DIE BIO-FEINKOSTMANUFAKTUR

aus dem Weserbergland

Naturland Fair

Jubiläumsausgabe 2026

ÖLMÜHLE SOLLING

oelmuehle-solling.de/jubilaeum

30 Jahre mühlenfrisch

ÖLMÜHLE SOLLING
30 JAHRE

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

was 1996 mit den Gründern Gudrun und Werner Baensch, einer kleinen Spindelpresse und drei Bio-Ölen begann, hat sich über die vergangenen 30 Jahre zu einem stetig wachsenden Familienunternehmen entwickelt, das für Qualität, Nachhaltigkeit und Tradition steht. Die Ölmühle Solling wird mittlerweile in zweiter Generation von den Geschwistern Sarah und Sebastian Baensch geführt, beschäftigt etwa 75 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und bietet ein Sortiment aus über 200 Bio-Spezialitäten an.

Wir sind stolz auf drei Jahrzehnte Mühlenfrische. Feiern Sie mit uns und freuen Sie sich auf Hintergründe zu unserer Familienmanufaktur, Jubiläumsprodukte und unser Mühlenfest.

Familie Baensch

Bio-Manufaktur seit 1996
oelmuehle-solling.de

Über die Ölmühle

Seit 1996 produzieren wir mühlenfrische Bio-Ölspezialitäten und -Feinkost im Weserbergland in echter Familientradition.

Als Gründerfamilie begleiten Gudrun, Werner, Sebastian und Sarah Baensch die Manufaktur seit dem ersten Tag. Zum Team gehören heute rund 75 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. In unserem südniedersächsischen Familienbetrieb verarbeiten wir Ölsaaten und Nüsse aus anerkannt ökologischem Landbau in handwerklicher Tradition zu hochwertigen Bio-Speiseölen und Feinkostspezialitäten. Die Ölmühle liegt direkt an der Weser in Boffzen, nahe der Städte Höxter und Holzminden, zwischen Hannover und Göttingen.

Rund 40 sortenreine Speiseöle

Etwa 25 Vitalöle & Kapseln

Mehr als 25 Würzöle

Über 20 Essige & Essigcremes

Rund 40 Aufstriche, Pestos, Mehle, Samen & Co.

Mühlenfrische Vielfalt

Alle Spezialitäten stellen wir stets mühlenfrisch und in kleinen Chargen her. Die wertvollen Öle werden schonend kaltgepresst und nicht chemisch behandelt. Auf diese Weise bleiben der arttypische Geschmack sowie die hohe Qualität unserer Produkte bestmöglich erhalten.

Regional und global

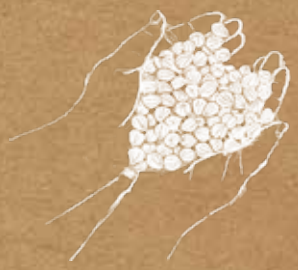
Das Sortiment umfasst heimische ebenso wie exotische Rohwaren aus Europa und Übersee. Im Laufe der Jahre ist daraus ein breites Angebot erlesener Ölspezialitäten für gesundheitsbewusste Genießer entstanden. In früheren Jahren waren wir in verschiedenen Entwicklungsländern Südamerikas und der Karibik sowie in Südostasien in der Entwicklungshilfe tätig. Zu einigen dieser Kooperationen besteht auch heute noch enger Kontakt und aus vielen Projekten haben sich dauerhafte Handelspartnerschaften entwickelt. Einer fairen Zusammenarbeit mit Erzeugern und Kleinbauernverbänden von Naturprodukten geben wir klar den Vorzug.

Nachhaltig und fair

Von Anfang an ist der ökologische Landbau eine Leitlinie für unsere Bio-Manufaktur. Seit dem ersten Jahr sind wir als Ölmühle Solling Mitglied des Anbauverbandes Naturland. In kleinen Spindelpressen verarbeiten wir konsequent nur Ölsaaten und Nüsse aus anerkannt ökologischem Anbau zu hochwertigen Bio-Speiseölen. Mit der Produktvielfalt vergrößert sich auch die Region, aus der wir unsere Rohwaren beziehen. Wenn möglich, kaufen wir Ölsaaten wie Raps, Lein, Hanf, Distel, Senf oder Mohn regional von ökologisch bewirtschafteten Höfen im Dreiländereck Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Hessen.

Regional, global und familiär

Wir legen Wert auf ein langfristiges, von gegenseitigem Respekt geprägtes Verhältnis zu unseren Lieferanten und Anbauprojekten in der Region und in aller Welt.



Traditionelles Handwerk

Unsere Öle werden schonend mit kleinen Spindelpressen gewonnen. Beim Abfüllen, Etikettieren und Versenden ist viel Handarbeit und Ölmüllertradition im Spiel.

Mühlenfrische Qualität

Unsere Erzeugnisse werden direkt abgefüllt und versendet – eben mühlenfrisch.

