

Die Günstigsten unter den „sehr guten“



## Testergebnisse Kürbiskernöl

Marke	Sachbezeichnung	Preis pro l in €	Füllmenge in l	Stapel „Steirisches Gemüse“ <sup>1)</sup> Gelb-blaueres EU-Siegel	Aus biologischer Landwirtschaft	Urteil	KENNZEICHNUNG <sup>2)</sup>	ZUSAMMENSETZUNG	RÜCKSTÄNDE PESTIZIDE	GERUCH UND GESCHMACK
Kiender	Steirisches Kürbiskernöl	14,38	0,5	●	–	sehr gut	+++	+++	+++	++
Berghofer Mühle	Steirisches Kürbiskernöl	14,90	0,5	●	–	sehr gut	++	++	++	++
Neuwirth	Steirisches Kürbiskernöl	28,76	0,25	–	●	sehr gut	○ <sup>3)</sup>	+	++	++
Reicher Anton	Steirisches Kürbiskernöl	13,80	0,5	–	–	sehr gut	+	++	++	++
Urf F. & Co GmbH	Steirisches Kürbiskernöl	14,76	0,25	–	–	sehr gut	○ <sup>3)</sup>	+	++	++
Pfistering	Kürbiskernöl	22,80	0,5	–	●	sehr gut	+	++	++	++
Kleinschuster Ölmühle	Steirisches Kürbiskernöl	19,44	0,25	–	●	sehr gut	+	++	++	+
Weinhändl Mühle	Steirisches Kürbiskernöl <sup>4)</sup>	14,38	0,5	–	●	sehr gut	+	++	++	+
Pelzmann	Kürbiskernöl	10,98	0,5	–	–	sehr gut	+	++	++	+
Kürbisof Koller	Steirisches Kürbiskernöl	15,-	0,5	●	–	sehr gut	+	++	++	+
Ölmühle Birnstingl	Kürbiskernöl	17,44	0,25	–	–	sehr gut	+	++	++	+
Spindler	Kernöl	32,-	0,25	–	–	sehr gut	○ <sup>3)</sup>	+	++	+
Familie Reicher	Steirisches Kürbiskernöl	13,80	0,5	–	●	sehr gut	+	++	++	+
Lugitsch Rudolf	Steirisches Kürbiskernöl	13,80	0,5	–	●	sehr gut	+	++	++	+
Kernast	Kürbiskernöl	9,98	0,5	–	–	gut	+	++	++	+
Hausgold	Kürbiskernöl	9,98	0,5	–	–	gut	+	++	++	+
Steierkraft	Steirisches Kürbiskernöl	14,24	0,5	–	–	gut	+	++	++	+
Sowieswächst	Kürbiskernöl	25,84	0,25	–	●	gut	○ <sup>3)</sup>	+	+	+
Mandl	Steirisches Kürbiskernöl <sup>4)</sup>	15,32	0,5	●	–	gut	+	++	++	+
Jal/Natürlich	Steirisches Kürbiskernöl	26,12	0,25	–	●	gut	+	++	++	+
Familie Watzlawek	Steirisches Kürbiskernöl	17,30	0,5	–	–	gut	–	–	++	++
Klapotetz	Steirisches Kürbiskernöl	16,32	0,5	–	–	gut	+	++	++	+
Pelzmann	Steirisches Kürbiskernöl	18,08	0,25	–	–	gut	+	++	++	+
Fandler	Kürbiskernöl	24,-	0,5	–	–	gut	–	–	++	++
Hözl	Kürbiskernöl	9,98	0,5	–	–	durchsch.	–	–	+	+
Lödersdorfer	Kürbiskernöl	24,-	0,5	–	–	durchsch.	–	–	++	+
Engelbergs Bio Naturprod.	Italienisches Kürbiskernöl	23,68	0,25	–	–	wen. zufried.	–	–	++	+

**Zeichenerklärung:** ● = ja, vorhanden – = nein, nicht vorhanden <sup>1)</sup> Erzeugerorganisation „Steirisches Gemüse“ <sup>2)</sup> entspricht der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung 1993 <sup>3)</sup> formale Kennzeichnungsfehler <sup>4)</sup> führt das AMA-Gütesiegel <sup>5)</sup> fehlerhafte Angabe des Mindesthaltbarkeitsdatums, Chargennummer fehlt <sup>6)</sup> Adresse, Mindesthaltbarkeitsdatum und Chargennummer fehlt <sup>7)</sup> Chargennummer nicht lesbar <sup>8)</sup> keine Kaltpressung bei Kürbiskernöl möglich **Beurteilungsnoten:** sehr gut (++) , gut (+) , durchschätlich (o) , weniger zufriedenstellend (-) , nicht zufriedenstellend (–) **Prozentangaben =** Anteil am Endnutzer **Preis:** Ende Mai 2002

italienische Kürbiskernöl von Engelbergs Bio Naturprodukte, das von den Laienverkostern durchwegs heftig abgelehnt und von der Lebensmittelversuchsanstalt sogar beanstandet wurde. Noch eines stieß uns auf: Bei diesem Produkt soll es

