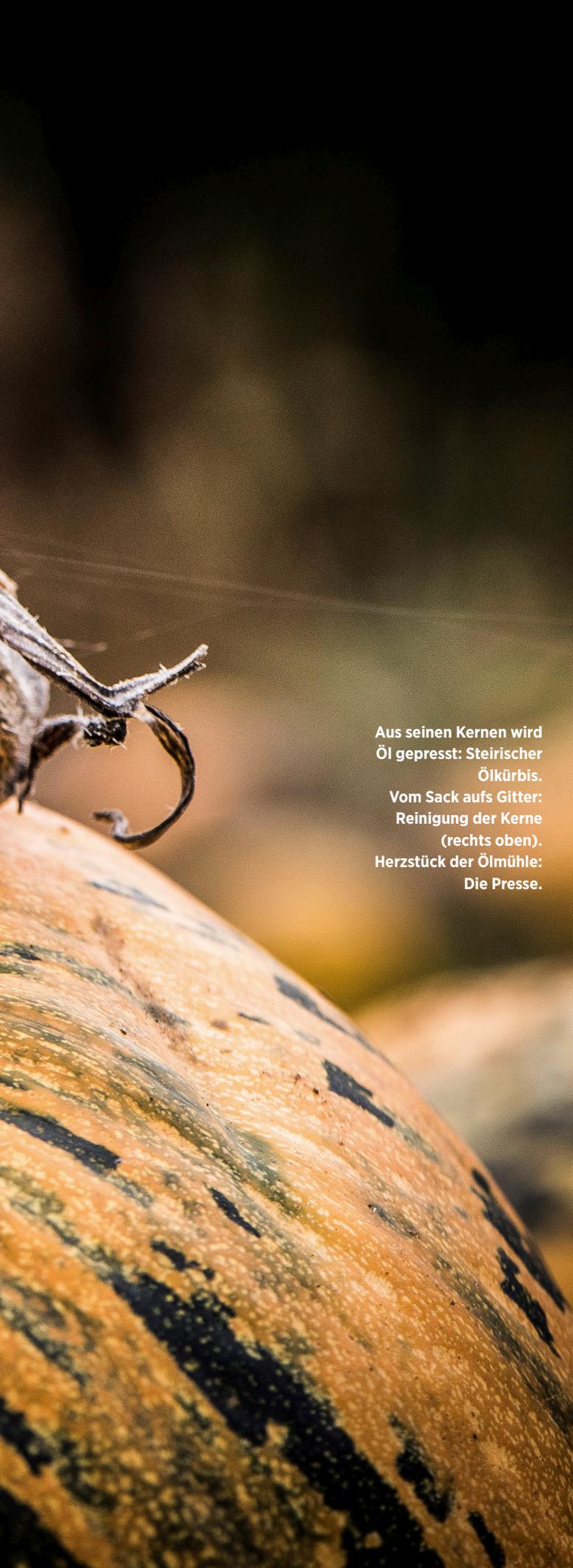

Delikateses Gemüse

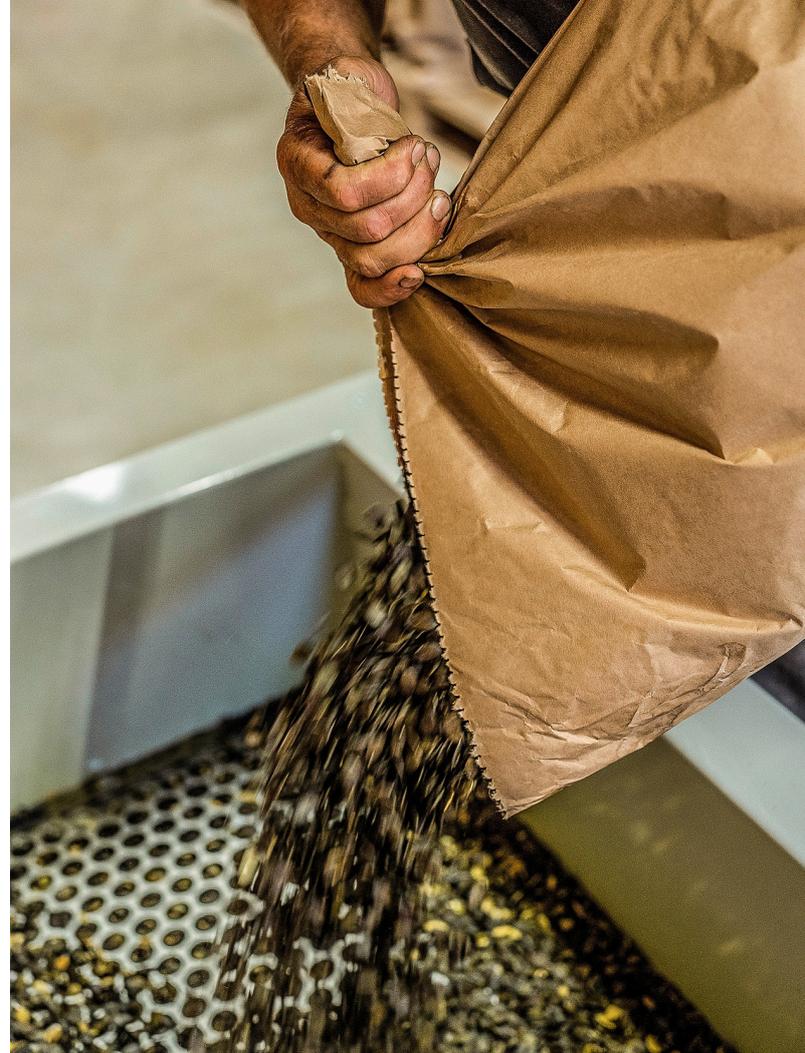
INNOVATION. Die erste und einzige Kürbiskern-Ölmühle der Schweiz steht im Schaffhausischen. Hier produziert eine Biobauernfamilie feines, nussiges Öl. Die Idee dafür war aus der Not geboren

TEXT: SILVIA SCHAUB





Aus seinen Kernen wird
Öl gepresst: Steirischer
Ölkürbis.
Vom Sack aufs Gitter:
Reinigung der Kerne
(rechts oben).
Herzstück der Ölmühle:
Die Presse.





1

Der Duft von röstfrischen Kürbiskernen hängt in der Luft. Und mit jeder Runde, die Jakob Brütsch mit dem Riesenspaten in der Gusspfanne dreht, wird er eine Spur intensiver. «Es braucht Geduld und ein gutes Auge», erklärt der Landwirt, den Blick auf die Temperaturanzeige geheftet. Nach fünfzig, sechzig Minuten verändert sich die Struktur der grünen Masse, sie beginnt zu glucksen. Das ist der richtige Moment, um sie vom knisternden Holzofen zu nehmen und in die Ölpresse zu geben.

Der 64-jährige Jakob Brütsch steht jeden Dienstag in seiner Ölmühle und stellt Kürbiskernöl her. Zusammen mit seiner Frau Lydia betreibt er den Griesbachhof. Der biologische Landwirtschaftsbetrieb der Stadt Schaffhausen liegt nur wenige Kilometer oberhalb der Stadt. Die Zufahrt zum schmackhaften Fachwerk-Wohnhaus säumen Büsche und Bäume, auf dem gekiesten Vorplatz stehen unter einer ausladenden Linde Tisch und Bänke zum Zvieri bereit, vom Stall schweift der Blick über weite Wiesen hin zum nahen Wald.

In der Ölmühle feuert Jakob Brütsch morgens um halb sieben den Ofen ein. Ist die Temperatur für die Röstung erreicht, legt er die getrockneten Kürbiskerne hinein, die er zuvor entstaubt und gemahlen hat. Wenn sie genügend geröstet und geknetet sind, kommt die dunkle Masse in die Presse, Brütschs grosser Stolz. «Sie ist der Rolls-Royce unter den Kernölpresen und wurde eigens für uns hergestellt.» Von einem Pro-



2

duzenten in der Steiermark, der Heimat und Hochburg des Kürbiskernöls.

