



Leinblüte (Foto: Toni Lamprecht)



Ölmühle Garting (Foto: Toni Lamprecht)

Erzeuger und -verarbeiter aus der ÖMR - Bioöle & Biosenf

Zeit für einen Ölwechsel! Hier geht es ausnahmsweise nicht um des Deutschen liebstes Gefährt, für dessen Motor oft das Beste gerade gut genug ist, während am Pommes-Fett oder Salatöl gespart wird, sondern um die eigene Gesundheit. Öl ist nicht gleich Öl, und ein gutes Öl ist zwar nicht preiswert, aber seinen Preis wert! Heimische Öle aus unbehandelten, ungespritzten Ölsaaten, die chemisch nicht verändert, nicht mit Zusatzstoffen versehen werden und aus erster Pressung stammen, sind ein wertvoller Beitrag auf dem täglichen Speiseplan. Trotz ihres hohen Kaloriengehaltes machen sie in normaler Dosierung nicht dick, sondern liefern essentielle Fettsäuren, die der Körper braucht, aber nicht selbst herstellen kann, darüber hinaus wertvolle Vitamine und Spurenelemente.

Ein unraffiniertes Naturprodukt, aus dem Ölsaaten sack schonend gepresst, schmeckt mit seinem spezifischen Eigengeschmack anders als sterile, chemisch extrahierte und mehrmals „gereinigte“ Öle, die zwar billig und hochechitzbar sind, aber neutral schmecken und ihre wertvollsten Substanzen eingebüßt haben. Es macht Spaß, beim Kochen herauszufinden, welches heimische kaltgepresste Bioöl zu welcher Speise am besten passt. Der Bioanbau von Ölsaaten gehört zur hohen ackerbaulichen Kunst. Weil Schädlinge wie der Rapsglanzkäfer oder der Kohlschotenrüssler gern an den Körnern nagen und diese unbrauchbar machen, die Qualitätsanforderungen von Seiten der Verarbeiter dagegen sehr hoch sind, wird konventioneller Raps oft mehrmals mit insektentötenden Mitteln behandelt. Das ist im Biolandbau tabu.

Durch eine abwechslungsreiche Fruchtfolge, weite Abstände zwischen Ölsaatenfeldern, die Förderung von Nützlingen, Anbau in Mischfrucht, Methoden zur Stärkung der Pflanze sowie guter Pflege des Bodenlebens kommen Biobauern konsequent ohne Insektizide aus. Das mindert den Ertrag deutlich, garantiert aber rückstandsfreie Produkte (sofern es keine Abdrift gegeben hat) und fördert nebenbei die Insekten- und Artenvielfalt. Durch den Verzicht auf chemische Extraktion, die eine viel höhere Ölausbeute ermöglicht, wird der Ertrag nochmals eingeschränkt, aber beste Qualität erzeugt - beides zusammen erklärt den höheren Preis für ein regionales Bioöl, der sich im Gesundheitswert widerspiegelt.

Als einer der wenigen Betriebe in der Region baut die Familie Kraller in Tittmoning Biosonnenblumen an. Das Salatöl wird direkt ab Hof gepresst und in braune Lichtschutzflaschen gefüllt, es hat viel Vitamin E und einen milden Eigengeschmack (damit passt es z.B. gut in den Krautsalat). Erst seit kurzem gibt es eine neue Sorte für den Bioanbau, die trotz Kaltpressung hochechitzbar ist, ohne dass die Beistoffe vorher chemisch extrahiert (herausgefiltert) werden müssen. Auch diese Sorte wird von Hans Kraller angebaut und liefert als „high oleic“-Sorte ein natürliches Bratöl.

„Wir fahren ins Blaue“ - diese Redewendung erinnert daran, wie ein Ausflug aufs Land früher bei uns aussah: Die Landschaft war geprägt von leuchtend blauen Leinfeldern. Vor allem Demeterbetriebe sind es, die den

Anbau der uralten Kulturpflanze Lein (früher für den Faseranbau genauso wichtig wie für die Ölgewinnung) wieder aufleben lassen. Die Besonderheit des Leinöls, der ausgesprochen hohe Gehalt an gesunden Omega-3-Fettsäuren, hat sich herumgesprochen. Diese sind sehr hitzeempfindlich und sollten, damit sie nicht sofort oxidieren, entweder zu kalten Gerichten verwendet oder erst am Schluss über warmes Gemüse geträufelt werden. Ideal ist z.B. die Kombination aus Kartoffeln und Leinölpfoten. Frisch gepresstes Leinöl in bester Qualität gibt es selbst gepresst vom Betrieb Jakob Aicher aus Trostberg, vom Betrieb Stephan Schmutz aus Trostberg (Chiemgau-Korn) oder vom Betrieb Franz Obermeyer aus Tengling, dessen Öle die Chiemgauer Ölmühle, Hans Niedl aus Nudorf, jeweils nach dem geordneten Bedarf frisch presst.

