

Kürbiskerne vom steirischen Ölkürbis, ungeröstet, schalenlos, natur

Kürbiskerne vom steirischen Ölkürbis (Cucurbita pepo var. styriaca) – naturbelassene, schalenlose Kürbiskerne – zum Knabbern

Knackige, naturreine steirische Kürbiskerne als ganze Saat sind mineralstoffreiche Proteinlieferanten. Unsere steirischen Kürbiskerne schalenlos sind nicht geröstet oder gesalzen, deshalb bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe des ganzen Kürbiskerns unverändert enthalten. Bei den Samen des Cucurbita pepo var. Oleifera handelt es sich um schöne große, dunkle und aromatische Kerne. Kein Vergleich zu den oft angebotenen billigen Chinakernen, die klein, hell und von deutlich schlechterem Geschmack sind. 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. Topfruits ganze Kürbiskerne aus der Steiermark sind eine sinnvolle Knabberei für zwischendurch und machen sich klasse als nussige Zutat für viele Gerichte, z.B. über Salat, in Kürbissuppe oder frisch gebackenem Brot.

Vorteile steirischer Kürbiskerne aus der Steiermark

- knackige Kürbiskerne, schalenlos
- 100 % naturbelassene Qualität
- Herkunft: Österreich
- reich an pflanzlichen Eiweißen
- vegan & glutenfrei
- ideal im Müsli und über Salaten

Kernige Kraftpakete voller Eiweiß und ungesättigter Fettsäuren

Steirische Kürbiskerne sind eine gute Quelle für pflanzliche Proteine, insbesondere die Aminosäure Arginin. Wussten Sie, dass Kürbiskerne weitaus mehr Eiweiß enthalten als Tofu, Eier oder Quark? Vom hohen Proteingehalt profitieren vor allem sportlich aktive Menschen, denn für Muskelwachstum ist eine ausreichende Eiweißaufnahme von großer Bedeutung. Besonders hoch ist bei Kürbiskernen der Arginin Gehalt, so setzt sich ihr Eiweiß zu fast 18 % daraus zusammen. Als semi-essentielle Aminosäure ist L-Arginin unabdingbar für das Wachstum und im Rahmen von sportlicher oder anderer intensiver körperlicher Betätigung. Zudem verbessert Arginin die Durchblutung und die Gefäßstruktur. Mit fortschreitendem Alter, nach einem Unfall oder einer langen Krankheit reicht die körpereigene Synthese dieser Substanz meistens nicht aus. Wenn Sie zu einer der aufgezählten Personengruppen gehören, sollten Sie regelmäßig argininreiche Lebensmittel essen, um Ihre L-Arginin Speicher wieder aufzufüllen. **Übrigens enthalten Kürbiskerne auch die Aminosäure Tryptophan.** L-Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure und dient als Vorstufe für das ?Glückshormon? Serotonin.

Steirische Kürbiskerne liefern reichlich ungesättigte Fettsäuren. Sie enthalten fast 50 % Fett, aber es handelt sich dabei zum Großteil um die ?guten? ungesättigten Fette. So liefern die Kerne reichlich einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie zum Beispiel Ölsäure und Linolsäure. Zwar enthalten Kürbiskerne deutlich mehr Omega 6 Fettsäuren als Omega 3, aber auch die Linolsäure ist für unseren Körper essentiell und in Maßen unverzichtbar. Nebenbei liefern steirische Kürbiskerne selbstverständlich auch wertvolle Mikronährstoffe, wie zum Beispiel Magnesium, Zink, Vitamin E und Eisen, und weitere wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe. In Kürbiskernen ist außerdem Spermidin zu finden. Spermidin ist ein natürlicher Bestandteil unserer Zellen und wird in Teilen von unserem Körper selbst produziert. Es aktiviert den Autophagie-Prozess im Körper ähnlich wie das Intervall-Fasten.

