



## Walnussöl – die Königin der Öle

Passend zu den Wintermonaten presst die Erlenbacher Ölmühle frisches Walnussöl. Die Walnußkerne stammen von heimischen Walnußbäumen und können auf den Plantagen ab Ende September geerntet werden. Nuss für Nuss werden die Kerne im Rahmen der Arbeitstherapie des „Klinikum am Weißenhof“ in Weinsberg, von Hand geknackt und anschließend sortiert. Durch seinen sehr hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren sowie ein kleiner Anteil an Omega-3-Fettsäuren gilt das Walnußöl als sehr wertvoll. Es soll sich positiv auf das Immunsystem sowie auf die Regeneration bei spröder und rissiger Haut auswirken.

### Verwendung

Das Walnussöl zeichnet sich durch ein feines und mildes Nussaroma aus. Ideal passend zu grünen Blattsalaten und besonders zu Feldsalat. Ein kleiner Geheimtipp gilt der Verwendung mit Müsli oder Vanilleeis. Unser Walnussöl ist ab **Oktober** bis ca. **März** (je nach Erntemenge) erhältlich. Die geöffnete Walnussölflasche sollte innerhalb von ca. 10 – 12 Wochen aufgebraucht werden.

### Rezepte

#### Feldsalat Dressing

3 Eßl. Walnussöl, 2 Eßl. Balsamico weiß/Himbeeressig, Pfeffer, Salz, etwas Honig, Walnusskerne oder geröstete Speckwürfel, 200 g Feldsalat

#### Quellenverzeichnis:

W. Ahrens, J. Sneyd: „Mohn – Sorten, Anbau, Rezepte“  
Eugen Ulmer Verlag, Stuttgart 2000

Hans-Ulrich Grimm: „Leinöl macht glücklich“,  
Das blaue Ernährungswunder, Dr. Watson Books, Stuttgart 2006

Dr. Johanna Budwig: „Krebs. Das Problem und die Lösung.  
Die Dokumentation.“, Sensei Verlag

#### Internet links:

[www.ufop.de](http://www.ufop.de)



Unsere Öle werden von der Saat bis zur Flasche aus einer Hand hergestellt. In der hofeigenen Ölmühle wird die ausgewählte Saat nach den Grundprinzipien der Kaltpressung gewonnen.

Aktuelle Rezepte, Tipps und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage: [www.erlenbacheroelmuehle.de](http://www.erlenbacheroelmuehle.de)



### Erlenbacher Ölmühle

Inh. Stefan Kerner

Hofäcker 1

74235 Erlenbach

Telefon: 07132/5432

0175/4339446

Fax: 07132/9337825

[post@erlenbacheroelmuehle.de](mailto:post@erlenbacheroelmuehle.de)

[www.erlenbacheroelmuehle.de](http://www.erlenbacheroelmuehle.de)

#### Ölverkauf:

Mittwoch und Freitag  
17:30 Uhr – 19:30 Uhr



**Ölratgeber**  
der Erlenbacher Ölmühle



## Rapsöl – das Allround Genie

Das Rapsöl gilt als das ausgeglichene Speiseöl unseres Sortimentes. Es zeichnet sich durch ein optimales Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren, sowie einem sehr hohen Anteil der einfach ungesättigten Fettsäure, der Ölsäure, aus. Die Rapssaat wird seit über 25 Jahren auf dem Betrieb Kerner angebaut, mit den eigenen Maschinen geerntet und nach der Reinigung in der hofeigenen Ölmühle zu qualitativ hochwertigem Öl gepresst.

Die klassische Kaltpressung, bei weniger als 40 °C, erhält unseren Ölen ihre wichtigen Vitamine und Fettbegleitstoffe.

### Verwendung

Das kaltgepresste Rapsöl ist das Allround Genie in der Kalten Küche, auch in der Warmen Küche findet es beim Backen, Kochen, Garen und Dünsten bis zu einer Temperatur von ca. 170 °C Verwendung. Die angebrochene Flasche sollte innerhalb von ca. 3 Monaten aufgebraucht werden.

