

## HEUTE – MORGEN – ÜBERMORGEN

### 3. JULI Mitsingkonzert

#### AHL KAMELLE, NEU JELÖTSCH

Die „Ahl Kamelle“-Band der Mitsinginitiative Loss mer singe präsentiert bekannte und unbekannte kölsche Lieder zum Mitsingen. Ein Textheft erleichtert dem Publikum das Mitmachen, Neu- und Wiederentdecken der Klassiker von Willi Ostermann über Karl Berbuer und Günter Eilemann bis hin zu den Bläck Fööss. Am 5. Juli steht das nächste Mitsingkonzert – dann in der Ubierschänke in der Südstadt – auf dem Programm.

**19.30 Uhr, Gasthaus im Viertel, Holbeinstraße 35, Nippes. Eintritt: 14 Euro.**

### 4. JULI Gespräch

#### FRANK & FREI

In ihrem Buch „Weiberaufstand“ ruft die katholische Journalistin Christiane Florin (Deutschlandfunk) nach der Öffnung der Weiheämter für Frauen. Ihre Thesen diskutiert sie mit dem Theologen Michael Seewald und Kirchenrechtler Norbert Lüdecke. Moderation: Joachim Frank (Chefkorrespondent des „Kölner Stadt-Anzeiger“). Anmeldung erbeten unter Telefon 0221/801078-0.

**19 Uhr, Karl-Rahner-Akademie, Jabachstraße 4-8. Eintritt: 8 Euro (ermäßigt/mit Abocard des „Stadt-Anzeiger“ 4 Euro).**

### 5. JULI Konzert

#### WIDE EYED BOY

Die Indie-Popgruppe aus Liverpool besteht aus zwei Briten, einem Deutschen und einem Australier. Sie trafen sich in dem von Paul McCartney gegründeten Liverpool Institute for Performing Arts, einer Schule für junge Künstler. Die vier verbindet die gemeinsame Liebe zur Musik von Michael Jackson, Bowie und erfolgreichen Liverpooler Bands wie The Wombats und The Zutons. Kürzlich haben sie ihre Debüt-EP „Loving You Is So Easy“ fertiggestellt.

**21 Uhr, Blue Shell, Luxemburger Straße 32. Eintritt: 5 Euro.**

Gesammelt von Alexandra Feldhofer [kulturspiegel@ksta.de](mailto:kulturspiegel@ksta.de)



Sarah Baensch verkauft Öle, die bei der Zubereitung von Speisen, aber auch zur Entspannung zum Einsatz kommen.

Foto: Banneyer

# Ein Plädoyer für das Leinöl

Sarah Baensch verkauft am Friesenwall Produkte aus dem Familienbetrieb im Weserbergland

VON SUSANNE HENGESBACH

Seitdem sie in Köln ist, hat Sarah Baensch eine Mission. Sie möchte „den Mythos vertreiben, dass Leinöl nicht gut schmeckt“. Vor diesem Hintergrund ärgert sich die 26-Jährige verständlicherweise darüber, dass ein deutscher Discounter sein Leinöl explizit mit dem Zusatz bewirbt, dass dieses „nicht bitter“ sei.

Für Verbraucher, die gerade erst mit diesem aus Leinsaat gewonnenen Öl in Kontakt kommen, könnte das so klingen, als sei eine gewisse Bitterkeit normal. Dabei ist frisches Leinöl aufgrund seines hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren nicht nur besonders gesund, sondern auch ausgesprochen wohlschmeckend, wie man in dem neuen Mühlenladen am Friesenwall feststellen kann.

Sarah Baensch stammt aus dem Solling, einer Region im Weserbergland. Praktisch direkt am Ufer der Weser liegt die Ölmühle, in der ihre Eltern seit 21 Jahren kaltgepresste Bio-Speiseöle herstellen. Nach spannenden Jahren im Entwicklungsdienst in Afrika und Asien und mit viel Erfahrung im Bereich Lebensmitteltechnologie hätten ihre Eltern ihre erste Spindelpresse angeschafft und ihr erstes Öl, ein natives Sonnenblumenöl gepresst.