Sekundäre Pflanzenstoffe in steirischen Kürbiskernen

Wie viele ursprünglichen Pflanzen stecken Kürbiskerne voller sekundärer Pflanzenstoffe – nützlich für die Frauen- und Männergesundheit. Viele der enthaltenen natürlichen Phytonährstoffe wirken stark antioxidativ und schützen deshalb unsere Zellen vor den schädlichen Einwirkungen übermäßig vieler freier Radikale (= oxidativer Stress). So bieten steirische Kürbiskerne eine hohe Konzentration an Phenolsäuren (z.B. Cumarin-, Ferula- oder Vanillinsäure), aber enthalten auch Phytoöstrogene wie Lignane oder cholesterinähnliche Verbindungen wie Phytosterole. **Phytoöstrogene** sind insbesondere für Frauen über 50 ein sinnvoller Nahrungsbestandteil. Es handelt sich dabei um pflanzliche Östrogene, die auf den weiblichen Körper eine ähnliche Wirkung entfalten wie körpereigenes Östrogen. **Phytosterole** sind hingegen sehr empfehlenswert für Männer – sie hemmen die Aktivität des Enzyms 5-Alpha-Reduktase, welches normalerweise die Konzentration an DHT (Dihydrotestosteron) im Körper erhöht – somit tragen Kürbiskerne dazu bei, den DHT-Spiegel zu senken. Übrigens enthalten Steiermark Kürbiskerne – obwohl sie grün sind – auch eine beachtliche Menge Carotinoide (z.B. Lutein oder Beta-Carotin).

Anbau, Ernte und Verarbeitung der ganzen Kürbiskerne

Herbst ist Kürbiszeit - das gilt auch für die knackigen dunkelgrünen Kerne. Von September bis Oktober werden die Kürbiskerne geerntet. Dafür werden die Kürbisse zuerst in Reihen zusammengeschoben. Die Ernte erfolgt dann mithilfe einer Kürbiskern-Erntemaschine. Dazu werden die Kürbisse mit einer Dornwalze aufgespießt und in eine Zerreißtrommel befördert. Von dort aus wandern die Kerne in eine Siebtrommel, in der die Kerne ausgesiebt und in einem Behälter gesammelt werden. Das Fruchtfleisch fällt auf das Feld und dient als Dünger. Anschließend werden die Kürbiskerne in einer Kürbiskernwaschmaschine gewaschen, um sie von Fruchtfleischstücken zu reinigen. In einer Trockenanlage werden die Kerne dann getrocknet und anschließend von der Silberhaut gereinigt und sortiert. Somit erhalten Sie bei uns **100 % natürliche Kürbiskerne, ohne Schale, ungesalzen und ohne künstliche Zusatzstoffe.**

Verzehr- und Verwendungsempfehlungen unserer Topfruits Kürbiskerne

Unsere naturbelassenen Kürbiskerne vom steirischen Ölkürbis können ohne Schalen direkt gegessen werden. Sie zeichnen sich durch einen hervorragenden nussigen Geschmack aus, werden aber auch gerne unter gesundheitlichen Aspekten gegessen. Egal ob pur oder zusammen mit Nüssen und Trockenfrüchten – die Saat des Steirischen Ölkürbis ist ein gesunder und sinnvoller Knabberspaß und sollten in keinem Haushalt fehlen. Kürbiskerne schmecken sehr lecker in Müsli oder Porridge, über Salate gestreut, zum Verfeinern von Suppen oder als Zutat für selbstgebackenes Brot. Wenn Sie möchten, können Sie diese auch grob hacken oder fein vermahlen. Auf diese Weise wird aus den Kernen ein abwechslungsreicher Ersatz für Nüsse in süßen oder herzhaften Backwaren. Für Kürbiskernliebhaber, die von der grünen Saat nicht genug bekommen können, bieten wir übrigens auch Kürbiskernöl und Kürbiskernmehl an. In unserem Sortiment ist für jeden etwas dabei!

Allgemeine Informationen zu Topfruits steirische Kürbiskerne

Zutaten: Kürbiskerne vom steirischen Ölkürbis, schalenlos, natur, ungeröstet
Lagerung: trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: 500 g im PP-Beutel, 1 kg im Vakuumbeutel

[Zum Produkt](#)

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

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2433 kj
Brennwert kcal	587 kcal
Fett	47 g
davon gesättigte Fettsäuren	8.6 g
Kohlenhydrate	3.3 g
davon Zucker	1.3 g
Eiweiß	35 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Kürbiskerne unterliegen natürlichen Schwankungen.