

KASSL – ÖLE

LICHTVOLLE LEBENSMITTEL



LICHTWELT
VERLAG

ERLESENES FÜR IHREN KÖRPER

SCHMECKT GUT & TUT GUT

»Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.«
Juval (römischer Dichter, 1. und 2. Jahrhundert)

HERGESTELLT MIT LIEBE



>>> *GESCHENKBOX KASSL ÖLE*

Seitdem wir im November 2016 mit unserem neuen Internetportal online gegangen sind, finden Sie neben „spiritueller Nahrung“ auch lichtvolle Lebensmittel für den Körper in unserem Shop. Es sind die erlesenen Öle aus der KASSL-ÖLMÜHLE. Heute ist es uns eine Freude, durch diesen Beitrag darauf hinzuweisen.

ENTSTEHUNG:

In den 1980er-Jahren begann unser Vater Peter Kassl nach alter Methode Sonnenblumen- und Kürbiskernöl herzustellen.

Die von ihm eigens dafür konstruierte Gerätschaft ermöglicht es, die Sonnenblumenkerne vor der Verarbeitung zu lischen (die Schale wird entfernt), um erst dann die Essenz des Sonnenblumenkernes herauszuholen.

Im Gegensatz zu den gängigen Schneckenpressen, wo die Sonnenblumenkerne mit der Schale verarbeitet werden und somit auch die in der Schale enthaltenen Bitterstoffe und Umweltschadstoffe mit verarbeitet werden, brachte diese Art der Ölgewinnung ein in Geschmack und Farbe einmaliges Ergebnis hervor. Neben dem schonenden Pressvorgang werden dafür gestreifte - und nicht wie üblich - schwarze Sonnenblumenkerne, verwendet.

Dabei wird auf die Expertise der Vögel vertraut. Diese, so beobachtete es unser Vater während der oft kalten Wintermonate in Kärnten, greifen bei freier Wahl immer zu den gestreiften Kernen.

„Vogelfutter“ ist also nicht gleich „Vogelfutter“. Und tatsächlich: Der Geschmack der gestreiften Kerne erwies sich als um Klassen besser. Dies sprach sich schnell herum und eine rege Nachfrage war die Folge.

Vor gut 15 Jahren begann ich (Karl) damit, diese Arbeit vom Vater zu erlernen und zu intensivieren. Gemeinsam erneuerten wir was es zu erneuern gab und erweiterten mit gemeinsamen Kräften unseren Kundenstock bis weit über die Landesgrenzen hinaus.

2009 gründeten Jahn und ich den Lichtweltverlag. Da die Verlagstätigkeit sehr fordernd und zeitintensiv sein kann, mussten meine Öl-Aktivitäten ein wenig ruhen, um sie 2016 wieder zu beleben.

Zum Kürbiskernöl gilt es noch zu sagen, dass wir für das Öl ausschließlich Kerne des sonnengereiften schalenlosen Steirischen Ölkürbisses - gewachsen und geerntet in Österreich - verwenden. Pro Liter benötigen wir ca. 2,7 kg bis 3 kg Kürbiskerne. Jeder, der bereits eines der KASSL-ÖLE verkostet hat, weiß, welche Unterschiede in Geschmack, Aroma und Farbe möglich sind.

Unser Slogan „Hergestellt mit Liebe“ entspricht unserer tiefsten Überzeugung, steht für uns und unsere Arbeit und ist – sei es an der Ölpresse oder im Lichtwelt Verlag – weit mehr als nur ein Werbespruch.

Aus diesem Grund ist es uns eine große Freude, Ihnen unsere feinen Öle im Lichtwelt-Shop anbieten zu können.

„Ein gesunder Geist soll in einem gesunden Körper wohnen“, wussten bereits die Römer (lateinisch: mens sana in corpore sano).

Lesen Sie in der Folge, wie gesund diese Öle sind und erfahren Sie ein wenig mehr über dies und das, diese beiden Köstlichkeiten betreffend.



DAS „KÜRBISKERNÖL“

DIE ZUSAMMENSETZUNG

52% mehrfach ungesättigte Fettsäuren - Linolsäure, Linolensäure

18% gesättigte Fettsäuren - Palmitinsäure, Stearinsäure

30% einfach ungesättigte Fettsäuren - Ölsäure

18mg Vitamin E/100ml sowie

Vitamin A, B1, B2, B6, C, D

Mineralstoffe und Spurenelemente: Chlor, Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phosphor, Selen, Schwefel, Zink

Seltene Aminosäuren wie Zitrullin und Cucurbitin.

