

ÖLRATGEBER



*Je einfacher der Vorgang der Ölgewinnung ist,
um so natürlicher wird auch das Öl sein
und um so wertvoller wird sich der Verzehr für
den Menschen auswirken.*

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Preise

Die Preise sind den jeweils gültigen Preislisten bzw. Angeboten zu entnehmen.
Das Angebot laut Liste ist freibleibend und gilt im Gebiet der Europäischen Union.

Versand

Ab 60 € Bestellwert liefern wir versandkostenfrei im Inland, ab 100 € im Gebiet der Europäischen Union. Bei Inselzustellung sowie Bestellungen unter den genannten Werten, werden die Transportkosten des beauftragten Paketdienstes berechnet. Die Lieferung erfolgt i.d.R. innerhalb von drei Werktagen.

Mängel

Beschädigungen der äußeren Verpackung, die auf Beschädigungen der Waren schließen lassen, sind direkt beim Empfang beim Transporteur zu reklamieren.

Wir garantieren die unbedenkliche Eignung unserer Produkte für übliche Anwendungen während der Mindesthaltbarkeit bei geeigneter Lagerung. Sollte die Lieferung wider Erwarten nicht Ihren Qualitätsanforderungen entsprechen, reklamieren Sie bitte unverzüglich. Es gelten – auch für Lieferungen ins Ausland – die Regelungen des BGB.

Zahlung

Die Rechnungen sind innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt fällig.

Die gelieferten Waren bleiben bis zur vollständigen Zahlung unser Eigentum

Bei Erstbestellung zum Versand, sowie bei Sendungen ins Ausland liefern wir nur gegen Vorauskasse.

Erfüllungsort und Gerichtsstand

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für beide Teile Oberkirch, wenn unser Vertragspartner Kaufmann ist. Ansonsten gelten die Vorschriften des BGB.

Tipp:

Kaltgepresste Öle sind reich an ungesättigten Fettsäuren. Diese reagieren mit Luftsauerstoff (oxydieren). Die Öle können ranzig werden.

Die Oxidation hängt einerseits ab von der Fettsäurezusammensetzung andererseits von der Luftangriffsfläche, dem Lichteinfluss und der Temperatur. Um Luftangriffsfläche und Lichteinfluss zu minimieren, haben wir zylindrische Dosen als Verpackung gewählt.

Die optimale Lagertemperatur liegt bei ca. 12 ° Die Öle können im Kühlschrank aufbewahrt, sollten aber vor Gebrauch heraus genommen werden, damit sich der volle Geschmack entwickeln kann.

Herausgeber: Ölmühle Walz

Der Ölratgeber erhebt keinen Anspruch auf Fehlerfreiheit sowie Vollständigkeit und entbindet daher den Verwender dieser Information nicht von der Prüfung des jeweiligen Einzelfalls. Es wird keine Haftung übernommen.

Der Nachdruck, auch nur auszugsweise, ist gegen Belegexemplar ausdrücklich gestattet.

B. Hättig, Geschäftsführerin

Konzept und Bearbeitung: P. Scheibel, W. Huber-Scheibel, B. Hättig, D. Hättig

Fotos: M. Huber, W. Huber Mai 2002

Druck: Klaus A. Sturn

Inhaltverzeichnis

Geschichte	Seite 1-2
Das Unternehmen	Seite 3-4
Ölgewinnung in der Ölmühle Walz	Seite 5
Vom Aufbau der Speiseöle	Seite 6
Öle aus eigener Pressung	
Haselnussöl	Seite 7
Kürbiskernöl	Seite 8
Leinöl	Seite 9
Mandelöl	Seite 10
Mohnöl	Seite 11
Macadamianussöl	Seite 12
Senföl	Seite 13
Traubenkernöl	Seite 14
Walnussöl	Seite 15
Weizenkeimöl	Seite 16
Industrielle Ölgewinnung	Seite 17
Bedeutung der Speiseöle für die menschliche Ernährung	Seite 18
Öle im Vertrieb	
Rapsöl	Seite 19
Olivenöl	Seite 20
Sesamöl	Seite 21
Distelöl	Seite 22
Sonnenblumenöl	Seite 23
Quellenangaben / Literatur	Seite 24
Öffnungszeiten	Seite 25

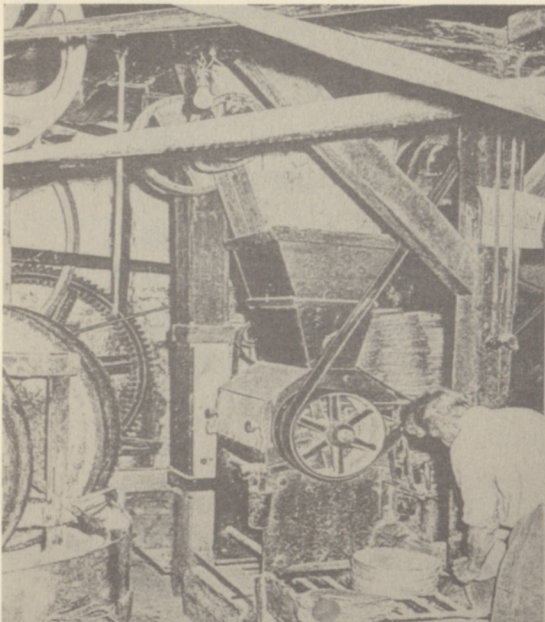
Im März 1832 erhielt Lorenz Welle zusätzlich zu seiner Hanf- und Gerstenverarbeitung von der Großherzoglichen Badischen Regierung in Rastatt das Recht, Öl zu pressen. Damit entstand die heutige Ölmühle.

Zu jener Zeit gab es vier Ölmühlen in Oberkirch, über 4000 meist im landwirtschaftlichen Nebenbetrieb arbeitende Kleinölmühlen in Deutschland. Diese arbeiteten vielfach mit sogenannten „holländischen Schlagmühlen“ (daher die Begriffe Ölschläger und kalt geschlagen). Im Zuge der fortschreitenden Industrialisierung, der Weiterentwicklung von hydraulischen Seiherpressen mit Füll-

volumen bis zu 360 Litern, wurde das Arbeiten in größeren Ölmühlen möglich. Deshalb wurde bis zum Jahr 1920 die Ölgewinnung in weiteren 3000 Kleinmühlen aufgegeben. Herr Erwin Walz, der 1911 die Mühle übernommen hatte, erkannte früh die Notwendigkeit, von Schlagpressen auf hydraulisch betriebene Seiherpressen umzustellen. 1919 ließ er 2 Seiherpressen mit einem Seiherhervolumen von 60 Litern installieren, die heute noch in Betrieb sind. Ab ca. 1920 begann auch in Deutschland die

Errichtung großer kontinuierlich arbeitenden Ölfabriken, die Öl durch Heißpressen und chemische Extraktion gewinnen.