Nachhaltig handeln

Unsere Ölmühle wird mit Strom von unserer Photovoltaikanlage und mit Öko-Strom von Naturstrom betrieben. In allen Bereichen – so auch bei der Verpackung unserer Produkte – wählen wir stets klimaschonende Alternativen.

Wie alles begann

Nach spannenden Jahren im Entwicklungsdienst kehrten Gudrun und Werner Baensch mit ihren Kindern Sebastian und Sarah Anfang der 90er Jahre ins heimatliche Weserbergland zurück. In einem Projekt hatten sie Erfahrungen mit dem Handwerk der Kaltpressung von Ölen gesammelt. Werner Baensch, seines Zeichens Lebensmitteltechnologe, begann, sich intensiv mit der Herstellung von Bio-Ölen zu beschäftigen. Die erste Spindelpresse wurde angeschafft, das erste Öl gepresst. Die Gründer arbeiteten am Anfang zu zweit, damals noch am Schloss in Bevern. 2008 zog das Familienunternehmen nach Boffzen um. Zehn Jahre später wurde der neu erbaute Firmensitz mit Besucherzentrum, Mühlenladen und Mühlengarten bezogen.

Generationswechsel

Heute wird die Familienmanufaktur von den Geschwistern Sarah und Sebastian in zweiter Generation weitergeführt. Durch die Nachfolge innerhalb der Familie werden nicht nur Produktion und Arbeitsplätze gesichert, sondern auch die ideellen Werte und die Produktphilosophie der handwerklich arbeitenden Bio-Manufaktur in die Zukunft getragen. Die Gründer Gudrun und Werner Baensch begleiten die junge Generation und sind noch immer als Berater und in der Produktentwicklung tätig.

„Durch die Nachfolge innerhalb der Familie werden die ideellen Werte und die Produktphilosophie in die Zukunft getragen.“

Mit Teamgeist in die Zukunft

Der Zuspruch der Kundinnen und Kunden zu den Bio-Köstlichkeiten und das Engagement der zweiten Generation ermutigt die Familie Baensch, nachhaltig in die Zukunft vor Ort zu investieren. 2018 wurden die neu erbauten Räumlichkeiten bezogen. Auf dem 14.000 Quadratmeter großen Grundstück im Weserbergland haben Produktion, Büros und ein Besucherzentrum mit Mühlenladen, Seminarräumen und Mühlengarten ihren Platz gefunden. Das erste Mal seit Bestehen der Ölmühle Solling hat das Unternehmen ein „eigenes Zuhause“, maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der Herstellung von den Bio-Produkten. Davon verspricht sich die handwerklich arbeitende Manufaktur mehr Flexibilität – nicht für mehr Masse, sondern für Klasse und mühlenfrisch hergestellte Öle, Essige und weitere Feinkostspezialitäten in bester Bio-Qualität.

Von der Idee zur Manufaktur

Die Gründerfamilie im Gespräch

Zum 30-jährigen Jubiläum der Ölmühle Solling blicken die Gründer Werner und Gudrun Baensch gemeinsam mit ihren Kindern Sarah und Sebastian auf die Anfänge, Meilensteine und Werte des Familienunternehmens zurück. Ein Gespräch über Bio-Leidenschaft und Familientradition.

Wie kam es 1996 zur Gründung der Ölmühle Solling?

Werner Baensch: Als wir Anfang der 90er Jahre nach einigen Jahren in der Entwicklungshilfe aus Südamerika und Asien zurück ins Weserbergland kamen, wollten wir etwas Eigenes schaffen – mit Sinn, Qualität und Bestand.

Die Jahre im Ausland, unter anderem in der Dominikanischen Republik und in China, haben uns geprägt. Die Idee, kaltgepresste Öle herzustellen, entstand dort. In einem Projekt lernten wir die Kaltpressung von Speiseölen kennen und begeisterten uns schnell für dieses Handwerk.

Gudrun Baensch: Auch an die Herstellung von Frischeprodukten wie Käse haben wir gedacht. Das wäre für uns

mit zwei kleinen Kindern jedoch nicht praktikabel gewesen. Wir suchten etwas Haltbares, Natürliches – und da war Öl ideal. Vor allem im Weserbergland, umgeben von bester Bio-Rohware. So fiel uns die Entscheidung, Ölmüller zu werden, leicht.

Welche Rolle spielt Bio für euch – damals und heute?
Sebastian Baensch: Bio bedeutet für uns schon immer mehr als nur der Verzicht auf Pestizide. Es geht um partnerschaftliche Beziehungen, faire Strukturen, transparente Lieferketten – und kurze Wege, wo es möglich ist. Ein Teil unserer Rohstoffe stammt aus der Region, wie Raps- oder Hanfsamen. Ein anderer Teil kommt aus Projekten in Übersee, etwa Kokos oder Sesam. Aber egal woher, entscheidend ist die Qualität und, dass die ökologischen und sozialen Bedingungen stimmen.