Die Haltbarkeit beläuft sich bei kühler und dunkler Lagerung auf etwa 10 Monate.

DIE GESCHICHTE

Der Speisekürbis (lat. *Cucurbita pepo*) stammt aus Mittelamerika und ist insbesondere in Mexiko seit Jahrtausenden eine Kulturpflanze. Christoph Columbus brachte die Pflanze nach Europa, wo sie schon nach wenigen Jahren über ganz –Mittel- und Südeuropa verbreitet war. Am Anfang des 20. Jahrhunderts entsteht durch eine Mutation (die vier äußeren Zellschichten der Samenschale sind nicht verholzt und verdickt) der „schalenlose Steirische Ölkürbis“ (*Cucurbita pepo* L. Convar. *pepo* Var. *styriaca*) mit seinem typischen oliv- bis dunkelgrünen Aussehen. Somit wird der Anbau dieser Kürbisart erst seit gut 100 Jahren betrieben.

SO GESUND

Kürbisprodukte sind nicht nur sehr schmackhaft, leicht verdaulich und eine wahre Bereicherung für die vollwertige Ernährung, sondern auch Medizin für Jung und Alt. Bestimmte Phytoesterine und andere im Kürbiskernöl enthaltene Substanzen wirken besonders günstig bei Prostataleiden, Erkrankungen der Blase (Reizblase) und der Harnwege. Auch ein erhöhter Cholesterinspiegel wird durch das Kürbiskernöl positiv beeinflusst. Eine seltene Aminosäure, das Cucurbitin, hat eine sanfte Wirkung gegen Bandwürmer. Die vielen Mineralstoffe und Vitamine im Kernöl begünstigen den Zellstoffwechsel, sind gut für die Nerven, kräftigen die Muskeln und das Bindegewebe und wirken leicht entwässernd.

Die Volksmedizin weiß über die Heilkraft des Kernöls schon lange Bescheid. Mittlerweile hat auch die Schulmedizin den Ölkürbis entdeckt und wissenschaftliche Studien des Urologen Heinz Schilcher haben die positive Wirkung bei Prostata- und Blasenleiden bestätigt.

ALS SPEISEÖL

Steirisches Kürbiskernöl wird in erster Linie zur Verfeinerung von Salaten verwendet. Versuchen Sie Steirisches Kürbiskernöl anstelle Ihres üblichen Salatöles und ich verspreche Ihnen ein unvergessliches Geschmackserlebnis. Es eignet sich auch hervorragend zum Veredeln anderer feiner Gerichte wie Suppen, Nudelgerichten, Soßen, Eierspeisen und Aufstrichen.

EIN KULINARISCHER TIPP, überraschen Sie Ihre Gäste mit Vanilleeis, verfeinert mit 2-3 EL Kürbiskernöl.

KERNÖLFLECKEN

Keine Panik bei Kernölflecken: Die Natur hilft bei der Entfernung dieser Flecken mit, da Kernöl fotosensitiv (= lichtempfindlich) ist. Hängen Sie das Tischtuch oder Kleidungsstück direkt in die Sonne. Die grüne Farbe verbleicht zur Gänze.

So vorrätig, sind auch größere Bestellmengen möglich. Bitte einfach anfragen.



DAS SONNENBLUMENÖL

DIE ZUSAMMENSETZUNG

12 % gesättigte Fettsäuren: 6 % Palmitinsäure, 6 % Stearinsäure

24 % einfach ungesättigte Fettsäuren: 24 % Ölsäure

64 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 63 % Linolsäure, 1 %

Linolensäure (3-fach ungesättigt)

70 mg Vitamin E/100 ml

Im Sonnenblumenöl sind folgende Vitamine enthalten: Vitamin B, D, E, K, ebenso Kalzium, Phosphor, Silizium, Magnesium und Fluor sowie die Spurenelemente Lecithin und Carotinoide.

Sonnenblumenkerne spenden mehr Vitamin D als Lebertran und mehr B-Vitamine als Weizenkeime.