GESCHICHTE



So verschwanden die traditionell arbeitenden Ölmühlen bis nach dem 2. Weltkrieg fast vollständig. Von den unzähligen Mühlen im Schwarzwald, dessen Flüsse ideale Standorte für den notwendigen Wasserantrieb der kleinen Mühlen waren, existieren heute nur noch wenige; noch weniger sind aktiv in der Produktion tätig. Dass die Ölmühle Walz überlebte, lag am Engagement von Herrn Max Walz, der früh Kontakt zu pharmazeutischen und heilkosmetischen Betrieben aufnahm und die Rückkehr zur gesunden Fetterernährung propagierte.

Der Verdienst von Herrn Max Walz und seiner Frau Marta ist es, die Bedeutung der kaltgepressten, naturbelassenen Speiseöle für eine gesunde Ernährung erkannt und damit die traditionelle Ölgewinnung erhalten zu haben. So finden wir heute in Ober-

Überblick zur Geschichte der Ölgewinnung

	Funde fossiler Olivenblätter mit einem Alter von etwa 60000 Jahren
Antike	Steinpressen Hebelpressen (von Hiob erwähnt)
23 n. Ch.	Nach PLINIUS zerquetschten die Römer in einer Art Kollergang Oliven und pressten den in Binsensäcke gefüllten Brei zwischen Steinen mit Hebel- und Gewindepressen.
1100 n. Ch.	Berichtet ein Mönch namens Theophilus erstmals über die Ölgewinnung in Deutschland. Wasserkraftbetriebene Keilpressen und Stampfmühlen zur Zerkleinerung der Saaten.
1795	Keil- und Schlagpressen verschwanden allmählich mit der Erfindung der mit Wasserdruck betriebenen Presse, wurden aber vielerorts noch bis ins 19. Jahrhundert betrieben.
1819	Erste ölhydraulisch betriebene Presse auf der Industrieausstellung in Paris.
1856	Erstes Patent zur Extraktion von Wolle, Knochen und Ölsaaten mit Schwefelwasserstoff in Frankreich.
1859	Erste Erdölförderung in den USA. Pflanzenöle verschwinden aus dem technischen Bereich (z.B. Rapsöl als Schmiermittel für Dampfmaschinen, Eisenbahn und Brennöl).
1880	Die Raffination von Pflanzenölen nahm ihren Anfang in Amerika mit dem Einsatz von Alkalien zur Entsäuerung sowie Fullererde zur Bleichung.
1902	In Deutschland werden pflanzliche Öle in feste Fette überführt. Seitdem sind Pflanzenöle die wichtigsten Rohstoffe für Margarine.
1919	In der Ölmühle Walz werden hydraulisch betriebene Seiherpressen zur nativen Ölgewinnung installiert.
1920	Erste brauchbare Anlagen zur chemischen Extraktion von Speiseölen in Deutschland.

kirch eine Mühle mit traditioneller handwerklicher Ölgewinnung vor, wie sie in Deutschland sonst nicht mehr zu sehen ist.

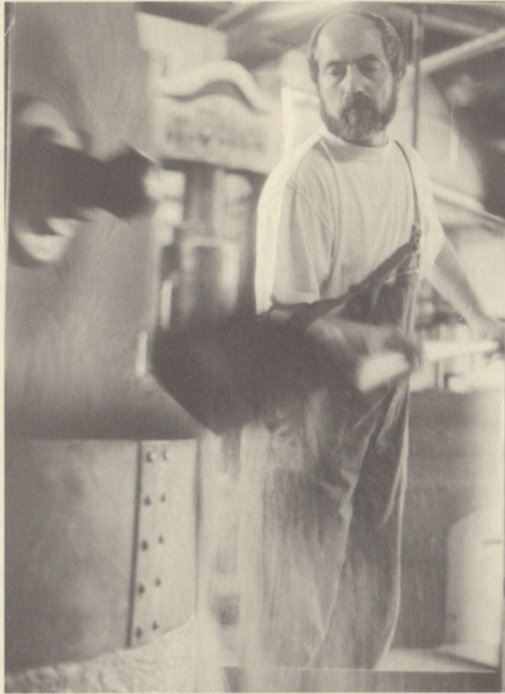
Das Unternehmen Ölmühle Walz, seit dem 1.5.1998 von einer GmbH betrieben, setzt in vollem Umfang weiter auf die traditionelle Ölgewinnung. Die steigende Nachfrage nach kaltgepressten, naturbelassenen Speiseölen machte den Einbau zweier weiterer historischer Pressen notwendig. Diese werden mit der vorhandenen hydraulischen Doppelkolbenpumpe (Baujahr 1951) mit Öldruck versorgt und

somit über Transmissionen ausschließlich mit der Kraft des Wassers betrieben. Optimierungen am unterschlächtigen Wasserrad, das einen Durchmesser von 5 Metern hat, erbrachten weitere Energieeinsparungen. Seit Ende 1998 wird zusätzlich zur mechanischen Leistung die zum Antrieb der verschiedenen Mühleneinrichtungen benötigt wird, auch Strom ins öffentliche Netz eingespeist, seit 2006 auch über ein Blockheizkraftwerk. Die Verbindung traditioneller handwerklicher Ölpressung mit

modernster Computertechnik ermöglicht eine schonendere aber auch wirtschaftlichere Ölgewinnung. So wurde im Jahr 2000 erstmals in Oberkirch Traubenkernöl mit Seiherpressen gewonnen.

Die Ölmühle Walz ist bekannt für ihre hervorragenden Öle (Stiftung Warentest, Feinschmecker u.a. Empfehlungen). Die Öle werden im Mühlenladen und im Versand vertrieben.

