

# bäckerzeitung

P. b. b.  
 Zulassungsnummer: GZ02Z034225  
 Erscheinungsort Wien  
 Verlagspostamt 1080

## Kürbiskerne – Backzutat und Aufstreu

Kürbiskerne sind heute in vielen Brot- und Gebäcksorten als Backzutat oder Aufstreu zu finden. Sie haben sich in den letzten

Von Dipl.-Ing. Helmut Reiner\*)

Jahren mit Sicherheit zur wichtigsten Backsaat hinaufgearbeitet. Nur der Steirische Ölkürbis hat die wertvolle Eigenschaft, keine harte Samenschale auszubilden. Kürbiskerne haben daher in der Bäckerei in Österreich einen ganz besonders großen Stellenwert.

Der Speiskürbis findet wieder öfter in der feinen Küche Verwendung für Kürbiscremesuppe oder als Gemüse. Man sieht die große Formenvielfalt der Kürbisse im



Die Bäcker erzeugen köstliches Kürbisbrot und schmackhafte Kürbisweckerl: Diese erfreuen sich beim Kunden einer regen Nachfrage. Foto: Komplet-Mantler

Herbst auf allen Märkten. Die Renaissance rund um den Kürbis wird im neu aufgelegten Buch von Heidi Strobl appetitanregend dargestellt. Nachdem Kürbiskerne und Kernöl schon sehr lange populär sind, hat man erst jetzt den ganzen Kürbis – „Der Kürbis – Rund und g'sund“, so der Titel des Buches, wieder neu entdeckt: als Gemüse, als Ölfrucht, als Nüsschen und als Backsaat. Bei den Indianern Nordamerikas war der Kürbis eigentlich eher eine Stärkepflanze und das Kürbisfleisch wurde gekocht und gegessen oder auch in Ringe geschnitten und als Trockengemüse

für den Wintervorrat in Gruben aufbewahrt. Auch die Europäischen Einwanderer in Amerika lernten den Kürbis als Helfer in der Hungersnot kennen, er half den Pilgervätern durch den ersten furchtbaren Winter in Massachusetts und „pumpkin pie“ ist heute noch genauso wichtig beim Thanksgiving-Fest wie der Truthahn.

Auch in Europa war diese neue Pflanze aus Amerika wegen ihres stärkereichen Fruchtfleisches so beliebt. Man kann sich sehr gut vorstellen, wie die Menschen in Notzeiten die nahrhaften Kürbisse schätzen lernten. Man konnte den ▶

\*) Dipl.-Ing. Helmut Reiner arbeitet als Berater für Lebensmittel- und Biotechnologie. Tel. + Fax 0043/1/310 59 62, e-mail: [helmut.reiner@teleweb.at](mailto:helmut.reiner@teleweb.at), web: <http://www.helmutreiner.at>

► Kürbis im Hausgarten anbauen, es waren keine Abgaben an die Grundherrschaft zu leisten wie beim Getreide und man musste die Plutzer nicht ausgraben wie die Erdäpfel oder die Topinambur. Die Pflanzenphysiologie des Kürbis ist ein Wunderwerk. Im sonnenreichen Sommer und im Herbst wird zunächst Wasser und Zucker in die Frucht eingelagert. Der Zucker wird dann zur Zwischenspeicherung in Pektin und Stärke umgewandelt. Aus diesen Reserven bildet der Kürbis dann erst im Spätherbst den Reservestoff Fett im Samen und damit die begehrten Nüsschen, die heute als Backsaat so erfolgreich geworden sind.