Dort, im Süden Österreichs, begann man im 19. Jahrhundert mit dem Anbau von Steirischen Ölkürbissen. Ihre Kerne haben keine harte Schale wie der Speisekürbis, sondern eine zarte Silberhaut und lassen sich leicht auspressen.

Das dunkelgrüne, nussige Kürbiskernöl gilt als Superfood und medizinische Wunderwaffe. Öl wie Kerne sind reich an Vitamin A, B₁ und B₂, C und E und enthalten eine Fülle von Mineralstoffen wie Eisen, Fluor, Jod, Kalium Magnesium, Zink sowie Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren. Regelmässig genossen können sie Prostatabeschwerden vorbeugen und haben eine positive Wirkung auf Reizblase, Arthritis und Cholesterin.

1 Die Ölmühle: Mit Holz aus den umliegenden Wäldern gebaut.

2 Öl produzieren: Jakob Brütsch schaufelt die Kürbiskernmasse in die Presse.

3 Es wird auch grünes Gold genannt: Kürbiskernöl.

4 Bereit zum Verkauf: Das Öl wird abgefüllt.

**Cheminée –
Sanierungen
ohne Umbau!**

- Für alle offenen Cheminées
- Mehr Heizleistung: von 15% auf 82%
- Montage innerhalb 2 Stunden
- Gratisberatung in der ganzen Schweiz
- Infopaket inkl. Referenzen anfordern

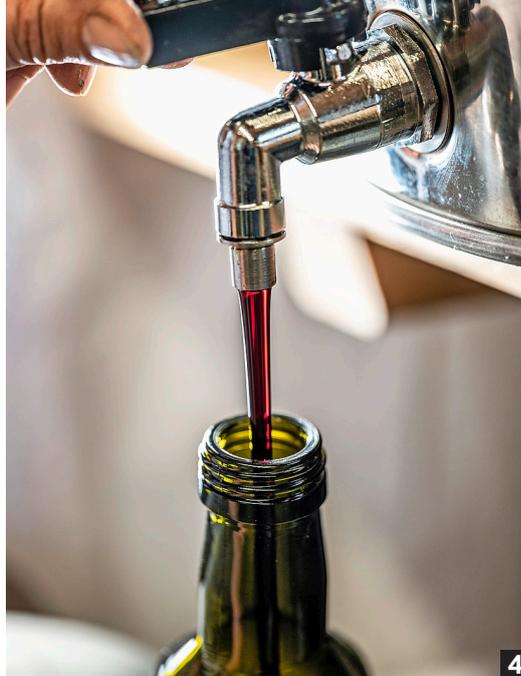
Seebuchtst. 19 | 6374 Buochs | Tel. 041 622 00 18 | www.feuerkonzepte.ch

HEIN 
Feuerkonzepte

Cheminée-Sanierungen
& Outdoorfeuer



3



4



Kochen mit Kürbiskernen

Weil sie regelmässig nach ihren Rezepten gefragt wurde, hat Köchin Rahel Brütsch im Eigenverlag «Rahels Kürbiskernkochbuch» herausgegeben. Darin finden sich Rezepte wie Kürbiskernkäseröllchen oder Joghurtglace mit Kürbis, aber auch Wissenswertes über den Anbau und die Wirkung des Kürbiskernöls. Hier ein Rezept zum Ausprobieren:

Forelle im Kürbiskernmantel

2 Eier

100 g Mehl

0,5 dl Wasser

Salz, Pfeffer, Petersilie

alles gut mischen,

8 kleine Forellenfilets in der Ei-Mischung wenden

50 g leicht gehackte

Kürbiskerne

50 g leicht gehackte

Sonnenblumenkerne

50 g Mohnsamenkerne

gut mischen, Fisch darin

wenden, Panade sehr gut andrücken

4 EL Öl in einer Brat-

pfanne erhitzen, Fisch

beidseitig darin anbraten.