Werner Baensch: Bio war für uns nie eine Marketingentscheidung – es war von Anfang an unsere Grundhaltung aus Überzeugung. Wir sind Bio-Pioniere durch und durch, seit 30 Jahren bio-zertifiziert und darüber hinaus stolze Partner von Naturland Fair.

Sarah und Sebastian, ihr seid mit der Ölmühle Solling groß geworden – wie habt ihr diese Zeit erlebt?
Sebastian Baensch: Wir waren schon als Kinder immer mit dabei. Öl war stets im Auto, selbst Familienreisen wurden mit Auslieferungen verbunden. Ich habe mein erstes Taschengeld mit dem Kaltrühren von Kokosseifen verdient – ein traditionelles Handwerk, das ich als Teenager erlernt habe und, das wir in unserem Betrieb bis heute praktizieren.

Sarah Baensch: Wir haben auch in den Schulferien und später während des Studiums in allen Bereichen mitgear-

beitet – Abfüllung, Versand, Kundenbetreuung, Verkauf. Das prägt den Blick fürs Ganze.

Was war für den Generationswechsel besonders wichtig?
Gudrun Baensch: Unsere Kinder waren immer frei in ihrer Entscheidung, den Betrieb zu übernehmen. Umso mehr haben wir uns gefreut, dass sie diesen Weg gemeinsam eingeschlagen haben. Wir haben uns Stück für Stück zurückgezogen und stehen bis heute beratend zur Seite.

Sarah Baensch: Für das Vertrauen unserer Eltern sind wir sehr dankbar. Wichtig war von Anfang an, dass jeder seine eigenen Verantwortungsbereiche hat und eigene Stärken einbringen konnte. Erwartungen und Ziele wurden immer klar kommuniziert. Für mich ist es ein großer Gewinn, den Familienbetrieb heute gemeinsam mit meinem Bruder weiterzuführen – im ständigen Austausch und mit gegenseitiger Unterstützung.

Ihr seid als Familie tief mit dem Betrieb verbunden. Welche Erlebnisse und Meilensteine bleiben besonders in Erinnerung?
Werner Baensch: Gudrun und ich haben in den letzten Jahrzenten viele Projekte und Lieferanten auf der ganzen Welt besucht, an die wir uns gerne und oft erinnern. Solche Besuche verbinden. Sie zeigen, dass hinter jedem Rohstoff Menschen und Geschichten stehen. Das ist eine besonders schöne Seite am Ölmüllersein.

Sebastian Baensch: Ich war zum Beispiel in Indien und habe dort einiges über die Qualität von Bio-Gewürzen wie Zimt, Kurkuma und Ingwer gelernt. In Marokko konnte ich miterleben, wie traditionell und aufwendig Arganöl hergestellt wird. Das sind Erlebnisse, die ich nicht mehr vergesse.

Sarah Baensch: Aber auch die Meilensteine vor Ort bleiben im Kopf: Das Team ist gewachsen, wir sind umgezogen, das Sortiment ist breiter und viele Prozesse sind digitaler geworden – aber unser Fokus ist geblieben: handwerkliche Bio-Qualität statt Massenproduktion. Ein Meilenstein war die Entstehung unseres Onlineshops. Dieser spielt heute eine tragende Rolle, dort verkaufen wir einen Großteil unserer Produkte.

Gudrun Baensch: Und doch kommt manchmal noch eine liebevoll per

Besuche bei unseren Lieferanten verbinden. Sie zeigen, dass hinter jedem Rohstoff Menschen und Geschichten stehen.

Hand geschriebene Postkarte von langjährigen Stammkunden mit einer Bestellung bei uns an. Das sind Momente, in denen ich mich besonders gerne an die ersten Jahre erinnere.

Was bleibt nach 30 Jahren als größter Erfolg?

Sarah Baensch: Für mich ist ein großer Erfolg, dass wir unsere naturbelassenen Produkte, die mit echter Leidenschaft entstehen, an Menschen weitergeben dürfen, die deren Wert zu schätzen wissen. Dass Menschen unsere Arbeit seit drei Jahrzehnten begleiten und uns vertrauen – das ist für uns das schönste Lob.

Sebastian Baensch: Dass wir mittlerweile ein großartiges Team mit über 75 engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sind. Manche von ihnen sind fast von Beginn an dabei. Wir sind stolz auf unser Team und sehr dankbar für die Unterstützung.

Gudrun Baensch: Wir haben als Familie etwas Sinnvolles an einem wunderschönen Ort mitten im Weserbergland geschaffen – mit klaren Werten und viel Herzblut.

Werner Baensch: Für mich ist es ein großer Erfolg, dass unsere Kinder das Unternehmen mit Überzeugung weiterführen – vielleicht eines Tages sogar in dritter Generation.