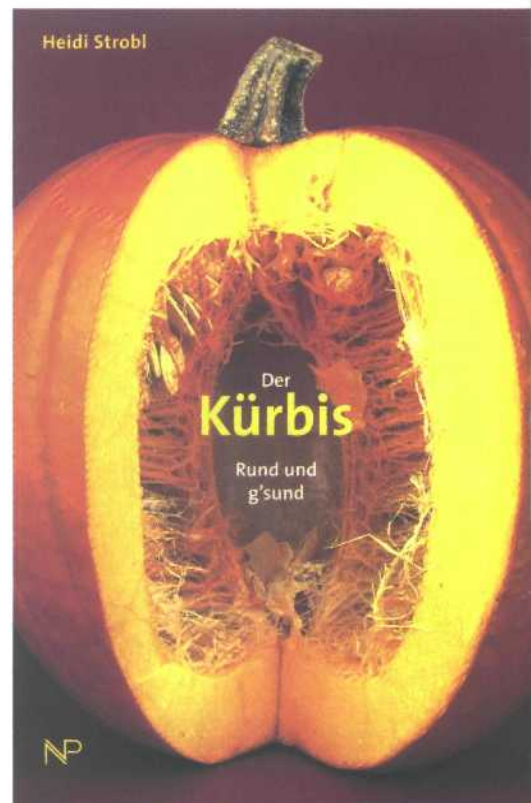
## Das Nüsschen

Der Kürbis zählt zu den Gurkengewächsen (Cucurbitaceae). Die Früchte dieser Gewächse sind große Beeren, die viele Samen enthalten. Die Gurkengewächse wurden nicht nur als Gemüse genutzt, sondern die Samen vieler Arten, meist getrocknet und geröstet, waren im Orient, in Afrika und Asien schon immer sehr geschätzte Nüsschen. Besonders beliebt sind die Kerne der Wassermelonen (*Citrullus lanatus*) und die der Zuckermelonen (*Cucumis melo*). Die gerösteten und gesalzene Kerne werden mit den Schneidezähnen aufgebissen und die Schale wird ausgespuckt. Überall sind im Orient diese Schalen auf der Straße zu sehen. Diese Nutzung ist sicher viele tausend Jahre alt. Der heute bekannte Kürbis war aber in der gesamten Alten Welt unbekannt. Die Indianer Nordamerikas haben die Kerne der heimischen Kürbisse (*Cucurbita pepo*, *C. maxima*, *C. moschata*)

jedenfalls auch gegessen. Als der Kürbis aus der Neuen Welt in Europa ankam, wurden seine Kerne hier genauso verzehrt wie die Melonenkerne und in Rezepten wurden sie mit Mandelkernen gleichgesetzt. Jeder, der einen Speisekürbis zubereitet, muss eine große Menge hartschaliger Kürbissamen zum Abfall geben. Wenn man diese Nüsschen aber röstet, knackt und davon kostet, merkt man erst, welcher wertvollen Teil der Frucht man da zum Abfall gibt. Seit der Entdeckung des schalenlosen bzw. dünnchaligen Steirischen Kürbissamens etwa um 1870 entfällt nun das mühsame Schälen und dies hat dem Kürbissamen als Nüsschen zu einem ungeahnten Aufschwung verholfen. Univ.-Prof. Dr. Herwig Teppner vom Institut für Botanik der Karl-Franzens-Universität Graz arbeitet an der spannenden Frage, wann und wo diese Mutation aufgetreten ist.

## Herkunft und Warenkunde

Laut Angaben der Statistik Austria betrug die Gesamtfläche, die im Jahre 2004 mit Ölkürbis bepflanzt war, österreichweit 12.502 Hektar. Davon entfielen auf die Steiermark 9.500 Hektar und auf Niederösterreich 2.147 Hektar. Ein besonders gutes Kürbisjahr war 2003 mit 15.450 Hektar Ölkürbis am Acker. Von der Ackerfläche ist Kürbis heute in Österreich die 4. wichtigste Ölpflanze nach Sojabohne, Sonnenblume und Raps. Mohn und Öllein liegen weit dahinter. Speisekürbisse werden in allen 9 Bundesländern angebaut, zusammen eine Fläche von nur 317 Hektar. Bei den Speisekürbissen lag aber Niederöster-



*Alles Wissenswerte über die Renaissance des Kürbis beschreibt Heidi Strobl in ihrem Buch „Der Kürbis - Rund und g'sund“.*

reich mit 130 Hektar vor der Steiermark mit 80 Hektar.

Ein Großteil der Kürbiskerne geht in die Ölmüllerei. Aber die Bäckereien nehmen heute soviel Kürbiskerne ab, dass ein florierender Markt für diese Backsaat entstanden ist. Nach der Schätzung eines Händlers werden bis zu 800 Tonnen Kerne pro Jahr in den Bäckereien in Österreich verwendet. Nur ein Teil davon ist allerdings Ware aus Österreich. Große Importeure bekommen Kürbiskerne aus Ungarn und vor allem aus China. Die Herkunft wird deshalb heute sehr ernst genommen. Bei Steirerkraft in Wollsdorf bei Weiz werden bei der Bäckerware drei Herkünfte unterschieden: A für die geschützte geographische Angabe (g.g.A.) aus der Steiermark, B für europäische Ware und C für die chinesische Ware.