In den darauffolgenden Jahren habe sich das Sortiment erst um

Raps- und Leinöl und dann um immer mehr Sorten erweitert. Ihr Vater Werner Baensch (65) sei Lebensmitteltechniker und ein regelrechter Öltüftler, erzählt Tochter Sarah, die im Gegensatz zu ihrem Bruder Sebastian, der den Familienbetrieb unterstützt, den Sprung nach Köln gewagt hat, um hier ein erstes Geschäft mit den eigenen Produkten zu eröffnen.

„Wir produzieren zu Hause alles in sehr kleinen Mengen“, erklärt die junge Ölexpertin. Beim Leinöl werde drei- bis fünfmal in der Wo-

**serie**  
**DIE SPEZIALISTEN**  
*Ölmühle Solling*

che gepresst, damit es wirklich ganz frisch zum Verbraucher komme.

In den Regalen findet man klassische Speiseöle wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Weizenkeimöl oder Rapskernöl, ferner diverse Nussöle.

Das Argan-, Erdnuss-, Haselnuss- sowie das Kürbiskernöl gibt es sowohl in der nativen Variante als auch mit gerösteten Nüssen, was ein besonders intensives Geschmackserlebnis gebe. Wer etwas besonders ausgefallenes sucht, kann das Pflaumenkernöl, das Mohnöl aus Blaumohnsamen oder das Aprikosenkernöl probieren.

Wichtig erscheint Baensch zu betonen, dass man alle Sorten kosten könne – auch die Öle, die bei ihr in die Kategorie „Wohlfühl-Öle“ fallen wie Granatapfelkernöl, das als Anti-Aging-Pflege empfehlenswert sei und in Dressings schmecke, das Schwarzkümmelöl, das ebenfalls für die Hautpflege geeignet sei, das „Omega Balance-Öl“, das neben Leinöl aus elf kalt gepressten Bio-Pflanzenölen bestehe. Bei diesem Öl, das über eine feine Marzipan-Vanille-Note verfügt, stehen die Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren in dem optimalen Verhältnis von 3:2 und wirken sich damit günstig auf den Cholesterinspiegel aus.

Das wohl kostbarste Öl im Sortiment ist derzeit das Sanddornöl, das aus frischen Sanddornbeeren gepresst wird. Man kann dieses fruchtig-intensiv schmeckende Öl in kleinen Dosen genießen – 100 Milliliter kosten nämlich 35 Euro – oder es ebenfalls als edle Anti-Aging-Hautpflege benutzen.

Weitaus weniger kostspielig ist das nussig schmeckende, aus Hanfsamen hergestellte Speiseöl, das auch bei sehr trockener, ju-

ckender Haut und Neurodermitis helfen kann. Zu den Bestsellern gehören laut Baensch zurzeit aufgrund seiner vielfältigen Einsatzbarkeit auch Kokosöl sowie eine große Palette an Würzölen, die zum Teil in überraschenden Geschmackskombinationen daherkommen wie etwa das Kaffee-Mandel-Würzöl, das feines Gebäck und Desserts veredelt. Wer es scharf mag, ist beim Chili-Würzöl, beim Garam-Masala-Würzöl (für indische Gerichte) oder beim Ingwer-Lemongrass-Würzöl, das To-fu- und Wok-Gerichten eine pikant-erfrischende Note gibt, gut aufgehoben.

Dass es manchmal Engpässe gibt – wie zurzeit beim Avocado-Öl – sollte die Kunden nicht betruben. „Das liegt dann daran, dass augenblicklich keine Saat verfügbar ist oder zumindest keine, die uns qualitativ zufriedenstellt.“



### Bio-Speiseöle

**Ölmühle Solling, Friesenwall 29, 50672 Köln. Telefon: 02 21-29 84 88 78**

Öffnungszeiten: Dienstags bis freitags 11 – 19 Uhr und samstags 11 – 18 Uhr. Am 30. 7. ist die Ölmühle auch beim „Markt für ein gutes Leben“ im Odonien vertreten.

