fettsäuren	9,4 g
Kohlenhydrate	2,0 g
davon Zucker	1,4 g
Ballaststoffe	6,0 g
Eiweiß	37 g
Salz	0.03 g

Topfruits

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Bio Kürbiskerne unterliegen natürlichen Schwankungen.