Unsere Mitarbeiter

Das Zahnrad der Ölmühle sind unsere Mitarbeiter. In der Produktion, der Verwaltung und im Mühlenladen am Firmensitz in Boffzen arbeiten rund 75 Ölmüllerinnen und Ölmüller mit ganz unterschiedlichen Berufsbiografien. Einige von ihnen sind schon von Beginn an dabei, andere erst seit Kurzem. Jeder Einzelne trägt zum Erfolg der Bio-Manufaktur bei.

Hand in Hand

Die Arbeit bei uns in der Ölmühle Solling funktioniert nur Hand und Hand. Jeder Schritt ist fein aufeinander abgestimmt – von der Bestellung und Kontrolle der Rohware, über das Pressen der Saaten und Nüsse bis hin zur Filtration, Abfüllung und Verpackung. Das Ergebnis sind edle Öle, Essige und Feinkost in Bio-Qualität für unsere Kundinnen und Kunden.

Ölmüller von morgen

Wir als Ölmühle Solling bilden unsere Ölmüllerinnen und Ölmüller von morgen aus. Wir bieten Ausbildungen in den Bereichen Einzelhandel, Büromanagement, Informationstechnologie, Industriekaufleute sowie Fachkraft für Lagerlogistik und Lebensmitteltechnik an. Unsere Ausbildungsberufe und weitere Stellenangebote finden sich unter oelmuehle-solling.de/karriere

zur Karriereseite

Im Eichenfass gereifte

BARRIQUE-ESSIGE

zum Jubiläum

Barrique-Essige zählen zu den edelsten und aromatischsten Essigen. Die komplexen Aromen entstehen durch eine Reifung in Barrique, also in Eichenfässern. Eine angenehme Säure und ein unverwechselbarer, fein-nuancierter Geschmack zeichnen diese Essige aus. Sie sind ideal für Salate, zu Käse oder als besondere Zutat in der feinen Küche.

KRÄUTERESSIG

würzig und aromatisch

Edle Trauben, aromatischer Rosmarin und würziger Salbei machen diesen Balsamessig zu einem fein nuancierten Geschmackserlebnis.

APFEL-QUITTENESSIG

herb und blumig

Die Apfelnote in diesem Essig sorgt für eine milde Fruchtigkeit, die Quitte für eine leicht herbe und blumige Nuance.

CONDIMENTO BIANCO

mild und süß

Der Condimento Bianco aus feinem Weißweinessig und der Essenz aus sonnengereiften, hellen Trauben zeichnet sich durch einen fruchtigen Geschmack mit eleganten, charaktervollen Aromen aus.

APFEL-ORANGENESSIG

frisch und fruchtig

Feiner Apfelessig und sonnengereifte Orangen sind die Geschmacksträger dieses Essigs. Die Lagerung im Eichenfass schenkt ihm eine charaktervolle Note.

TRAUBENESSIG

vollmundig und säuerlich

Eine echte Rarität: Geschmacklich erinnert der kostbare Jubläumsessig an frische Trauben mit einer samtig-süßen Balsamessignote.

Wussten Sie,

... dass Barrique übersetzt „Fass“ bedeutet? Das Barrique ist eine spezielle Art des Holzfasses, genauer ein kleines Eichenfass, in dem vor allem Wein, aber auch Essige oder Spirituosen gelagert werden. Die jahrelange Reifung in Holzfässern sorgt für eine Einzigartigkeit im Geschmack. Die Vielfalt an Aromen, die unser Essig im Holzfass entwickelt hat, reicht von fruchtig und blumig bis hin zu würzig und vollmundig.

Gut versorgt mit Omega 3

Entdecken Sie die Vorteile von unseren verschiedenen Omega 3 Ölen und Kapseln – wertvolle Quellen für essenzielle Omega-3-Fettsäuren, die unter anderem zur Unterstützung von Gehirn, Herz und Sehkraft beitragen. Die pflanzlichen Öle werden aus nachhaltig gewonnenen Zutaten hergestellt und sind ideal zur täglichen Ergänzung einer ausgewogenen Ernährung.

Omega-3-Fettsäuren sind sogenannte mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die im Körper entzündungshemmend wirken und ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Zellmembranen sind. Die Alpha-Linolensäure (ALA), Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) sind Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. ALA ist besonders in Leinöl sowie in Chiaöl, Leindotteröl oder Hanföl enthalten. DHA und EPA sind „marine“ Omega-3-Fettsäuren. Sie kommen in fettreichen Kaltwasserfischen vor. Die pflanzliche Mikroalge „Schizochytrium sp.“ ist eine vegane Alternative: Ressourcenschonend und schadstofffrei kann sie kultiviert werden, ohne Belastung für die Weltmeere und die gefährdeten Fischbestände. Die Wasserpflanze ist nachhaltig und enthält große Mengen an EPA und DHA.

EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei.[1]

DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.[2]

DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Sehkraft bei.[2]

ALA trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterin-spiegels im Blut bei.[3]

Die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat in der Health-Claim-Verordnung den gesundheitsbezogenen Angaben für ALA, DHA und EPA bereits zugestimmt:

1) Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.

2) Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.

3) Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2 g ALA ein.

Omega 3 Öle
mit ALA, DHA und EPA

Ein Esslöffel pro Tag mit 250 mg DHA und 125 mg EPA

Salat

MIT GRANATAPFEL UND WALNUSS

Zutaten für vier Personen

Für das Dressing
1 Granatapfel
2 EL Granatapfel Essigcreme
4 EL Omega 3 Öl Sanddorn
1 TL Agavendicksaft
Salz und Pfeffer

Für den Salat
300 g frischer Grünkohl und Rotkohl, alternativ Feldsalat
2 EL Kokosblütenzucker
60 g Walnüsse
½ Apfel in dünnen Scheiben
2 Rote Bete, frisch (optional)
100 g Feta (optional)

Zubereitung

Die Kerne des Granatapfels herauslösen. Aus unserer Granatapfel Essigcreme, dem Omega 3 Öl Sanddorn, Agavendicksaft sowie Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Die Granatapfelkerne untermischen. Die Walnüsse unter Zugabe von Kokosblütenzucker in einer Pfanne karamellisieren und abkühlen lassen. Den Grünkohl und Rotkohl waschen, trocknen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Dressing vermengen. Die Walnüsse und Apfelscheiben hinzugeben.
Optional: Rote Bete schälen, raspeln und ebenfalls unterheben. Den Feta zerbröseln und über den Salat streuen.

Hochdosiertes
Omega 3 Algenöl
mit DHA und EPA

Ein Teelöffel
pro Tag liefert
1.155 mg DHA
578 mg EPA

mit feiner Zitrusnote

Mich gibt es auch mit Walnussöl

PFLANZLICHER INHALT · VEGAN ·

Omega 3 Kapseln
mit DHA und EPA aus Algenöl

- ✓ zwei Kapseln pro Tag liefern 300 mg DHA und 150 mg EPA
- ✓ 70 vegane Gelkapseln aus Tapiokastärke
- ✓ frei von Carrageen

Mit unserem Kokosöl-Projekt in Sri Lanka unterstützen wir Kleinbauern in ihrer Heimat.

Kokosöl aus der »ganzen Nuss«

Unser Kokosöl Naturland Fair überzeugt durch erstklassige Qualität und seinen köstlichen Geschmack. Es wird aus der ganzen Nuss, also dem Fruchtfleisch der erntefrischen Kokosnuss samt ihrer dünnen, braunen Samenhaut schonend gepresst. Es wird nicht gehärtet oder desodoriert und ist sehr vielseitig anwendbar.

Naturland Fair Projekt mit Tradition: Bio-Kokosnüsse aus Sri Lanka

Ölmüller Werner Baensch war lange Zeit als Öko-Inspektor und projektberatender Ingenieur tätig. In Samoa und Sri Lanka betreute und unterstützte er Forschungsstätten bei der Verwertung von Kokosnüssen und entwickelte dabei produktschonende Verfahren zur Herstellung von nativem Kokosöl. So entstanden die ersten Produktionsstätten für das feine Öl aus der Kokosnuss in Sri Lanka. Seit Beginn im Jahr 2006 unterstützen wir das dortige Naturland Fair zertifizierte Partnerprojekt „Serendipol“. Das Projekt unterstützt Kleinbauern bei der ökologischen Bewirtschaftung ihrer Kokosfarmen im Raum Kuliyapitiya. Im Laufe der Jahre haben sich über 1300 Kleinbauern angeschlossen und bewirtschaften eine Fläche von mehr als 8000 Hektar. In der Region, auch bekannt als Coconut Triangle, werden durch faire Bezahlung und ökologische Bewirtschaftung gute Voraussetzungen für eine nachhaltige Entwicklung geschaffen.

Naturland Fair

Alleskönner Kokosöl

Kaum ein anderes Speiseöl ist so vielseitig wie Kokosöl. Es ist nicht nur in der Küche ein Allrounder, sondern überzeugt auch als reichhaltige Pflege für Haut und Haar.

1

Haut & Haar

Das reichhaltige Öl spendet Feuchtigkeit und pflegt Haut und Haare. Es schützt sie außerdem vor Umwelteinflüssen. Einfach in das feuchte Haar einmassieren, einwirken lassen und mit einem milden Shampoo auswaschen.

2

Ölziehen

In der ayurvedischen Methode, dem Ölziehen zur Reinigung und Pflege von Mund und Zähnen, findet Kokosöl ebenfalls Anwendung. Es ist antibakteriell und hinterlässt ein sauberes und angenehmes Gefühl im Mund.

3

Butter-Ersatz

Durch seine cremige Konsistenz ist Kokosöl als Brotaufstrich bestens geeignet und ersetzt Butter oder Margarine als rein pflanzliche Zutat beim Backen, Braten oder auf Brot.

