



Geröstete, mit Natursalz leicht aromatisierte

Kürbiskernen

handverlesen, handgeröstet

Anbau „ORGANIC“

Zum Apéro oder für den kleinen Hunger zwischendurch oder bei gesundheitlichen Störungen



Inhaltsstoffe	Nährwerte pro 100 g
Kalorien	446kcal
Kohlenhydrate	54g
Ballaststoffe	18,0g
Protein	19,0g
Fett	19,0g
Gesättigte Fettsäuren	3,7g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	9,0g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	6,0g
Kalium	919mg
Magnesium	262mg
Vitamin A	61 IU / u.a.m. > siehe Rückseite

Direkt vom Produzenten aus Österreich



Geröstete, mit Natursalz leicht aromatisierte

Kürbiskernen

handverlesen, handgeröstet

Anbau „ORGANIC“

Zum Apéro oder für den kleinen Hunger zwischendurch oder bei gesundheitlichen Störungen



Inhaltsstoffe	Nährwerte pro 100 g
Kalorien	446kcal
Kohlenhydrate	54g
Ballaststoffe	18,0g
Protein	19,0g
Fett	19,0g
Gesättigte Fettsäuren	3,7g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	9,0g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	6,0g
Kalium	919mg
Magnesium	262mg
Vitamin A	61 IU / u.a.m. > siehe Rückseite

Direkt vom Produzenten aus Österreich

Wissenswertes

Kürbisfleisch und Kernen

Kürbisfleisch enthält 25 Cal/100gr. 18gr Ballaststoffe, Eisen, uvm.

Im Jahr 2002 wurden in Österreich 18.000 ha Ölkürbis angebaut, davon allein 13.000 ha in der Steiermark.

Pro Hektar: 600/700 kg Kernen

Die Region produziert alleine mit Kürbis 11% aller pflanzlichen Produkte

Wertschöpfung in den betreffenden Regionen:

Kürbiskerne: 16 Mill. Euro

Kürbiskernöl: ca. 2 Mio. Liter



Gesundheitliche Aspekte:

- Regt die Verdauung an
- Hautschutz vor UV-Strahlung, wirkt als Schutz gegen grauen Star
- Risiko von Krebserkrankung reduzieren
- Unterstützt positiv vor Herzkreislauf-Erkrankungen/Herzstärke
- Immunstärke, entzündungshemmend
- Prostata-Themen
- Harnblase, Harnleiter

TIPPs

Diese leicht gesalzenen hervorragend gerösteten Kürbiskerne, können ins Müsli gemischt, über Salate, Suppen und Gemüseplatten gestreut werden. Im Brotteig einfach mitverarbeiten, schmeckt herrlich.



Das Gemüse kann vielseitig verwendet und sogar süß und herzhaft genossen werden. Dabei landen die Kürbiskerne bei der Zubereitung oft im Kehrriech, obwohl sie ein wichtiger Vitamin- und Enzymlieferant sind. In ihnen sollen wahre Wundermittel stecken: Phytosterole. Diese Pflanzensteroiden senken angeblich den Cholesterinspiegel und sollen ihre positive Wirkung ausserdem bei Prostata-Beschwerden entfalten.

NATURE POWER Stützpunkt

Zentrum für Gesundheit und Schönheit
Liselotte Baumann & Team

Ziegelfeldstrasse 25, 4600 Olten / 062 212 51 57
Shop im Zentrum oder natur-konzepte.ch

Wissenswertes

Kürbisfleisch und Kernen

Kürbisfleisch enthält 25 Cal/100gr. 18gr Ballaststoffe, Eisen, uvm.

Im Jahr 2002 wurden in Österreich 18.000 ha Ölkürbis angebaut, davon allein 13.000 ha in der Steiermark.

Pro Hektar: 600/700 kg Kernen

Die Region produziert alleine mit Kürbis 11% aller pflanzlichen Produkte

Wertschöpfung in den betreffenden Regionen:

Kürbiskerne: 16 Mill. Euro

Kürbiskernöl: ca. 2 Mio. Liter



Gesundheitliche Aspekte:

- Regt die Verdauung an
- Hautschutz vor UV-Strahlung, wirkt als Schutz gegen grauen Star
- Risiko von Krebserkrankung reduzieren
- Unterstützt positiv vor Herzkreislauf-Erkrankungen/Herzstärke
- Immunstärke, entzündungshemmend
- Prostata-Themen
- Harnblase, Harnleiter

TIPPs

Diese leicht gesalzenen hervorragend gerösteten Kürbiskerne, können ins Müsli gemischt, über Salate, Suppen und Gemüseplatten gestreut werden. Im Brotteig einfach mitverarbeiten, schmeckt herrlich.



Das Gemüse kann vielseitig verwendet und sogar süß und herzhaft genossen werden. Dabei landen die Kürbiskerne bei der Zubereitung oft im Kehrriech, obwohl sie ein wichtiger Vitamin- und Enzymlieferant sind. In ihnen sollen wahre Wundermittel stecken: Phytosterole. Diese Pflanzensteroiden senken angeblich den Cholesterinspiegel und sollen ihre positive Wirkung ausserdem bei Prostata-Beschwerden entfalten.

NATURE POWER Stützpunkt

Zentrum für Gesundheit und Schönheit
Liselotte Baumann & Team

Ziegelfeldstrasse 25, 4600 Olten / 062 212 51 57
Shop im Zentrum oder natur-konzepte.ch