

# Martin Niggas

Zanglweg 6, A-8502 Lannach / Steiermark

Tel. Nr.: +43 650 4308 234, eMail: [kuerbiskernoel@gmx.at](mailto:kuerbiskernoel@gmx.at)

Kürbiskernöl einfach bestellen auf: [www.niggas.at](http://www.niggas.at) oder [www.kuebiskernol.at](http://www.kuebiskernol.at)

---

## Wissenswerte Informationen zum Kürbiskernöl

### Verwendung

Kürbiskernöl verleiht allen Salaten einen außergewöhnlich köstlichen Geschmack.

Besonders geeignet für Tomaten-, Blatt-, Bohnen-, Kraut- oder griechischen Bauernsalat. Zum Verfeinern von gebundenen Gemüse-, Kartoffel- und Kürbissuppen oder zum Anmachen von saurem Rindfleisch, Sülze, Wurst, Schaf- und Ziegenkäse.

### Unser Tipp:

- **Mozarella** und Tomaten mit Kürbiskernöl mariniert
- **Feldsalat mit hart gekochten Eiern** und Kürbiskernöldressing
- **Kürbiskernöl** etwas würzen (Salz, Kräuter, evtl. Knoblauch), auf ein flaches Teller geben und mit Weißbrot verzehren (eintunken)
- **Rühr- oder Spiegeleier** (Kürbiskernöl mit den aufgeschlagenen Eiern verrühren oder unmittelbar vor den Eiern in die Pfanne geben, damit es nicht zu heiß wird!)

Das Kürbiskernöl ist **nicht zum Kochen und Braten geeignet**, da bei hohen Temperaturen die Inhaltsstoffe dieses naturbelassenen Öls zerstört werden; außerdem können sich unangenehme Geschmacksnoten bilden.

### Haltbarkeit:

Beim Kürbiskernöl sollte man immer darauf achten, dass es **lichtgeschützt** und **kühl (unter 18°C) gelagert wird (Kühlschrank, Keller)**. Unter diesen Voraussetzungen hat Kürbiskernöl eine Haltbarkeit von **mindestens 10 Monaten**. **Nach dem Öffnen** die Flasche am Besten geschlossen im Kühlschrank aufbewahren.



Reines Kürbiskernöl und Kürbiskerne - [www.niggas.at](http://www.niggas.at) oder [www.kuebiskernol.at](http://www.kuebiskernol.at)

# Martin Niggas

Zanglweg 6, A-8502 Lannach / Steiermark

Tel. Nr.: +43 650 4308 234, eMail: [kuerbiskernoel@gmx.at](mailto:kuerbiskernoel@gmx.at)

Kürbiskernöl einfach bestellen auf: [www.niggas.at](http://www.niggas.at) oder [www.kuebiskernoel.at](http://www.kuebiskernoel.at)

---

**Kernölflecken:** Sollten Sie versehentlich einen Kürbiskernölfleck auf ein Kleidungsstück bekommen, legen Sie dieses zum Ausbleichen für ca. 20 Minuten in die Sonne.

## GESUNDHEIT<sup>1</sup>

Steirisches Kürbiskernöl - "**Das schwarze Gold**" ist seit einiger Zeit auch Gegenstand **wissenschaftlicher Untersuchungen**. Diese haben erstaunliche und interessante Details über die gesundheitliche Wirkung von Kürbiskernöl und Kürbiskernen zu Tage gebracht.

Der hohe Anteil an **ungesättigten Fettsäuren** (mehr als 90%) ist eine **wertvolle Ergänzung** für eine **vollwertige Ernährung**.

**Linol- und Linolensäure** werden für die Bildung von hormonähnlichen Substanzen benötigt, welche unter anderem die Blutfette (Cholesterin) und den Blutdruck regeln, die Haut gesund halten und Entzündungen abwenden. Durch den hohen Anteil an Phytosterinen wirkt Kürbiskernöl **vorbeugend gegen Prostataleiden** und ist **cholesterinsenkend**.

Der hohe Vitamin E-Gehalt (50mg je 100ml) hat einen schützenden Einfluss gegen:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- **Freie Radikale** (können den genetischen Bauplan im Zellkern angreifen und kann zur Krebsentwicklung führen)
- Wechselbeschwerden
- Bindegewebsveränderungen.
- Unterstützt die Entgiftungsaufgabe der Leber

Durch die einmalige Kombination von **Phytosterinen, Vitamin E, Magnesium und Selen wirken** Kürbiskernöl und Kürbiskerne **hilfreich bei Reizblase, Blasen und Nierenschwäche**.

---

<sup>1</sup> Vgl. Bänziger E., Kürbiskerne – Kürbiskernöl: Für Küche und Hausapotheke, Hädecke Verlag, Weil der Stadt



Reines Kürbiskernöl und Kürbiskerne - [www.niggas.at](http://www.niggas.at) oder [www.kuebiskernoel.at](http://www.kuebiskernoel.at)