Würzen und veredeln

Kaltgepresste Öle sind ideal, um den authentischen Duft und Geschmack erntefrischer Kräuter und Gewürze einzufangen und festzuhalten. Unsere Würzöle sind einfach in der Anwendung und verwandeln mit wenigen Tropfen jedes Gericht zu etwas Besonderem.

Knoblauch Würzöl

KÖSTLICHER KLASSIKER

Dieses Würzöl bringt den vollen Geschmack von frischem Knoblauch in die Küche – und das ohne Schälen und Hacken der Knolle. Roter und weißer Knoblauch bilden die Grundlage für das intensive Aroma.

Tandoori Würzöl

ORIENTALISCHER GENUSS

Tandoori ist eine traditionelle Gewürzmischung aus Kumin, Koriander, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Chili. In Verbindung mit unserem Sesamöl bringt das Würzöl indisches Flair an jedes Gericht.

Fruchtige Verlockung

Bei unserem Olive-Zitrone Würzöl vereint sich natives Olivenöl extra mit einer fein-fruchtigen Zitrusnote. Das Würzöl wird mit natürlichen Auszügen aus den Schalen erntereifer Zitronen und Orangen aus kontrolliert ökologischem Anbau verfeinert.

FRUCHTIGES Dessert

250 g	Joghurt (vegan)
2 – 3 EL	**Barrique Apfel-Orangenessig oder Barrique Apfel-Quittenessig**
1 TL	Honig
8 EL	Müsli
50 g	Obst und Beeren

Fenchelsalat MIT APFEL

Zubereitung

Den Fenchel waschen und putzen, das Fenchelgrün von der Knolle abschneiden, fein hacken und beiseite legen. Die Fenchelknolle in feine Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, die Kerne entfernen und in dünne Schnitze schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen. Fenchel, Rucola und Apfel vermengen. Kirschkernöl mit Barrique Traubenessig und Agavendicksaft verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen. Das Dressing, die Walnüsse sowie das gehackte Fenchelgrün vor dem Servieren über den Salat geben.

Zubereitung

Den Joghurt mit dem Barrique-Essig und Honig verrühren. Die Creme in Gläser oder Schälchen füllen. Mit Müsli, Obst und Beeren der Wahl garnieren, bestens eignen sich zum Beispiel Orangen, Äpfel, Brombeeren, Heidelbeeren oder Himbeeren.

Kochbuch

„30 Jahre, 30 Rezepte“ ist eine Hommage an die Leidenschaft des Kochens, die Einfachheit der Küche und den Genuss am Essen. Wir sind überzeugt – gutes Essen muss nicht kompliziert sein. Mit wenigen, aber sorgfältig ausgewählten Zutaten lassen sich köstliche Gerichte zaubern.

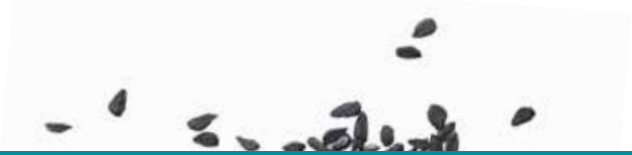
oelmuehle-solling.de/kochbuch

2	Fenchelknollen
2	Äpfel
150 g	Rucola
30 g	**Walnüsse**
4 EL	**Kirschkernöl**
2 EL	**Barrique Traubenessig**
1 TL	Agavendicksaft
	Salz und Pfeffer

REZEPTE UND TIPPS VON

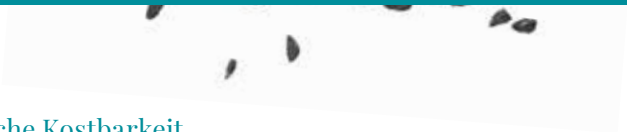
Werner Baensch

Firmengründer und Lebensmitteltechnologe Werner Baensch ist noch immer als Produktentwickler in der Ölmühle tätig. Neben innovativen Kreationen gehört auch das Entwickeln neuer Rezepte zu seiner Expertise.
Viele weitere Rezepte finden Sie unter **oelmuehle-solling.de/rezepte**



Schwarzkümmelöl

Flüssiges Gold aus Ägypten



Orientalische Kostbarkeit

Schwarzkümmel war hierzulande einst als „Brotwurz“ bekannt und wuchs in vielen Bauerngärten, bevor er in Vergessenheit geriet. In Ägypten und umliegenden Ländern ist der Schwarzkümmel schon seit der Zeit der Pharaonen verbreitet und wird seit jeher zu verschiedensten Zwecken eingesetzt. Noch heute gedeihen die besten Qualitäten in Ägypten. Schwarzkümmelöl enthält einen großen Anteil der essenziellen, zweifach ungesättigten Linolsäure. Etwas ganz Besonderes ist der hohe Anteil ätherischer Öle. Hinzu kommen die typischen Bitter- und Gerbstoffe. Sie begründen die Beliebtheit des Öls in der Naturheilkunde. Im Orient gilt es seit Jahrtausenden als traditionelles Heilmittel. Verwendet wird es dort bis heute nicht nur für verdauungs- und immunsystemfördernde Zwecke, sondern auch als Hausmittel für die Pflege von Haut und Haar.