Das Sonnenblumenöl ist reich an biologisch hochwertigem Eiweiß, reichhaltiger als die meisten Fleischsorten, Eier und Käse. Die Haltbarkeit beläuft sich bei kühler und dunkler Lagerung auf mindestens 10 Monate.

DIE GESCHICHTE

Die Sonnenblume (lat. *Helianthus annuus*) zählt zur Familie der Korbblütler und ist eine nahe Verwandte der Topinambur. Die Sonnenblumen wenden sich stets der Sonne zu und folgen durch Drehung deren Lauf. Die Sonnenblume ist ein Musterbeispiel für Fototropismus. Darunter versteht man Krümmungsreaktionen, die auf Wachstum beruhen und durch Licht verursacht werden. Wenn die Sonnenblume verblüht ist, enthält ihr Blütenkorb oft bis zu 2000 Samenkern.

Sie sind je nach Art schwarz, dunkelbraun, graubraun, beige und auch gestreift. 55 verschiedene Arten der Sonnenblume hat man bisher gezählt.

Ursprünglich kommt die Sonnenblume aus Nordamerika und wurde dort schon vor 3 bis 4 Jahrtausenden zur Ölgewinnung genutzt. Die Indianer Mexikos nannten die Sonnenblume eine „gesegnete Pflanze“.

Besonders günstige klimatische Voraussetzungen fanden die Sonnenblumen in Russland. Ein russischer Bauer namens Bokarew soll als erster in Europa den verhältnismäßig hohen Fettgehalt der reifen Sonnenblumenkerne und deren Bedeutung erkannt haben. Wenig Zeit später war sein Heimatdorf Alexowka bereits von weiten Sonnenblumenfeldern umgeben.

Die Sonnenblume wurde danach auf riesigen Flächen angepflanzt. Sonnenblumenöl wird dort als „Fastenöl“ bezeichnet, weil der russische Bauer nach den strengen Vorschriften der orthodoxen Kirche fast drei

Viertel des Jahres fasten musste und das Sonnenblumenöl als Ersatz für das tierische Fett, welches während der Fastenzeit verboten war, verwendete. Damit trug er, allerdings ohne es zu wissen, wesentlich zu seiner eigenen Gesundheit bei, denn eben jene pflanzlichen Öle sind für eine gesunde Ernährung ein wesentlicher Faktor.

DAS BESONDERE

Üblicherweise wird hochwertiges Sonnenblumenöl samt Schale in der Schneckenpresse verarbeitet. Wir entfernen die Schale vor dem Pressvorgang. Danach werden die Kerne fein gemahlen, schonend geröstet und mit der hydraulischen Presse sorgfältig gepresst. Dieser etwas aufwendigere Arbeitsvorgang hat den Vorteil, dass alle in der Schale enthaltenen Wachse sowie Bitterstoffe und Umweltschadstoffe nicht mitverarbeitet werden.

>>> *GESUNDHEIT: ÖL - ZIEHEN*

Das Sonnenblumenöl soll nicht erhitzt werden.

So vorrätig, sind auch größere Bestellmengen möglich.
Bitte einfach anfragen.

Geschätzte Leser, liebe Freunde!

Diese Öle tragen die Handschrift von Vater und Sohn Kassl:
Alle Produktionsschritte werden selbst ausgeführt und
auf Großabnehmer wird bewusst verzichtet, weil dies eine
Qualitätsminderung durch Preisdrücken zur Folge hätte.

Auf allen Betätigungsfeldern ist für uns „Arbeit sichtbar gemachte
Liebe.“ (Khalil Gibran)

Folglich erachten wir nicht nur das seelische Wohl für bedeutsam,
sondern wir messen auch dem leiblichen Genuss einen festen Platz in
unserem Leben und bei unserer Arbeit zu.

In diesem Geiste ist es uns eine wahre Freude, Ihnen Nahrung für die
Seele und für den Körper bereitzustellen.

KARL KASSL PETER KASSL SEN. JAHN J KASSL

*(Vereinzelte Textpassagen aus dem GENUSS Magazin 04/2007, Romana
Kanzian. Keine Online-Version verfügbar.)*

ÖLEN AUCH SIE MIT KASSL:

>>> *DAS KÜRBISKERNÖL*

>>> *DAS SONNENBLUMENÖL*