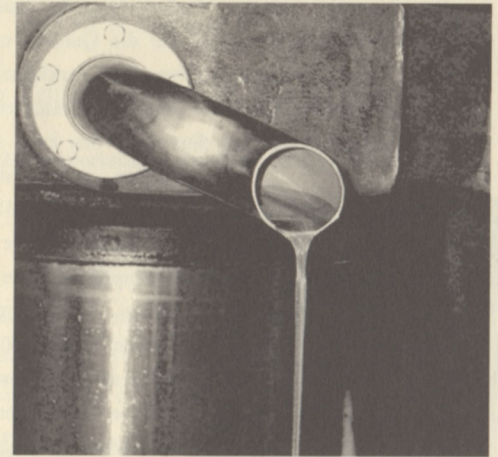
Das Unternehmen Ölmühle Walz



Um unseren Kunden höchste Qualität gewährleisten zu können, wird wegen der Frische in kleine Chargen gearbeitet. Die Saaten werden vor der Ölgewinnung visuell und geschmacklich geprüft. Die Speiseöle werden von einem unabhängigen Analyseinstitut auf die wichtigen Qualitätskriterien untersucht.

Höchste Unternehmensziele für

Brigitte Hättig, langjährige Mitarbeiterin und derzeitige Geschäftsführerin, sind unter anderem:

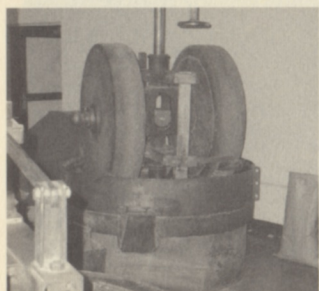


QUALITÄT

- *Die Qualitätssicherung der in der Ölmühle Walz gewonnenen Öle.*
- *Die fachkompetente Beratung und Bedienung unserer Kunden*
- *Die Unterstützung des ökologischen Landbaues durch Erweiterung des Angebotes an kontrolliert biologischen Speiseölen.*
- *Sorgsamer Umgang mit den Ressourcen.*
- *Die Erhaltung der handwerklichen Mühlentradition*

TRADITION

Die Auswahl und die Vorbereitung der Saaten und Ölfrüchte ist entscheidend für die Qualität und Ausbeute von kaltgepressten Ölen. Eine Zerkleinerung der Saat ist notwendig, um die ölhaltigen Zellen zu öffnen. Vorwiegend geschieht dies unter den zwei sich drehenden, aufrechtstehenden Steinen des Kollergangs.



Im Saatenwärmer (früher Wärmepfanne) werden die Saaten unter ständigem Rühren auf 30°C-40°C erwärmt und teilweise mit Wasser befeuchtet. Durch

die leichte Erwärmung wird das Öl in den Zellen dünnflüssiger, das Befeuchten bewirkt ein Aufquellen der Saateilchen.

Beides erleichtert das Ausfließen beim anschließenden Pressen. Schichtweise wird nun eine Metallplatte, ein Gewebedeckel (früher aus Rosshaar) und die zerkleinerte Saat in

Je einfacher der Vorgang der Ölgewinnung ist, um so natürlicher wird auch das Öl sein und um so wertvoller wird sich der Verzehr für den Menschen auswirken.

einen doppelwandigen zylinderförmigen Behälter (Pressseiher) gefüllt. Dieser steht dazu auf einem Schienenwagen vor dem Saatenwärmer. Nun fährt der Ölmüller den befüllten Pressseiher vor die Presse, schiebt diesen auf den Presstisch und setzt durch

Öffnen der Ventile die Presse in Bewegung. Diese drückt die eingefüllten Schichten zunächst mit Niederdruck (60-90 bar) gegen den oberen Anschlag, der auch Stempel genannt wird (daher der Name Stempelpresse). Langsam wird der Druck auf bis zu 350 bar Hochdruck erhöht, um die Saaten ausreichend zu entölen. Die Presszeit pro Behälter liegt dabei zwischen 30 und 60 Minuten.

Nach der Pressung werden die gepressten Schichten durch die Öffnung im Seiherwagen nach unten aus dem Behälter ausgestoßen. Die entstandenen Presskuchen werden von den Gewebedeckeln getrennt und weiterverarbeitet. Je nach Restölgehalt ist eine zweite Pressung notwendig und anders als beim Olivenöl auch geschmacklich sinnvoll. Die Öle beider Pressungen werden zusammen in einem geschlossenen Filtersystem von Trübstoffen (Saatgutteilchen) befreit und entfalten nun ihren charakteristischen Geschmack und die jeweils öltypischen Farben.

Die Presskuchen, fein zerkleinert in Brechern und Mühlen, finden Absatz in der Landwirtschaft sowie der Backwaren- und Kosmetikindustrie.

Ölgewinnung mit Seiherpressen

Zerkleinern der Saat

Vorwärmen

Kaltpressen

Filtern des Öles

Chemisch gesehen sind Fette und Öle Verbindungen von Glycerin mit in der Regel drei Fettsäuren. Diese bestehen aus einer Kette von 4 bis 24 Kohlenstoffatomen die untereinander mit Wasserstoffatomen verbunden sind.

Treten dabei nur einfache Bindungen der Kohlenstoffatome auf, spricht man von einer gesättigten Fettsäure. Ungesättigten Fettsäuren fehlen mehrere

Wasserstoffatome, so dass Doppelbindungen zwischen den Kohlenstoffatomen auftauchen. Liegen die Moleküle links und rechts der Doppelbindung, spricht man von der „cis- Stellung“. Bei der Fettverarbeitung können die ungesättigten Fettsäuren in die „trans-Stellung“ übergehen. Diese Transfettsäuren sind ernährungsphysiologisch noch kritischer als gesättigte Fettsäuren zu bewerten. Sie haben keine Wirkung mehr im Sinne der essentiellen Fettsäuren. Kaltgepresste, naturbelassene Speiseöle enthalten noch alle Vitamine und Fettbegleitstoffe, sowie die gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, deren aller Zusammenspiel für eine gesunde Ernährung wichtig ist. Zu den Fettbegleitstoffen, denen immer mehr Bedeutung zugemessen wird, zählen unter anderem:

Fettsäureverteilung der Speiseöle in Prozent

	gesättigt	Essentielle Fettsäuren		
		Einfach ungesättigt	zweifach ungesättigt	dreifach ungesättigt
Haselnussöl	10	70	20	0
Kürbiskernöl	19	40	39	1
Leinöl	9	17	16	58
Macadamianussöl	24	25	50	1
Mandelöl	7	69	24	0
Mohnöl	11	16	72	0
Rapsöl	6	68	17	8
Senföl	6	71	13	9
Traubenkernöl	13	14	72	0
Walnussöl	10	18	59	11
Weizenkeimöl	19	17	59	5
Distelöl	10	13	75	0,7
Olivenöl	16	66	16	0
Sesamöl	13	42	45	0
Sojaöl	14	24	51	9
Sonnenblumenöl	11	21	68	0
		Ölsäure	Linolsäure	Linolensäure

**Lezithin
Pflanzenfarbstoffe
Phytosterole
Spurenelemente
Aromastoffe
und Vitamine A, D E und K**

<i>Eigene Pressung kaltgepresst naturbelassen</i>	<i>Haselnussöl – kbA</i>
Inhaltsstoffe/Fettsäuren*	Gesättigte Fettsäuren: 10,2 % Einfach ungesättigte Fettsäuren: 69,8 % Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 19,8 % davon: Linolsäuren; zweifach ungesättigt: 19,7 % Linolensäuren; dreifach ungesättigt: 0,1 %
Botanischer Name	Corylus avellana
Herkunft/Anbauggebiete	Türkei
Anwendung in der Naturheilmedizin	Durch den hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren leicht verdaulich. ²⁾ Enthält viele Enzyme, Spurenelemente und B-Vitamine. ¹⁾ Verwendung als Hautpflege- und Nasenöl. ⁷⁾
Eignung/Küchentipp	Eignet sich für <ul style="list-style-type: none"> • alle Blattsalate • zum Anmachen von kalten Rohkostsalaten • Zum Abschmecken von Fisch, Fleisch und Gemüse. TIPP: für feine Desserts
Farbe	Hellgelb
Geschmack	Nussig, mild
Lagerung/Haltbarkeit	Kühl und dunkel gelagert ist das Haselnussöl bis zu 12 Monaten haltbar.

<i>Eigene Pressung kaltgepresst naturbelassen</i>	<i>Kürbiskernöl (auch aus kontrolliert biologischem Anbau)</i>
Inhaltsstoffe/Fettsäuren *	Gesättigte Fettsäuren: 19,2 % Einfach ungesättigte Fettsäuren: 40,4 % Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 40,1 % davon: Linolsäuren; zweifach ungesättigt: 39,1 % Linolensäuren; dreifach ungesättigt: 1,0 %
Botanischer Name	Cucurbita Maxima, Cucurbita Pepo
Herkunft/Anbauggebiete	Österreich/Steiermark
Anwendung in der Naturheilmedizin	Gilt als Mittel gegen Harnwegs- und Prostatabeschwerden (hoher Gehalt an gesundheitswirksamen Substanzen wie Phytosterol und Chlorophyll). ²⁾
Eignung/Küchentipp	<ul style="list-style-type: none"> • Ein Feinschmeckertipp sind Dressings mit Kürbiskernöl und Weißweinessig. Geben Sie ein paar geröstete Kürbiskerne über den Salat. • Kürbiskernöl eignet sich zum Abschmecken von warmem Fleisch, Gemüse, Reis oder Nudeln.
Farbe	Dunkelgrün bis bräunlich oder tief grünrot
Geschmack	Kräftiges, nussiges Aroma
Lagerung/Haltbarkeit	Dunkel und kühl gelagert ist das Kürbiskernöl bis zu 12 Monaten haltbar.

<i>Eigene Pressung kaltgepresst naturbelassen</i>	<i>Leinöl (auch aus kontrolliert biologischem Anbau)</i>
Inhaltsstoffe/Fettsäuren*	Gesättigte Fettsäuren: 8,8 % Einfach ungesättigte Fettsäuren: 6,9 % Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 74,1 % davon: Linolsäuren; zweifach ungesättigt: 16,0 % Linolensäuren; dreifach ungesättigt: 58,1 %
Botanischer Name	Linum usitatissimum
Herkunft/Anbauggebiete	Deutschland / Indien / Ungarn Auch aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA)
Anwendung in der Naturheilmedizin	Leinöl enthält einen sehr hohen Anteil an dreifach ungesättigten Alpha-Linolensäuren und ist reich an Schleimstoffen. Es soll schmerzstillend, entzündungshemmend und verdauungsfördernd wirken. ⁴⁾ Außerdem soll es dem Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko vorbeugen und die Cholesterinwerte senken. ²⁾ Leinöl wird in der Krebstherapie nach Dr. Budwig eingesetzt. ⁵⁾ Die im Leinöl enthaltenen Omega-3-Fettsäure soll sich auch positiv auf die Psyche und bei ADS auswirken. ¹⁰⁾
Eignung/Küchentipp	<ul style="list-style-type: none"> • Passt hervorragend zu Pellkartoffeln mit Quark, zu deftigen Kartoffelgerichten und Wurstsalat. • Leinöl sollte unter keinen Umständen erhitzt werden.
Farbe	Goldgelb
Geschmack	Intensiver Eigengeschmack, herb
Lagerung/Haltbarkeit	Leinöl ist höchstens 12 Wochen haltbar und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden, da es sehr schnell oxidiert.

<i>Eigene Pressung kaltgepresst naturbelassen</i>	<i>Mandelöl (auch aus kontrolliert biologischem Anbau)</i>
Inhaltsstoffe/Fettsäuren*	Gesättigte Fettsäuren: 7,1 % Einfach ungesättigte Fettsäuren: 69 % Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 23,9 % davon: Linolsäuren; zweifach ungesättigt: 23,9 % Linolensäuren; dreifach ungesättigt:
Botanischer Name	Süßmandel (Prunus amygdalus var. Dulcis)
Herkunft/Anbauggebiete	Kalifornien, Spanien
Anwendung in der Naturheilmedizin	Das Öl soll – äußerlich – angewandt – vor allem bei trockener Haut reizlindernd, pflegend und schützend wirken. ¹⁾ Mandelöl eignet sich deshalb hervorragend für die Haut- und Säuglingspflege. ⁴⁾
Eignung/Küchentipp	<ul style="list-style-type: none"> • Rundet süße und pikante Reisspeisen ab und gibt Salaten und Fonduesößen eine delikate Note. • Ein wenig Mandelöl in den Teig und das Gebäck wird besonders locker und köstlich. • Probieren Sie einen Karottensalat mit Mandelöl und Pinienkernen.
Farbe	Blass bis gelb
Geschmack	Fein-mandelsüß
Lagerung/Haltbarkeit	Dunkel und kühl gelagert ist das Mandelöl bis zu 12 Monaten haltbar.