In unserer Ölmühle wird das „flüssige Gold“ aus ägyptischen Bio-Schwarzkümmelsamen schonend hergestellt. Wir bieten gefiltertes und ungefiltertes Schwarzkümmelöl an. Die wertvollen Öle werden nach der Kaltpressung

Als Gewürz kennt man die Samenkörner des Schwarzkümmels besonders vom Fladenbrot oder von orientalischen Gerichten. Das Öl passt besonders gut zu Linsen und Rohkostsalaten. Rezepte mit unserem Bio-Schwarzkümmelöl finden Sie unter oelmuehle-solling.de/rezepte

nicht desodoriert oder raffiniert und zeichnen sich durch eine goldgelbe Farbe und einen ausgesprochen intensiven Geschmack aus. Als Vitalöl kann das Öl löffelweise pur genossen werden, ist aber auch als typische Würze für orientalische Gerichte ideal. Das Schwarzkümmelöl gibt es zudem abgefüllt in Kapseln, die sich gut für die tägliche Einnahme anbieten. Die Kapselhüllen bestehen aus zertifizierten, rein pflanzlichen Bestandteilen und sind somit für die vegane Ernährung geeignet.

Ebenfalls in Kapseln erhältlich sind Hanföl, Nachtkerzenöl, Borretschöl, Oreganoöl und das Omega 3 Algenöl mit DHA und EPA.

Die veganen Kapseln eignen sich für eine einfache und geschmacksneutrale Einnahme. Sie sind zudem gut dosierbar.

SOLLING
NATURKOSMETIK
Seit 1996

Pflanzenöle sind eine Liebeserklärung an die Haut.

Das Wissen um die Heil- und Pflegekraft der Pflanzen wird seit Generationen überliefert. Reine, naturbelassene Pflanzenöle gelten bis heute als Herz und Seele echter Naturkosmetik.

Wir sind davon überzeugt: Die Natur hat alles zu bieten, was unsere Haut braucht. Deshalb setzen wir weder chemische noch synthetische Zutaten in unserer Kosmetik ein.

Auf die hohe Qualität unserer Produkte können Sie sich verlassen – das beginnt schon bei der Auswahl der Rohstoffe: Unsere Solling Naturkosmetik besteht aus nachwachsenden, pflanzlichen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau.

BIO
NATURKOSMETIK

Kokosseifen

Schonend gewonnenes Kokosöl ist die Basis für unsere pflanzliche Naturseife. Sieben einzigartige Sorten werden in unserer Manufaktur nach traditionellem Verfahren und in liebevoller Handarbeit kaltgerührt.

Hautbalsame

Unsere Hautbalsame sind eine reichhaltige Pflege für Gesicht und Körper, hergestellt aus erlesenen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau.

Pflegeöle

Für ein samtweiches Hautgefühl sorgen unsere Pflegeöle, gewonnen aus besten natürlichen Rohstoffen.
Sie spenden Feuchtigkeit, schützen und regenerieren die Haut auf sanfte Weise.

ÖLMÜHLE SOLLING 30 JAHRE

Unser Mühlenfest

ZUM 30-JÄHRIGEN JUBILÄUM

Was 1996 mit den Gründern Gudrun und Werner Baensch, einer kleinen Spindelpresse und drei Bio-Ölen begann, hat sich über die vergangenen 30 Jahre zu einem stetig wachsenden Familienunternehmen entwickelt, das für Qualität, Nachhaltigkeit und gelebte Tradition steht.

Dieses Jubiläum soll mit einem großen Mühlenfest am 20. Juni 2026 voller Genuss, Begegnung und Rückblick auf drei Jahrzehnte Ölmühle Solling gefeiert werden – alle sind herzlich dazu eingeladen.

oelmuehle-solling.de/events

Unsere Blühwiese

Ein weites Feld für Schmetterlinge, Bienen und jede Menge Vielfalt

Unser Beitrag für mehr Bio-Diversität

Auf einem Feld von 40.000 Quadratmetern vor unserer Ölmühle ist unsere Blühwiese entstanden. Mit dem Blühfeld, das direkt am Weser-Radweg liegt, schaffen wir Lebensraum für Pflanzen und Tiere und leisten somit einen Beitrag für mehr Bio-Diversität in unserer Region.