Wenig bekannt ist eine weitere alte Kulturpflanze, der Leindotter. Er ist nicht mit dem Lein verwandt, sondern mit Senf, Raps und Hederich, gehört also zu den Kreuzblütlern. Leindotteröl war schon bei den Eroberungszügen der Wikinger mit im Fass, sein ausgewogener Gehalt an Omega 3-, Omega 6- und Omega 9-Fettsäuren macht den hohen Wert aus. Der Geschmack erinnert an kaltgepresstes Rapsöl und passt gut zu Blattsalaten. Es ist weniger hitzeempfindlich als Leinöl. Mehrere Landwirte aus der Ökomodellregion, die Dinkel und Hafer für den Müslierzeuger Barnhouse anbauen oder Biobraugerste für die Brauerei Stein, mischen den Leindotter als Nebenfrucht regelmäßig ins Getreide. Nach dem Dreschen wird alles getrennt. Diese Felder bieten einen dreifachen Nutzen: Getreide, Öl und dazu den Blütenreichtum für Bienen und weitere Insekten.

Ein echter Glücksfall ist, dass es in der Region auch heimischen Biohanfanbau gibt (THC-arme Sorten, also ohne Rauschwirkung). Hanf verbessert die Bodenfruchtbarkeit und wächst bei uns problemlos - allerdings ist er wegen seiner zähen Fasern schwer zu ernten. Hans Posch aus Nußdorf gehört zu den Pionieren, die seit Jahren unverdrossen Hanf anbauen und an einer Verbesserung der Erntetechnik arbeiten. Hanföl wird nach seiner Erfahrung auch gern von Allergikern gekauft. Es hat einen grasigen Geschmack, erinnert von der Konsistenz her an Kürbiskernöl und wird sogar für Süßspeisen mit verwendet.

Auch die Ölmühle von Toni Lamprecht in Schnaitsee ist inzwischen biozertifiziert und stellt einen Teil der Öle in Bioqualität her, darunter Biorapsöl und Biohaselnussöl.

Fast unbekannt ist, dass es in der Region auch Biosenföl aus heimischem Anbau gibt; es stammt von mehreren Biosenfbauern aus der Region und wird von der Chiemgauer Ölmühle gepresst. Erstaunlicherweise schmeckt es nicht scharf, sondern sehr mild, und passt bestens in fast alle Salate. Senf-, Raps- und Leindotteröl übertreffen mit ihrem Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren Olivenöl mit seinem hohen Gehalt an vorwiegend einfach ungesättigter Fettsäure. Also öfter mal zu heimischen Ölen greifen!

Der Hauptteil des in der Region geernteten Biosenfs geht zur Firma Byodo nach Mühldorf, die den Senf ihrem Biogelbsenf beimischt, faire Preise bezahlt und auf steigende Erträge und mehr teilnehmende Bauern hofft, damit ein echter regionaler Bio-Gelbsenf erzeugt werden kann. Er ist im Naturkosthandel (Bioladen) erhältlich.

Woher kommt unser/unsere

öl

Chiemgauer Ölmühle

Leindotteröl

Leinöl

Hanföl

Senföl

Wiesenleite 11

83365 Nußdorf

Tel.: 08669 / 81 99 81

post@chiemgauer-oelmuehle.de



Ölpresse (Foto: Toni Lamprecht)

öl

Chiemgaukorn

Leindotteröl

Leinöl

Hanföl

Weiding 3

83308 Trostberg

Tel.: 08669 / 90 99 000

info@chiemgaukorn.de



Hans Niedl im Biohanf­feld (Foto: Chiemgauer Ölmühle)

Ölmühle Garting

Hanföl, Leinöl
Rapsöl, Sonnenblumenöl
Haselnussöl,
Färberdistelöl
Garting 2
83530 Schnaitsee
Tel.: 08074 / 69 88

toni.lamprecht@oelmuehle-garting.de



Leinfeld von Franz Obermeyer (Foto: Obermeyer)