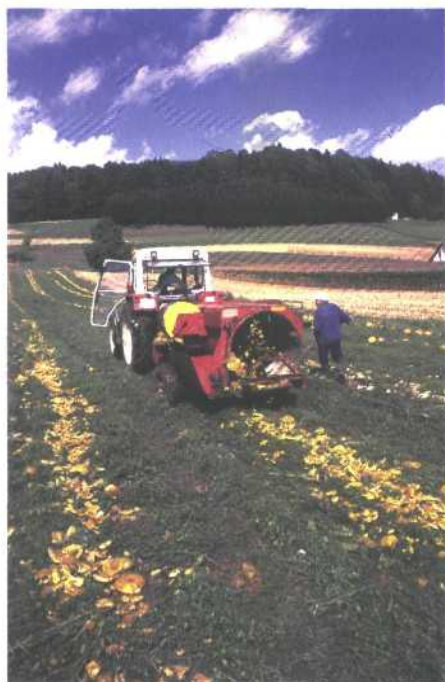
Kenner des Marktes, wie Herr Sundl von der Firma Steirergold in Jagerberg, sehen an den Kernen sofort die Herkunft der Ware. Schalenlos gewachsene Kerne aus Österreich sind relativ groß und tiefgrün. In China gewachsene schalenlose Kerne sind etwas kleiner und etwas heller und geschälte Kerne aus China haben ein viel helleres Grün. Für die warenkundliche Wissenschaft wäre es jedenfalls kein Problem, die Herkunftsidentität der Ware mit vielen ►



*Kürbisfeld in der Nähe von Gleisdorf/Steiermark.*

► Methoden exakt nachzuweisen. Mit Hilfe des Mikroskops lassen sich die Samenmerkmale schön dokumentieren und die Methode der Elektrophorese zeigt die verschiedensten Proteinmuster für Sorten und Herkünfte.

Nachdem die Kerne mit modern konstruierten Trommeldreschern geerntet wurden, müssen sie gereinigt und getrocknet werden. Ein noch anhaftendes silbernes Häutchen wird in einer rotierenden Trommel entfernt. Auch importierte Kerne müssen nochmals gereinigt werden. Danach erfolgt ein Sortierungsschritt mit einer elektronischen Sortier- Farbsortiermaschine, denn es wird nur ein gewisser Anteil weißer Kerne geduldet; bei Steirerkraft in Wollsdorf z.B. nur 1 % für Knabberware und nur 6 % für Bäckerware. Bei weißen Kernen hat sich die dunkelgrüne Samenschale beim Trocknen abgelöst. Diese können aber für die Ölware sehr gut verwendet werden. Auch bei der



*Kürbisernte in der Steiermark*

Firma Url in Unterpremstätten werden die guten Kerne in A und B sortiert, wobei die hochpreisige A-Ware vornehmlich als Knabberkern und Nüsschen dient, die B-Ware ist die klassische Bäckerware. Für die Bäcker kommen die Kerne meist in 25-Kilo-Säcken auf den Markt. Am Markt findet sich heute

auch immer mehr Bioware oder auch keimreduzierte Kürbiskerne.

## Die Inhaltsstoffe

Der Kürbissamen gilt als nahrhafte und gesunde Nuss mit wertvollem Fett und über 40 % Eiweiß. Besonders wichtig ist das Tocopherol, auch Vitamin E, das als Fettbegleitstoff im Kürbiskern enthalten ist und bei nativen Speiseölen auch im Öl zu finden ist. Vitamin E ist besonders wichtig als Schutz für unsere Zellen vor oxidativem Stress und hat einen ganz wichtigen Beitrag beim gesundheitlichen Wert der Kürbissamen. Die verschiedenen Pflanzenöle werden durch ihre unterschiedlichen Fettsäuremuster charakterisiert. Kürbiskernöl enthält 30 % Ölsäure (einfach ungesättigt), 50 % Linolsäure (zweifach ungesättigt) und nur 20 % gesättigte Fettsäuren, wie Stearinsäure und Palmitinsäure. Die Linolsäure ist als zweifach ungesättigte Fettsäure besonders wertvoll und essenziell. Das Verhältnis von Ölsäure und Linolsäure im Samen ist nicht nur von der Züchtung, sondern auch sehr stark vom Klima und der Witterung abhängig. Bei kühler Witterung verschiebt sich das Verhältnis zu Gunsten der Linolsäure.