<i>Eigene Pressung kaltgepresst naturbelassen</i>	<i>Mohnöl</i>
Inhaltsstoffe/Fettsäuren*	Gesättigte Fettsäuren: 11,4 % Einfach ungesättigte Fettsäuren: 16,0 % Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 72,4 % davon: Linolsäuren; zweifach ungesättigt: 72,4 % Linolensäuren; dreifach ungesättigt: --
Botanischer Name	Papaver somniferum L.
Anwendung in der Naturheilmedizin	Mohnöl verfügt über einen hohen Eiweißgehalt und enthält viele Fettbegleitstoffe. Durch seinen hohen Gehalt an Linolsäure findet Mohnöl Einsatz in der Diätküche bei Patienten mit einem erhöhten Cholesterinwert. ⁶⁾
Eignung/Küchentipp	<ul style="list-style-type: none"> • In der kalten Küche eignet sich Mohnöl für herbere Salatsorten wie Radicchio und Chicorée. • Auch zu Desserts aus Sahne und Quark sowie Gebäck.
Farbe	Hellgelb
Geschmack	Angenehm aromatisch, feinherb
Lagerung/Haltbarkeit	Dunkel und kühl gelagert ist das Mohnöl bis zu 12 Monaten haltbar.

<i>Eigene Pressung kaltgepresst naturbelassen</i>	<i>Macadamianussöl (auch aus kontrolliert biologischem Anbau)</i>
Inhaltsstoffe/Fettsäuren*	Gesättigte Fettsäuren: 24,3 % Einfach ungesättigte Fettsäuren: 24,7 % Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 51,0 % davon: Linolsäuren; zweifach ungesättigt: 50,0 % Linolensäuren; dreifach ungesättigt: 1,0 %
Botanischer Name	Macadamia integrifolia
Herkunft/Anbaugebiete	Australien
Anwendung in der Naturheilmedizin	Macadamianussöl ist ein wertvoller Rohstoff für Qualitätskosmetika. Der hohe Anteil an Ölsäure zusammen mit der Palmitoleinsäure bewirkt, dass sich das Öl sehr gut einmassieren lässt.
Eignung/Küchentipp	Eignet sich für <ul style="list-style-type: none"> • alle Blattsalate • zum Anmachen von kalten Rohkostsalaten TIPP: Das süsslich-nussige Öl wirkt besonders gut an kräftigen Salaten z.B. Radicchio.
Farbe	Hell
Geschmack	Nussig, süss
Lagerung/Haltbarkeit	Kühl und dunkel gelagert ist das Macadamianussöl bis zu 12 Monaten haltbar.

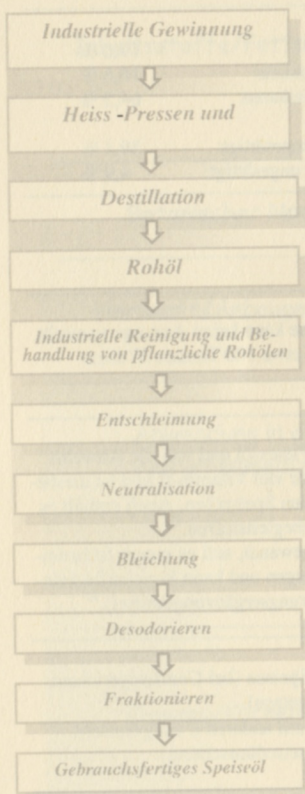
<i>Eigene Pressung kaltgepresst naturbelassen</i>	Senföl (auch aus kontrolliert biologischem Anbau)
Inhaltsstoffe/Fettsäuren*	Gesättigte Fettsäuren: 5,6 % Einfach ungesättigte Fettsäuren: 71,3 % Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 22,4 % davon: Linolsäuren; zweifach ungesättigt: 3,2 % Linolensäuren; dreifach ungesättigt: 9,2 %
Pflanzenfamilie	Sinapis alba
Anwendung in der Naturheilmedizin	Die Inhaltsstoffe der Senfpflanze sollen die Produktion von Enzymen im Stoffwechsel anregen, antibakteriell wirken und die Verdauung fördern. ¹⁾
Eignung/Küchentipp	<ul style="list-style-type: none"> • Senföl schmeckt vorzüglich an Bohnen-, Tomaten-, Feld- und Kartoffelsalat. • Natürlich auch an Wurstsalat und überall dort, wo der typische Senfgeschmack als Würzmittel einzusetzen ist.
Farbe	Gelb
Geschmack	Mild-würzig, wird mit zunehmendem Alter milder.
Lagerung/Haltbarkeit	Kühl und dunkel gelagert ist Senföl bis zu 12 Monaten haltbar.

<i>Eigene Pressung kaltgepresst naturbelassen</i>	Traubenkernöl
Inhaltsstoffe/Fettsäuren*	Gesättigte Fettsäuren: 13,1 % Einfach ungesättigte Fettsäuren: 14,4 % Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 72,3 % davon: Linolsäuren; zweifach ungesättigt: 72,0 % Linolensäuren; dreifach ungesättigt: 0,3 %
Botanischer Name	Vitis vinifera
Herkunft/Anbaugebiete	Deutschland Ab Ernte 2004 aus Oberkirch
Anwendung in der Naturheilmedizin	Durch den einzigartigen Wirkstoff Procyanidin hohe Antioxidanswirkung und Festigung der Bindegewebe. Reich an Bioflavonoiden und sekundären Pflanzenstoffen zur Aufrechterhaltung der (geistigen) Leistungsfähigkeit. ¹⁾ Ideale Zutat für pflegende Kosmetik wie Cremes und Masken. ⁸⁾
Eignung/Küchentipp	Eignet sich für: <ul style="list-style-type: none"> • herzhafte Blattsalate • Kartoffelgerichte • zum Abschmecken von Fisch. TIPP: kräftige Dips
Farbe	Dunkelbraun
Geschmack	Frischer Duft, feiner Trestergeschmack
Lagerung/Haltbarkeit	Kühl und dunkel gelagert ist das Traubenkernöl bis zu 12 Monaten haltbar.