Öl

Chiemgauer Genussmanufaktur

Kräuteröle
Hauptstraße 11
83349 Palling
Tel.: 08623 / 98 54 89
servus@chiemgau-genuss.de



Ölmühle Garting (Foto: Toni Lamprecht)

Öl

Jakob Aicher

Leinöl
Bergham 5a
83308 Trostberg
Tel.: 08621 / 64 94 96
info@saatgold.de

Franz Obermeyer

Leinöl
Obere Dorfstraße 14
83373 Tengling
Tel.: 08687 / 228
franz.obermeyer@web.de

Hans Posch

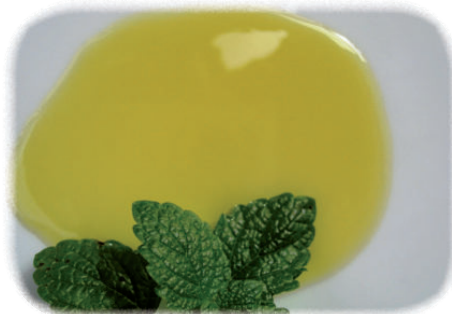
Hanföl
Senfö
Mögstetten 11
83365 Nußdorf
Tel.: 08669 / 69 88
johann.posch@boden-schatz.net

Johann Kraller

Sonnenblumenöl
Wies 4
84529 Tittmoning
Tel.: 08683 / 300
kraller.jo@web.de



Hans Posch mit Sohn im Hanf­feld (Foto: Elisabeth Koch)



Leinölteller (Foto: Hans Niedl)



Abends im Sonnenblumenfeld (Foto: Toni Lamprecht)

Woher kommt unser/unsere



Biosenf von Byodo (Foto: Ökomodellregion)

Senf

Byodo Naturkost

Leisederstraße 2
84453 Mühldorf
Tel.: 08631 / 36 290
info@byodo.de



Qualitätsprüfung beim Biosenf (Foto: Anne Bogdanski)

Passend hierzu eine Rezeptidee von Yvonne Liebl, Cateringservice „Esspedition“ aus Waging

Perl-Einkorn-Salat mit Gartengemüse

Für das Perl-Einkorn

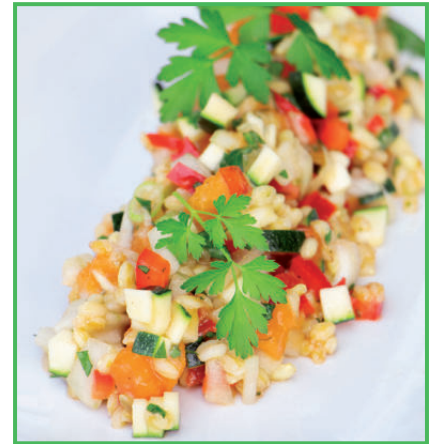
100 g Perl-Einkorn
250 ml Gemüsebrühe

Für das Dressing

4 EL Waginger See Hoibe oder helles Bier
½ Bio-Zitrone
½ TL gekörnte Gemüsebrühe
2 TL Honig
1 TL mittelscharfer Bio-Senf (Byodo, mit Gelbsenf aus der Ökomodellregion)
2 EL Apfelessig
4 EL Leindotter- oder Hanföl (aus der Ökomodellregion)
2-3 Frühlingszwiebeln
Steinsalz, gemahlener Pfeffer

Für den Salat

je 250 g rote oder orange Paprikaschoten, Zucchini und Salatgurke
1 Handvoll frischer Kräutermix nach Wahl, fein gehackt



Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Das Perl-Einkorn einrühren, kurz aufkochen lassen und im geschlossenen Topf und bei ausgeschalteter Herdplatte etwa 15 Minuten ausquellen lassen. In eine Schüssel umfüllen und auskühlen lassen.

Alle Zutaten für das Dressing in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab kräftig aufmischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Salatgurke und Paprikaschote vom Kerngehäuse befreien. Die Gemüsesorten in kleine Würfel schneiden. Dressing, Kräuter und Gemüse zum Perl-Einkorn geben, durchmischen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Sehr gut z.B. für die Grill-Party!

www.esspedition-liebl.de



Öle der Chiemgauer Ölmühle (Foto: Ökomodellregion)



Aussaat von Biosenf mit Erbsen (Foto: Wolfgang Aicher)