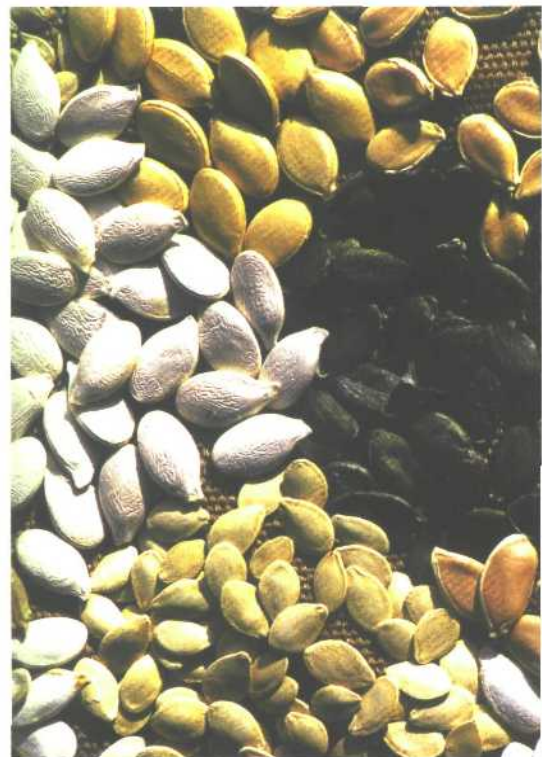
## Arzneipflanze des Jahres 2005

Der Kürbis ist ein wertvolles Lebensmittel und „Gute Nahrung ist die beste Medizin“ heißt ein altes Sprichwort. Im mittelalterlichen „Buch der Gesundheit“ sind fast alle unsere Nahrungspflanzen als Heilmittel aufgelistet! Der Studienkreis „Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ am Institut für Geschichte der Medizin der Universität Würzburg wählt alljährlich eine Arzneipflanze des Jahres. Für das Jahr 2005 war der Kürbis ausgewählt worden.

Schon die Ureinwohner Amerikas kannten viele medizinische Anwendungen des Kürbis. Pulverisierte Samen wurden verabreicht, bei Beschwerden mit dem Urinieren und um das Wasserlassen zu erleichtern. Wohl ohne Kenntnis der Volksmedizin der Indianer gibt uns Leonard Fuchs (1543) in seinem Kräuterbuch den Hinweis: „Sie sind auch

der Blasen nützlich. Der Sam treibt den Harn. Mit Milch oder süßem Wein eingenommen, ist er gut denen so die Blase schwierig ist.“ Die medizinische Anwendung der Kürbissamen im Bereich der Blase ist also ohne Zweifel schon seit langem bekannt.

Viele Pflanzen enthalten Verbindungen, die den menschlichen Hormonen che-



*Kürbiskerne haben in der Bäckerei einen großen Stellenwert und sind zudem sehr gesund.*

misch sehr ähnlich sind oder mit dem menschlichen Hormonsystem in Wechselwirkung treten. Im Kürbissamen finden sich solche Phytosterole, denen auf Grund ihrer chemischen Ähnlichkeit mit dem Geschlechtshormon Testosteron eine Wirksamkeit in der Therapie der Prostata-Vergrößerung zugeschrieben wurde. Die Gehalte sind aber nicht besonders hoch, sodass Experten bezweifeln, dass die Wirkung allein diesen Verbindungen zugeschrieben werden kann. Jüngst wurden in Kürbissamen auch Lignane gefunden, denen auch gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben wird. Ihre Abbauprodukte sind biologisch aktiv und erreichen die Schleimhaut des Harnleiters und das Prostatagewebe. Daneben enthalten die ►

**KOENIG**  
TECHNOLOGY

**Combi SFB - Brot wie von Hand gemacht**

www.koenig.co.at

DIE BESSERE LÖSUNG

- ▶ Samen auch Spurenelemente, besonders Selen, auch Mangan, Zink und Kupfer.

Die Kürbiskerne können also als ein Heilmittel gesehen werden.

Sie sind eine Pille, die uns die Natur schon fix und fertig bereitet hat und man darf die Packung Kürbiskerne standardmäßig mit folgendem Anwendungshinweis beschriften: Zur unterstützenden Therapie von Funktionsstörungen im Bereich der Blase und von Beschwerden beim Wasserlassen - Dosierungsanleitung und Art der Anwendung: Soweit nicht anders verordnet, werden morgens und abends 1 bis 2

gehäuften Esstöffel voll (15–20 g) Kürbissamen, gemahlen oder zerkaut mit Flüssigkeit eingenommen.