<i>Eigene Pressung kaltgepresst naturbelassen</i>	Walnussöl
Inhaltsstoffe/Fettsäuren*	Gesättigte Fettsäuren: 10,3 % Einfach ungesättigte Fettsäuren: 18,3 % Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 68,8 % davon: Linolsäuren; zweifach ungesättigt: 58,4 % Linolensäuren; dreifach ungesättigt: 10,4 %
Botanischer Name	Juglans regia
Herkunft/Anbauggebiete	Die Nüsse stammen aus der Umgebung (Baden-Württemberg und Elsaß) und werden durch Privatpersonen angeliefert.
Anwendung in der Naturheilmedizin	Durch den enorm hohen Gehalt an Linolsäure ist Walnussöl ein sehr wertvolles Öl. Es kann die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit aktivieren und stärken. Walnussöl soll sich positiv auf den Fettstoffwechsel und das Immunsystem auswirken und die Regeneration der Haut fördern. Walnussöl gilt auch als ideale Nervenahrung und weist fungizide Wirkung auf. ¹⁾
Eignung/Küchentipp	Eignet sich für <ul style="list-style-type: none"> • alle Blattsalate • zum Anmachen von kalten Rohkostsalaten • zum Übergießen von Wurzelgemüse. TIPP: Feldsalat mit Walnussöl, Balsamicoessig und Walnussstücken ist eine Delikatesse.
Farbe	Hellgelb
Geschmack	Nussig, mild
Lagerung/Haltbarkeit	Kühl und dunkel gelagert ist das Walnussöl bis zu 12 Monaten haltbar.

<i>Eigene Pressung kaltgepresst naturbelassen</i>	Weizenkeimöl (auch aus kontrolliert biologischem Anbau)
Inhaltsstoffe/Fettsäuren*	Gesättigte Fettsäuren: 19,0 % Einfach ungesättigte Fettsäuren: 16,6 % Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 64,3 % davon: Linolsäuren; zweifach ungesättigt: 59,4 % Linolensäuren; dreifach ungesättigt: 4,9 %
Botanischer Name	Triticum aestivum
Herkunft/Anbauggebiete	Über die Herkunft der Keime kann keine Aussage gemacht werden, da für 100 Liter Öl etwa 100 Tonnen Weizen benötigt werden.
Anwendung in der Naturheilmedizin	Das Weizenkeimöl gilt als Fitnessöl und soll die Abwehrkräfte stärken. Es enthält sehr viel Vitamin E und ist diesbezüglich Spitzenreiter unter den Speiseölen. Auch enthält es ein breites Spektrum an Fettbegleitstoffen. ¹⁾ Innerlich oder äußerlich angewandt, soll es einem frühzeitigen Alterungsprozess vorbeugen und kann kreislaufaktivierend wirken (wichtiges Nahrungsergänzungsmittel). ²⁾
Eignung/Küchentipp	<ul style="list-style-type: none"> • Passt zu vegetarischen Speisen (bei Gemüsegerichten erst nach dem Garen zusetzen). • Weizenkeimöl wird oft mit anderen Ölen gemischt. (gibt es hier auch als Speiseölmischung)
Farbe	Rotgold; orange-rötlich
Geschmack	Schmeckt nach Getreide
Lagerung/Haltbarkeit	Kühl und dunkel gelagert ist Weizenkeimöl bis zu 12 Monaten haltbar. Bei Temperaturwechsel von kühl auf warm können sich weiße, flockenartige Ausbildungen ergeben, die den Genuß aber nicht beeinträchtigen.

Eine weitere Möglichkeit kaltgepresste Öle zu gewinnen, besteht durch Pressung mittels Schneckenpresse. Diese arbeiten kontinuierlich, ähnlich dem Prinzip eines Fleischwolfes. Die Saat wird durch die sich drehende Schnecke gefördert, aufgebrochen und mit hohem Druck ohne Zusatz von Wärme gequetscht.



Da bei diesem Vorgang Reibungswärme entsteht, gelangen auch mehr Bitterstoffe der Schale in das Öl. Deshalb ist die Pressung mit hydraulischen Seiherpresen (Stempelpresen) die schonendere Art der Ölgewinnung.

Die Saaten industriell gewonnener Öle werden dagegen meist mit Schneckenpressen heiß gepresst, danach unter Zusatz von z.B. Hexan chemisch extrahiert. Das Lösemittel wird anschließend ausdestilliert. Diese Rohöle sind für den Verzehr ungeeignet und müssen daher behandelt (raffiniert) werden.

Bei raffinierten Ölen wird in der Regel zunächst das Lecithin entzogen, das Rohöl mit Salz- bzw. Säurelösungen ent-

schleimt, freie Fettsäuren durch Natronlauge neutralisiert, mit Bleicherde oder Aktivkohle bei 90°C Farbstoffe gebunden und letztlich durch Dämpfung bei ca. 200°C unerwünschte Geschmacksstoffe abgetrennt. Bei diesen Vorgängen gehen teilweise Fettbegleitstoffe und Vitamine verloren. Es entstehen universell einsetzbare geschmacklich neutrale Öle die hoch erhitzbar und lange haltbar sind.

Die in der Ölmühle Walz gewonnenen Speiseöle sind:

- naturbelassen
- kaltgepresst
- charakteristisch in ihrer Farbe
- charakteristisch im Eigen geschmack und Aroma
- umweltfreundlich gewonnen (Die Energie zum Auspressen der Saaten liefert das Wasserrad. Die Pressrückstände werden weiterverarbeitet)

und zeichnen sich dadurch besonders aus!

Öle kalt pressen heißt nach den Richtlinien des deutschen Lebensmittelrechts, die Auslauftemperatur darf 40 Grad Celsius nicht überschreiten.

Speiseöle dürfen nur mit naturbelassen ausgezeichnet werden wenn sie nicht nachbehandelt, z.B. gedämpft sind.