1 Zitrone in Schnitzen

dazu servieren

Mehr Infos: www.kuerbiskern.ch

1998, als die BSE-Krise einen wichtigen Betriebszweig des Griesbachhofs betraf, machten sich Jakob und Lydia Brütsch auf die Suche nach einem Nischenprodukt. Zusammen mit anderen Landwirten begann der Biobauer Ölkürbisse anzubauen und gründete die Kern AG. Doch bereits nach wenigen Jahren mussten sie die Firma liquidieren, zu gross war die Konkurrenz der Kürbiskernprodukte aus dem Osten.

Brütsch glaubte weiterhin ans Kürbiskernöl. Er übernahm von der liquidierten Firma die gesamte Technik und das Warenlager. Schritt für Schritt baute seine Frau Lydia ein Netzwerk mit Hofläden und Marktfahrern auf, die ihre Produkte ins Sortiment nahmen. Schon bald wurde das Projekt zu einer Familienangelegenheit, heute helfen die beiden Söhne und die Tochter mit ihren Familien auf dem Betrieb mit. Ihre Firma trägt den schönen Namen Brütsch Erdverbunden GmbH. «Das Kürbisprojekt ist nur im Team möglich. Jeder Einzelne ist wichtig», sagt Brütsch.

Ausgezeichnetes Engagement. Vor zwei Jahren machte die Familie Brütsch einen weiteren Schritt: Sie investierte in eine Kürbiskernmühle samt eigener Ölpresse, die sie mit Buchenholz aus den umliegenden Wäldern bauen liess. Es ist die erste und bislang einzige Ölpresse der Schweiz. Letztes Jahr bekam die Familie den Agropreis für Innovationen in der Schweizer Landwirtschaft. «Das macht Mut, weiter unseren Weg zu gehen», sagt der überzeugte Biobauer.

Er steht vor der Ölpresse, schaufelt die Kürbiskernmasse in ein konisches Rohr und legt immer wieder eine Pressscheibe dazwischen. Dann setzt er die Hydraulik in Gang - und schon fliesst unter 240 Tonnen Druck das grüne Gold in die Kannen. Das noch warme Öl schmeckt leicht süsslich und ist äusserst aromatisch.

«Kerne wie Öl haben langfristig nur eine Chance, wenn sie als hochwertige, echte Regio-Produkte überzeugen können», sagt Jakob Brütsch. Seit sämtliche Arbeitsschritte ausser der Reinigung der Kerne, in der eigenen Mühle gemacht werden, floriert das Business. Dazu beigetragen habe auch die vor zwei Jahren in Kraft getretene Swissness-Regelung; sie stärkt den Schutz der Herkunftsbezeichnung Schweiz. Inzwischen bauen 40 Betriebe in der Deutschschweiz Ölkürbisse für die Schaffhauser an.

Kürbisse sind Klimapflanzen, sie mögen Wärme. 2019 war ein schwieriges Jahr. Im Mai war es zu kalt für die Kürbisse. Sie konnten nicht keimen. Also musste Brütsch ein zweites Mal ansäen.

Jetzt im Herbst liegen die grüngelben Kürbisse sonnengewärmt auf dem Acker. Trotz schwierigem Start wird die Ernte gut. Die Stachelwalze, mit der das reife Gemüse aufgepickt wird, steht bereit. Sie vermischt die Kürbisse und trennt die Kerne vom ungeniessbaren Fruchtfleisch. Es wird ausgeworfen und gibt dem Boden Nährstoffe zurück - auf dass die Kürbisse nächstes Jahr noch besser gedeihen und Jakob Brütsch noch mehr köstliches Öl gewinnen kann. ■



Sie müssen nicht immer müssen!

Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat

Medizinprodukt zur Akutbehandlung und Vorbeugung von Blasenentzündungen.

zum kalt oder warm Trinken



www.alpinamed.ch