Im Marketing der Bäcker ist es allerdings nicht ratsam den Gesundheitsaspekt der Kerne zu penetrant in den Vordergrund zu stellen, zumal gesundheitsbezogene Werbeaussagen immer ein rechtlich heikles Terrain sind. Kürbisweckerl und Kürbisbrot haben aber beim Konsumenten ohnehin ein so gutes Image und schmecken so gut, dass sie für einen sicheren Absatz in jeder Bäckerei sorgen und gar nicht angewiesen sind auf zu dick aufgetragene Werbung. ■



*BIM-Stv. Johann Georg Hochleitner betont die Notwendigkeit und Bedeutung einer österreichweiten Werbung.*

war auch in Perg die Werbung, wobei zunächst über die heurigen Werbeaktivitäten in Oberösterreich berichtet wurde. Die Werbung in Oberösterreich wird ja zu einem guten Teil vom Ernährungswissenschaftler Christian Purtscher begleitet. BIM-Stv. Johann Georg Hochleitner legte in der Folge den oberösterreichischen Bäckern nahe, die Idee einer bundesweiten Werbung zu unterstützen. Danach präsentierte die Agentur deutschcom ein neues Werbekonzept, das bei den oberösterreichischen Bäckern heiße Diskussionen ausgelöst hat. Bei der mit viel Spannung erwarteten Abstimmung haben schließlich auch die oberösterreichischen Bäcker für eine bundesweite Bäckerwerbung gevotet. Das von deutschcom präsentierte neue Werbekonzept beinhaltet eine österreichweite Plakat-, Radio- und TV-Werbung.



*KommR Dieter Hinterwirth: 30 Jahre im Dienste des Bäckerhandwerks.*

Zum Abschluss des offiziellen Teils der Landestagung in Perg wurden eine Reihe verdienter Funktionäre und langjährige Bäckermeister geehrt. Unter anderen wurde KommR Dieter Hinterwirth aus Gmunden - viele Jahre im Landesausschuss als auch im Bundesinrichtungsausschuss tätig - zum 30-jährigen Firmenjubiläum geehrt. Ebenfalls 30 Jahre im Dienste des Bäckerhandwerks ▶

## Oberösterreich

# Landestagung in Perg

**Zahlreiche Aktivitäten im Jahre 2005 – Auch die oberösterreichischen Bäcker haben für eine bundesweite Werbung abgestimmt.**

Die diesjährige Landestagung der oberösterreichischen Bäcker wurde von Bezirksinnungsmeister Wilhelm Neuhauser in der Wirtschaftskammer in Perg organisiert. Als Sponsor konnte die Pfahlmühle gewonnen werden, die zunächst zum Kaffee-Empfang lud und auch für das köstliche Buffet samt Weinverkostung zum Ende der Veranstaltung verantwortlich zeichnete.

Landesinnungsmeister Walter Trückl begrüßte die zahlreichen Bäckerinnen und Bäcker sowie eine Reihe von Gästen und berichtete im Anschluss daran über die zahlreichen Aktivitäten in Oberösterreich. Ein echtes Highlight des Jahres 2006 war die Bundestagung in Linz. Ein

gelingenes Fest war sicherlich der Galaabend mit der Auszeichnung der Gewinner der „Goldenen Breze“, der im Rahmen der heurigen Bundestagung stattgefunden hat. Reüssiert haben die Oberöreicher auch bei der ÖBA & ÖKONDA in Wels, wo Christian Waldbauer aus Bad Schallerbach das zweite Mal in Folge als Sieger des Brotwettbewerbes hervorgegangen ist. Schon im Mai hatten die oberösterreichischen Jungbäcker beim Landeslehrlingswettbewerb ausgezeichnete Leistungen vollbracht. Dass die österreichischen Bäcker auch auf internationaler Ebene mithalten können, hat erst vor wenigen Wochen der Windischgarstener Aaron

Grillneder unter Beweis gestellt, indem er beim Leistungswettbewerb der Bäckerjugend in Ringsted/Dänemark Vize-Europameister wurde. Anfang Oktober haben sich schließlich die Ausschussmitglieder der Landesinnung Oberösterreich zu einer Strategieklausur zusammengefunden.

Thema Nummer 1



*LIM Walter Trückl freut sich mit Vize-Europameister Aaron Grillneder.*