Unsere Speiseöle sind kaltgepresst und naturbelassen

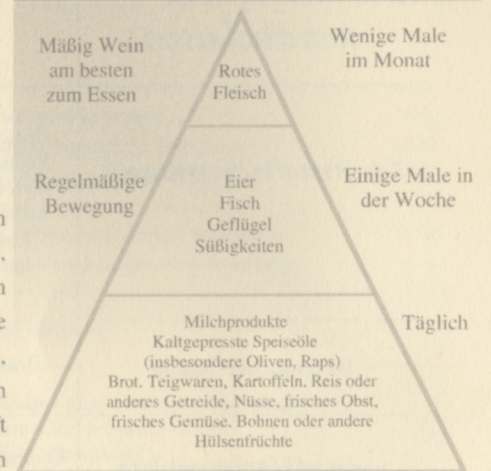
Seit Jahrtausenden gehört pflanzliches Öl neben Getreide und Fleisch zu den wichtigsten Nahrungsmitteln der Menschen.

Was die Menschen aus Erfahrung wussten, bestätigt heute die Forschung:

Ölhaltige Samen und Früchte sind für die Ernährung durch nichts zu ersetzen, als Heilmittel von Bedeutung und in der kosmetischen Anwendung beliebt.

Die Hauptanteile unserer Ernährung bestehen aus Kohlenhydraten (Zucker, Stärke), Proteinen (Eiweißstoffe) und Fetten. In geringerem Umfang kommen pflanzliche Ballaststoffe, Mineralien, Vitamine, Spurenelemente und Aromastoffe dazu. Nach einer Empfehlung der deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten von der täglich aufgenommenen Kalorienmenge zwischen 20% und 30% von Fetten stammen. Gesunde Fett ernährung beachtet ein ausgewogenes Verhältnis von gesättigten, einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Kaltgepresste pflanzliche Speiseöle leisten einen besonders wertvollen Beitrag zu einer gesunden

Mittelmeerdiet



Speiseöle aus eigener Pressung:

Traubenkernöl Weizenkeimöl

Senföl Kürbiskernöl

Mandelöl Hanföl

Walnussöl Leinöl

Haselnussöl Mohnöl

Fett ernährung. Denn Fett ist nicht gleich Fett. In der menschlichen Ernährung fungieren Fette einerseits als Energielieferanten, andererseits sind sie Träger lebensnotwendiger Inhaltsstoffe.

Die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K ist an die gleichzeitige Anwesenheit von Fetten im Verdauungstrakt gebunden. Im Organismus haben Fette wichtige strukturelle Aufgaben innerhalb der Zellen. Ferner bewirkt die Aufnahme von essentiellen Fettsäuren eine Senkung des Blutzuckerspiegels.⁹⁾

Deshalb spielen kaltgepresste Öle, insbesondere das Oliven- und Rapsöl, bei der „Mittelmeer-Diät“ zur Verhinderung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine große Rolle.

<i>Vertrieb</i> kaltgepresst naturbelassen	Rapsöl – kbA
Inhaltsstoffe/Fettsäuren*	Gesättigte Fettsäuren: 6,1 % Einfach ungesättigte Fettsäuren: 68,0 % Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 25,7 % davon: Linolsäuren; zweifach ungesättigt: 17,3 % Linolensäuren; dreifach ungesättigt: 8,4 %
Botanischer Name	Brassica napus
Herkunft/Anbaugebiete	Deutschland Kontrolliert biologischer Anbau
Anwendung in der Naturheilmedizin	Rapsöl soll die Cholesterinwerte positiv beeinflussen und den Stoffwechsel anregen. Auch sollte es im Rahmen einer herz- und kreislaufgesunden Ernährung bevorzugt berücksichtigt werden. ³⁾ Das Rapsöl gilt als das Olivenöl des Nordens.
Eignung/Küchentipp	Eignet sich gut für <ul style="list-style-type: none"> • Salate, Dips, Marinaden und Mayonnaise • zum Übergießen von Gemüse • zum Dünsten (kann bis 180° erhitzt werden)
Farbe	Bernsteinfarben; klar und gelb
Geschmack	Kräftig, nussig
Lagerung/Haltbarkeit	Kühl und dunkel gelagert ist das Rapsöl bis zu 12 Monaten haltbar.

<i>Vertrieb</i> <i>Erste Güteklasse— direkt aus Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen</i>	Natives Olivenöl extra (auch aus kbA)
Inhaltsstoffe/Fettsäuren*	Gesättigte Fettsäuren: 16 % Einfach ungesättigte Fettsäuren: 66 % Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 16 % davon: Linolsäuren; zweifach ungesättigt: 16 % Linolensäuren; dreifach ungesättigt: —
Botanischer Name	Olea europaea L.
Herkunft/Anbaugebiete	Spanien kbA- (kräftiger Geschmack) Kreta (Griechenland) –kbA– (milder Geschmack) Kreta (Griechenland) konventioneller Anbau (milder Geschmack)
Anwendung in der Naturheilmedizin	Soll Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen und einen leicht erhöhten Blutdruck senken sowie der Übersäuerung vorbeugen. ¹⁾ Olivenöl kann äußerlich angewandt schmerzstillend wirken. ⁷⁾
Eignung/Küchentipp	<ul style="list-style-type: none"> • Olivenöl eignet sich für Salate, Fisch, Fleisch oder südländisches provenziales Gemüse. • Es eignet sich auch hervorragend zum Zubereiten einer Pesto. • Olivenöl kann bis maximal 180° erhitzt werden.
Farbe	Hell- bis dunkelgrün
Geschmack	Fein aromatisch (fruchtig- olivig – je nach Anbaugebiet und Lage unterschiedlich)
Lagerung/Haltbarkeit	Kühl und dunkel gelagert ist das Olivenöl bis zu 18 Monaten haltbar.

<i>Vertrieb</i> <i>kaltgepresst</i>	<i>Sesamöl -kbA-</i>
Inhaltsstoffe/ Fettsäuren*	<p>Gesättigte Fettsäuren: 13 %</p> <p>Einfach ungesättigte Fettsäuren: 42 %</p> <p>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 45 %</p> <p>davon:</p> <p>Linolsäuren; zweifach ungesättigt: 45 %</p> <p>Linolensäuren; dreifach ungesättigt:</p>
Botanischer Name	Sesamum indicum
Herkunft/ Anbauggebiete	Kontrolliert biologischer Anbau
Anwendung in der Naturheilmedizin	<p>Sesamöl soll zahlreiche Stoffwechselvorgänge fördern und die Zellregeneration unterstützen.¹⁾</p> <p>Es wird als ayurvedisches Massageöl und zur Hautpflege eingesetzt.²⁾</p>
Eignung/Küchentipp	<ul style="list-style-type: none"> • Sesamöl ist das Speiseöl in der makrobiotischen Küche. • Es passt bestens zu allen asiatischen Gerichten.
Farbe	Gelb
Geschmack	Nussig
Lagerung/Haltbarkeit	Kühl und dunkel gelagert ist das Sesamöl bis zu 12 Monaten haltbar.