sch um eine Kaltpressung handeln. Kürbiskerne müssen vor dem Pressen aber bei Temperaturen von etwa 100 Grad C geröstet werden – da kann von kalt keine Rede sein! Gutes Öl sollte über einen nussigen Geschmack mit einer Spur Röstaroma verfügen. Bitter sollte es nicht schmecken, das wäre ein Hinweis, dass die Kerne zu stark geröstet wurden. Angezeigt wird dies auch durch eine deutliche Verschiebung der Farbe ins Rötlichbraune. Vom Standpunkt einer gesunden Ernährung können wir Ihnen durchaus zur Verwendung von Kürbiskernöl raten – allerdings nur als Salatöl, es darf nicht erhitzt werden. Ein hoher Gehalt an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und an Vitaminen

## So haben wir getestet

In Test: 22 Flaschen Kürbiskernöl, zum Großteil aus Supermärkten und anderen Geschäften. 5 davon wurden direkt beim Erzeuger gekauft. **Kennzeichnung:** laut Lebensmittelkennzeichnungsverordnung 1993 **Zusammensetzung:** unterscheidet wurde die Züchtersensitivität nach dem Schwefelprinzip bewertet und die Ergebnisse statistisch ausgewertet.

wurde auf Organophosphorverbindungen und das Herbizid Inthialazin; als Höchstwerte wurden jene aus der Schadlingbekämpfungsmittel-Höchstwertverordnung herangezogen. **Geruch und Geschmack:** Acetolien, Geschmack, Geruch und Konsistenz wurden durch das VKI-Laienenkennungspanel nach dem Schwefelprinzip bewertet und die Ergebnisse statistisch ausgewertet.

## Kompetent

- Keine Frage des Preises.** Aus preisgünstigeren Produkten sind von sehr guter Qualität. Kleine Mengen kauft man teurer.
- Je frischer, desto ausgeprägteres Aroma.** Im Handel ist die Frische am Ablaufdatum erkennbar – Öl hält sich bis zu einem Jahr, auf manchen Flaschen findet sich auch das Abfülldatum. Oder direkt bei einem Kernölbauern oder in der Ölmühle kaufen.
- Schmecken sollte es.** Die geschmackliche Vielfalt ist groß. Gutes Öl verfügt über ein nussiges Aroma mit Röstgeschmack. Dieser darf aber nicht ins Bittere gehen.
- Kühl und lichtgeschützt.** Wie bei jedem anderen Öl können Sie Geschmack und Aroma durch die richtige Lagerung länger erhalten. Es sollte in dunkle Flaschen abgefüllt sein.

## Anbieterkontakte

- Berghofer Mühle KG,** (0315) 22 22  
**Engelbergs Bio Naturprodukte** EP Naturprodukte AG, (05332) 756 54  
**Familie Reicher,** (03157) 24 46  
**Familie Watzlawek,** (03387) 26 35  
**Fandler:** Gengenbauer Erwin, (01) 604 10 88  
**Hausgold:** Zielpunt-Löwa Warenhandel GmbH, (01) 610 58-0  
**Hözl Josef,** (03472) 21 88  
**Jal/Natürlich Naturprodukte GmbH,** (02236) 60 00-50  
**Kernast Waren-VertriebsgmbH Hfg. BEG,** A-8415 Wagna  
**Kiender GmbH,** (03183) 82 01-0  
**Klapotetz:** Steierkraft Naturprodukte GmbH, (03178) 25 25-1  
**Kleinschuster Karl,** (03387) 32 57  
**Kürbisof Koller,** (03155) 34 14  
**Lödersdorfer:** Gengenbauer Erwin, (01) 604 10 88  
**Lugitsch Rudolf KG,** (03152) 22 42-0  
**Mandl Exclusiv,** (03143) 24 46  
**Neuwirth Walter,** (03171) 51 71  
**Ölmühle Birnstingl GmbH,** (03452) 823 68-0  
**Pfistering Ingrid,** (03118) 26 15  
**Reicher Anton,** (03155) 24 57  
**Sowieswächst:** Kettler GmbH, (02444) 82 63-0  
**Spindler Josef,** (03386) 72 65  
**Steierkraft:** Steierkraft Naturprodukte GmbH, (03170) 25 25-1  
**Urf F. & Co GesmbH,** (03181) 40 07-260  
**Weinhändl Mühle,** (03473) 82 86-0

wie E und Carotinoiden macht es sehr wertvoll. Wie jedes andere Speiseöl enthält ein Esslöffel zwischen 10 und 12 Gramm reines Fett und hat 90 bis 110 Kalorien. Wer die positive Wirkung des Kürbis auf Prostatabeschwerden und Harnwegserkrankungen nützen möchte, sollte sich eher aufs Kernkernbrot verlegen, wie jüngste Studien ergeben haben; Wunder darf man sich jedoch nicht erwarten.