### Rezepte

*Zu Kartoffelsalat darf das milde Rapsöl nicht fehlen. Es verleiht Ihrem Kartoffelsalat eine einladend goldgelbe Farbe.*

### Tomatenpesto

*50 g getrocknete Tomaten in 75 ml kaltgepresstem Rapsöl einweichen, 50 g Parmesan, 30 g Mandeln, ½ Bund Basilikum und etwas Salz*

### Eierlikör-Zebra-Kuchen

*5 Eier, 200 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 200 ml Eierlikör, 250 ml Rapsöl, 300 g Mehl, 1 Pck. Backpulver, 2 Eßl. Kakao Eier, Zucker und Vanillin schaumig schlagen, Likör und Rapsöl zufügen, unterrühren, Mehl und Backpulver unterheben. ½ Menge Teig mit Kakao mischen. Im Wechsel 1 Eßl. heller und dunkler Teig in eine gefettete, bemehlte Form füllen. Bei Umluft 150°C 1 Stunde backen.*

## Leinöl – das Allheilmittel

Durch den sehr hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren gilt das Leinöl als eines der gesündesten Öle weltweit. Bei Entzündungen, Allergien oder Hautproblemen (wie z. B. Schuppenflechten) kann das Leinöl seine lindernde Wirkung entfalten. Ein Garant für qualitativ hochwertiges Öl stellt der Rohstoff für unser Leinöl dar – die GelbleinSaat. Sie wird Anfang April auf den eigenen Feldern ausgesät und im August geerntet. Die naturbelassene Saat kann somit in der hofeigenen Ölmühle gereinigt und gepresst werden. Es werden bevorzugt kleine Mengen verarbeitet, um Ihnen stets frisches Öl bieten zu können.

### Verwendung

Ein Arzneimittel welches die frühere Generation schon zu schätzen wusste. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen kann der tägliche Verzehr von Leinöl die Bindung krebserregender freier Radikale unterstützen. (siehe Literaturangaben auf der Rückseite des Ratgebers). Somit greifen viele Kunden auf den täglichen Verzehr eines Teelöffels Leinöl zum Frühstück in Müsli oder Orangensaft zurück.

Durch die Fettsäurestruktur des Leinöls ist dieses weniger lange haltbar als andere Öle. Die angebrochene Flasche sollte daher innerhalb von 4 Wochen aufgebraucht werden.

### Rezepte

#### Pellkartoffeln mit Quark

*Pellkartoffeln, 250 g Quark, etwas Saure Sahne oder Milch, Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren, Schnittlauch und gehackte Zwiebeln untermischen.*

*Das Beste: 2 – 3 Eßl. Leinöl unter den Quark.*

#### Jogurt Dressing (mit Kräutern)

*4 Eßl. Joghurt, 4 Eßl. Leinöl, 1 Eßl. Weißweinessig, 2 Eßl. Fruchtzucker, 1 Eßl. Senf, Salz, Pfeffer, (frische Kräuter klein gehackt dazugeben)*

## Mohnöl – die Wiederkehr

In der Nachkriegszeit galt das Mohnöl als lebensnotwendig. Durch den Gehalt an Opium während der Reifephase wurde der Anbau von Mohn in Deutschland Anfang der 60er Jahre verboten und das Mohnöl geriet in Vergessenheit. Die Erlener Ölmühle lässt das Mohnöl wiederkehren. Der Erhalt einer Lizenz der Bundesopiumstelle in Bonn zum Blaumohnanbau, ermöglicht der Erlener Ölmühle seit 2006 die eigenen Felder mit Mohn einzusäen.

Ein sorgfältig vorbereitetes Saatbeet, sowie ausgefeiltes Know-how sind unabdinglich für eine gesunde Mohnkultur. Die sehr kleinen Samen fordern moderne Technik um ein optimales Ergebnis auf den Feldern erzielen zu können. Durch den sehr hohen Anteil an Vitamin E, Lecithin und Omega-6-Fettsäuren enthält das kaltgepresste Mohnöl wichtige Begleitstoffe und essentielle Fettsäuren.

### Verwendung

Das Mohnöl eignet sich hervorragend zu Rohkostsalaten, besonders in der Verarbeitung mit Karotten. Eine weitere Gaumenfreude stellt die Verwendung des pikant schmeckenden Mohnöl mit Käse. Milder Schafskäse oder auch Tomaten Mozzarella können mit dem Mohnöl wunderbar verfeinert werden. Die geöffnete Mohnölflasche sollte innerhalb von ca. 10 – 12 Wochen aufgebraucht werden.

### Rezepte

#### Bauernsalat mit Mohnöl

*4 hart gekochte Eier, 4 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Salatgurke, Salatgewürz, Schafskäse, Mohnöl, Essig*

#### Salat von rohen Artischocken (4 Portionen)

*1/2 TL Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, Saft von 2 Zitronen, 8-12 Babyartischocken, 6 EL Mohnöl, ca. 150gr frischer Parmesan zum Hobeln, 1 Bund Basilikum*