## ALLES GUTE

### ZUM GEBURTSTAG

#### Am 3. Juli

Anneliese Rosskamp, Städtisches Seniorenzentrum, Riehl (91).  
Heinz Schröder, Heinrich Püschel Haus, Müngersdorf (88).  
Manfred Wolf, Seniorenhaus-Rosenpark, Zollstock (88).  
Margarete Bunge, Marie-Juchacz-Zentrum, Chorweiler (86).  
Thomas Schmitz, Städtisches Seniorenzentrum, Riehl (86).  
Cisela Frey, Haus Stephanus, Müngersdorf (83).  
Elisabeth Eckert, Marie-Juchacz-Zentrum, Chorweiler (80).  
Ursula Gertrud Nuppeney, Heinrich Püschel Haus, Müngersdorf (80).

### ZUM DIENSTJUBILÄUM

Helmut Evertz, Manfred Buchholz, 40 Jahre bei den Kölner Verkehrs-Betrieben.

## NOTDIENSTE

**Arztrufzentrale:** Ruf 11 61 17.

**Kinderärztlicher Notdienst:** Uniklinik, Joseph-Stelzmann-Str. 9, Ruf 47 88 89 99.  
Kinderkrankenhaus, Amsterdamer Str. 59, Ruf 88 88 42-0.  
Krankenhaus Porz, Urbacher Weg 19, Ruf 0 22 03/9 80 11 91.

**Privatärztlicher Notdienst:** Ruf 1 92 57.

**Zahnarzt:** Ruf 0 18 05/98 67 00 (über Ansgedienst).

### Apotheken: Notdienst-Auskunft:

Ruf 08 00/0 02 28 33 (aus dem Festnetz) und 2 28 33 (vom Handy).  
**Altstadt-Süd,** Westgate-Apotheke, Habsburgerring 2, Ruf 2 40 22 43.  
**Blumenberg,** Bären-Apotheke Blumenberg, Ernstbergstr. 141-143, Ruf 2 71 39 48.  
**Dellbrück,** Mohren-Apotheke, Gemarkenstr. 44, Ruf 68 10 93.  
**Mülheim,** Apotheke am Wiener Platz, Genovevastr. 2, Ruf 16 86 30 96.  
**Neustadt-Nord,** Alexander-Fleming-Apotheke, Sudermanstr. 1, Ruf 72 62 62.  
**Rodenkirchen,** Maternus-Apotheke, Hauptstr. 100, Ruf 39 35 70.  
**Sülz,** Eifel-Apotheke, Zulpicher Str. 341, Ruf 44 88 73.  
**Vingst,** Heßhof-Apotheke, Ostheimer Str. 30, Ruf 87 57 97.  
**Zollstock,** Zollstock-Apotheke, Vorgebirgstr. 165, Ruf 3 60 10 38.

**Tierarzt (19-8 Uhr):** Tierärztliche Klinik, Braunsfeld, Ruf 54 57 64.



Sind Sie dabei?

## Neuer Termin für iPad-Schulungen

Tauchen Sie ein in die Welt der Tablet-Computer und lernen Sie Grundlagen der iPad-Nutzung kennen. Beim dreistündigen Praxisworkshop können Sie auf bereitgestellten iPads Ihre ersten Schritte in die neue Medienwelt unternehmen und bekommen nützliche Tipps.

**Einsteigerkursus:** jeweils am **Mittwoch, 12. Juli, 02. August oder Montag, 11. September 2017** von 10.00 – 13.00 Uhr

**Wo:** **studio dumont, Breite Str. 72, 50667 Köln**

**Seminargebühr:** **55,- Euro (inkl. Vorverkaufsgebühren)**  
**50,- Euro (inkl. Vorverkaufsgebühren) für ABOCARD-Kunden**

Tickets: Servicecenter (DuMont-Carré), Breite Straße 72, Köln, KölnTicket-Hotline 0221/2801, [www.koelnticket.de](http://www.koelnticket.de)

**kölnTicket.de** Tickethotline: 0221-2801

**ABOCARD** Tickets 0221/280 344 abocard.de/tickets



**Kölner Stadt-Anzeiger**  
[www.ksta.de](http://www.ksta.de)

Haben Sie Fragen zum Abonnement des „Kölner Stadt-Anzeiger“? Rufen Sie an: 0221/92 58 64-20