<i>Vertrieb</i>	<i>Distelöl -kbA-</i>
Inhaltsstoffe/Fettsäuren*	<p>Gesättigte Fettsäuren: 10 %</p> <p>Einfach ungesättigte Fettsäuren: 13 %</p> <p>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 76 %</p> <p>davon:</p> <p>Linolsäuren; zweifach ungesättigt: 75 %</p> <p>Linolensäuren; dreifach ungesättigt: 1 %</p>
Botanischer Name	Carthmus tinctorius C.
Herkunft/Anbauggebiete	USA – wird aus der Färberdistel gewonnen und desodoriert.
Anwendung in der Naturheilmedizin	<p>Soll sich zum Senken des Cholesterinspiegels eignen und das Herzinfarktrisiko senken.¹⁾</p> <p>Distelöl enthält den höchsten Anteil an Linolsäure unter den Speiseölen und ist diesbezüglich Spitzenreiter.</p>
Eignung/Küchentipp	<ul style="list-style-type: none"> • Distelöl eignet sich für Salate, Rohkost, Quarkgerichte und nach dem Kochen zum Übergießen von Gemüse und Kartoffeln.
Farbe	Hellgelb
Geschmack	Fast neutral
Lagerung/Haltbarkeit	Dunkel und kühl gelagert ist das Distelöl bis zu 12 Monaten haltbar.

<i>Vertrieb kaltgepresst</i>	Sonnenblumenöl -kbA-
Inhaltsstoffe/ Fettsäuren*	<p>Gesättigte Fettsäuren: 11 %</p> <p>Einfach ungesättigte Fettsäuren: 21 %</p> <p>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 68 %</p> <p>davon:</p> <p>Linolsäuren; zweifach ungesättigt: 68 %</p> <p>Linolensäuren; dreifach ungesättigt:</p>
Botanischer Name	Helianthus annuus
Herkunft/ Anbaugebiete	Südfrankreich
Anwendung in der Naturheilmedizin	<p>Das Öl zur Ölziehkur. Soll entgiftend und entschlackend wirken.¹⁾</p> <p>Das Öl kann den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen, das Immunsystem stärken und als Zellschutzmittel fungieren.²⁾</p>
Eignung/Küchentipp	<ul style="list-style-type: none"> • Für Salatsaucen bestens geeignet • Zum Übergießen von gekochtem Gemüse • Zum Abschmecken von Suppen und Saucen
Farbe	Goldgelb
Geschmack	Bouquetreich, nussig
Lagerung/Haltbarkeit	Kühl und dunkel gelagert ist das Sonnenblumenöl bis zu 12 Monaten haltbar.

kbA = Saaten aus kontrolliert biologischem Anbau
 * Diese Angaben können je nach Qualität und Herkunft des Rohstoffs variieren

- 1) N. Messing, Praxisbuch der heilenden Öle, München 1998
- 2) R. v. Braunschweig, Pflanzenöle, München 1998
- 3) Dr. N. Worm, Rapsöl und Ernährung, Bonn 2001
- 4) Roth, Kormann, Ölpflanzen, Pflanzenöle, Landsberg 2000
- 5) Dr. J. Budwig, Krebs, Kernen 2000
- 6) Ahrens, Sneyd, Mohn, Stuttgart 2000
- 7) N. Kircher, Heilen, Pflegen, Kochen mit Speiseölen, Wiesbaden 1998
- 8) L. u. A. Waniorek, Die Heilkraft der Öle, Niedernhausen 1998
- 9) Chemie in Lebensmittel 198
- 10) U. Grimm, Leinöl macht glücklich, Stuttgart 2006

Geschmack und Gesundheit



Tipp

Kaltgepresste Speiseöle sind reich an ungesättigten Fettsäuren. Diese reagieren bei Wärme. Verwenden Sie deshalb zum Frittieren und Anbraten raffinierte Pflanzenöle.

Wir haben Raffinate anderer Hersteller aus Erdnüssen, Maiskeimen, Soja- und Traubenkernen in unserem Angebot.

Kaltgepresste Speiseöle wie Oliven- oder Rapsöl können zum Andünsten verwendet werden. Andere kaltgepresste Öle werden sinnvoller Weise erst nach dem Kochen zum Abschmecken eingesetzt. So bleiben die Geschmacks- und Inhaltsstoffe erhalten.

In unserem Mühlenladen finden Sie außerdem weitere Öle wie z.B. Schwarzkümmelöl, Hanföl oder Johanniskrautöl sowie eine große Auswahl an Körnern, Mehl, Flocken, Teigwaren, Nüssen, Trockenfrüchten, Gewürzen, Tees, Säften, Nahrungsergänzungsmitteln, Naturkosmetik und Anderes.

*Entdecken Sie die Ölmühle Walz!
Lassen Sie sich von unserem freundlichen Team beraten und
durch die Welt der Speiseöle,
Naturkost und Naturkosmetik führen.*



Führungen durch die Ölmühle mit anschließender Ölprobe sind nach Absprache möglich.
Am Pfingstmontag
Deutscher Mühlentag
ist unsere Mühle in Betrieb und kann besichtigt werden.

Wir füllen auch Öle in dekorative Geschenkflaschen oder in Ihre eigenen Behälter.

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 8.15 Uhr – 12.15 Uhr
14.00 Uhr – 18.00 Uhr
Sa. 8.15 Uhr – 12.15 Uhr



Mental Life

www.mentallife.lu

35, op der Heckmill
L- 6783 Grevenmacher
(G-D) du Luxembourg

Tel: +352-26729093

e.mail: info@mentallife.lu

Dipl. Ch. Mental Coach, Serge Clasen & Anne Friedrich
Bioenergetiker Extrasens (Abk. Biosens)
Personal Coaching Bioenergetische Mediation & Alternative Genesung

