

## Kürbis entspannt

In der österreichischen Steiermark wird nicht nur das bekannte Kürbiskernöl hergestellt, sondern auch Kürbisöl. Es wird aus dem Fruchtfleisch gewonnen und gern für Massagen eingesetzt. Hier entfaltet es eine pflegende, entspannende und entzündungshemmende Wirkung.

Auch die Therapeuten der Heilthermen Bad Waltersdorf setzen auf traditionelle, steirische Heilmittel aus der regionalen Natur wie Lava- steine, Hochmoorbäder, Heublumen-, Äpfel-, Kräuter- und Kürbiswendungen. Zusammen mit dem heissen Thermalwasser, das aus 1200 Metern Tiefe heraufgepumpt wird, bietet die von ihnen entwickelte «TSM – Traditionelle Steirische Medizin» ein umfassendes Naturpaket für Gesundheit und Entspannung. Ein volles Programm, mit dem man sich im Quellen- hotel & Spa der Heiltherme Bad Waltersdorf wohlig erholen kann. Seine Quellen- oase mit dem 600 Quadrat- meter grossen Naturbade- teich, Saunen und Klang- ruheräumen liegt in unbe- rührter Natur. Dass bei dieser naturnahen Lebensphiloso- phie der Küchenchef die Ingredienzen fürs Gourmet- menü vor allem bei Bauern und Winzern der Region einkauft, versteht sich dabei von selbst.

www.heiltherme.at

## Kürbis-Pesto

50 g Kürbiskerne ohne Öl in einer Bratpfanne rösten. 1 Knoblauchzehe und 1 Schalotte hacken. Zusammen mit 0,4 dl Gemüsebouillon, 5 EL Kürbiskernöl, je 1 Bund Petersilie und Basilikum, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer pürieren. Der Pesto passt zu Teig- waren, Gemüse und Schafkäse wie zu geräucher- tem Fisch.

**Kürbiskernöl, 25 cl, Fr. 12.–**

BILD: LOTTI BEBIE

# Schwarzes Gold der Steiermark

Was man mit Kürbiskernöl alles anstellen kann, weiss man in der Steiermark am besten.

**D**ie österreichische Steiermark ist bekannt für ihre Kürbisse und vor allem für ihr Kürbiskernöl. Rund 32 Kürbisse oder 2,5 Kilogramm Kerne braucht es, um einen Liter des «schwarzen Goldes» herzustellen. Hierzulande ist es hauptsächlich als Salatöl bekannt, doch in der Steiermark wird Kürbiskernöl mit Salzgem

wie mit Süßem kombiniert. Sein nussiges Aroma schmeckt den Steirern im grünen Pesto (Rezept unten links) und in der Vanilleglace. Sie backen Brot und Gugelhopf mit Kürbis- kernern und -öl, pepen damit Gemüsecremesuppen auf oder wenden darin eine Omelette. Auch im Kräuterquark lieben sie ihr steirisches Gold. RG