- Non-Profit-Projekt
- Lebensraum für Insekten und Pflanzen
- 40.000 Quadratmeter Fläche
- mit regional abgestimmter Saatmischung

Mit unserem Blühwiesen-Projekt möchten wir aktiv noch mehr zum Thema Bio-Diversität beitragen. Seit Oktober 2020 pachten wir die große Fläche gegenüber unserer Ölmühle, wo ein weitläufiges Blühfeld für Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und andere Insekten entstanden ist. Einen umfassenden Einblick in unser Herzensprojekt erhalten Sie bei kostenlosen Führungen mit Rembert Ostermann, unserem Naturschutzbeauftragten. Anmeldung und weitere Infos zu den Führungen finden Sie online unter:
oelmuehle-solling.de/events

Informationen und Aktuelles zur Blühwiese:
oelmuehle-solling.de/bluehwiese

In unserem Mühlenladen in Boffzen können Sie einen Eindruck von der Familienmanufaktur und der Vielfalt unserer Bio-Spezialitäten gewinnen.

Sie haben die Möglichkeit, viele Köstlichkeiten vor Ort zu probieren oder gemütlich einen kostenlosen Kaffee oder Tee zu genießen.

Eingehende Beratung, Informationen, Rezeptideen und Tipps zur Verwendung zu den einzelnen Spezialitäten erhalten Sie von unserem Team.

Verbinden Sie Ihren Besuch mit einem kostenlosen Seminar rund ums Öl sowie weiteren Veranstaltungen zu vielfältigen Themen – vom Workshop bis zur Lesung.

Buchung und Informationen:
oelmuehle-solling.de/events

Mühlenladen Boffzen
Höxtersche Straße 3 · 37691 Boffzen
T 0 52 71 . 9 66 66-14
besucher@oelmuehle-solling.de

Unsere Öffnungszeiten
Montag bis Freitag 9 – 17.30 Uhr
Samstag 9.30 – 14.30 Uhr

oelmuehle-solling.de/events

Viele unserer Bio-Spezialitäten finden Sie ebenfalls im ausgewählten Naturkostfachhandel. Unseren Kundinnen und Kunden in der Schweiz empfehlen wir einen Besuch im Mühlenladen Luzern in der Bruchstraße 16. Auch dort finden Sie unsere Bio-Feinkostspezialitäten in mühlenfrischer Qualität. Mehr unter www.bio-vivo.ch

Unser Mühlengarten erstreckt sich in liebevoll angelegten Beeten, die mit einer Fülle von duftenden Kräutern, blühenden Blumen und heimischen Ölsaaten gespickt sind. Sie sind eine Oase für eine Vielzahl tierischer Besucher wie Bienen, Schmetterlinge und Hummeln.

Entdecken Sie die vielfältige Pflanzenwelt und genießen Sie die Idylle inmitten von farbenprächtiger und duftender Flora. Gemütliche Sitzgelegenheiten und schattige Plätze laden zum Verweilen ein.

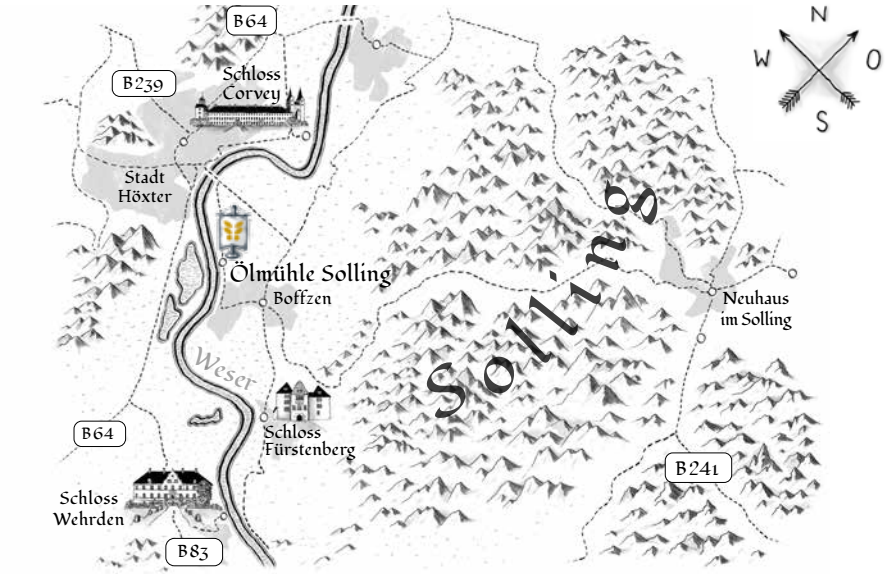
ÖLMÜHLE SOLLING

BESTELLUNG UND BERATUNG

T 0 52 71. 9 66 66-0 · info@oelmuehle-solling.de · Montag bis Freitag 8 – 17 Uhr
Ölmühle Solling GmbH · Höxtersche Straße 3 · 37691 Boffzen

MÜHLENLADEN BOFFZEN

Höxtersche Straße 3 · 37691 Boffzen
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.00 – 17.30 Uhr und Samstag 9.30 – 14.30 Uhr



Online mehr entdecken

oelmuehle-solling.de

DE-ÖKO-039

4 031192 940177