



Genießen

Im Ölrausch

Die Einsatzmöglichkeiten aromatischer Öle gehen weit über Salate hinaus

VON EVA REIK

Viele hobbymäßigen Küchenakteure haben ein eher simples Verhältnis zum Speiseöl: Raps, Sonnenblume, Olive. Eines zum scharf anbraten, eines fürs Salatdressing, eines mit Geschmack. In dieser Reihenfolge stehen die Öle in der Durchschnittsküchenschublade beieinander. Und dann erschöpft sich in der Regel die Leidenschaft.

Dieses reduzierte Verlangen könnte sich schlagartig ändern – selbst wenn nur überschaubarer Sinn für Kochen und Kulinarik besteht – bei einem Besuch des Mühlenladens der Ölmühle Solling. Wie in einer gut sortierten Parfümerie kann man sich hier durchs Sortiment probieren – und beinahe in einen Ölrausch geraten. Grasgrünes Nana-Minzelöl? Unbedingt! Scharlachrotes Chilliolöl? Zu Pizza und Pasta eine Sensation. Rapsgelbes Senföl? Eine scharfe Verführung am Kartoffelsalat. Aber wie schmeckt Pflaumenkernöl? So steinig wie es sich anhört? Verbergen sich im Tandooriöl die Geheimnisse der indischen Küche? Und was überhaupt ist unter Wildöl zu verstehen?

Am langen Tresen in der Mitte des kleinen Geschäfts am Friesenwall steht von jeder der insgesamt 70 Sorten eine Flasche geöffnet zum Probieren – und Sarah Baensch gießt unermüdlich eines ums andere Öl in kleine Porzellanschälchen und reicht Brot dazu. Die Tochter der beiden Gründer der Ölmüh-

Zur Person



Sarah Baensch führt mit ihrem Bruder Sebastian in zweiter Generation das Familienunternehmen. Die Eltern sind immer noch für die Produktentwicklung zuständig. Sarah Baensch führt den Mühlenladen in Köln, wo sie regelmäßig Öl-Seminare anbietet, auch für das Magazin. Das aktuelle ist ausgebucht.

le, Gudrun und Werner Baensch, und Mitglied der Geschäftsführung, erklärt das auf den ersten Blick undurchschaubare Farbkonzept von dreierlei Etiketten: Das rein biologische Sortiment besteht aus drei Säulen und ist je einer Farbe zugeordnet; die Preise für 100 ml starten bei rund fünf Euro.

Aus Marokko oder Griechenland

„Wir haben sortenreine, kaltgepresste Speiseöle, hergestellt aus je einer Ölart oder Nüssen, Würzöle, bestehend aus einer Basisölart mit jeweiligen Gewürzen und Kräutern gepresst, und Vitalöle, die vor allem durch ihre günstige Zusammensetzung an Vitaminen und Fettsäuren im Rahmen der

gesunden Ernährung eine Rolle spielen“, sagt die 28-Jährige. Um den hohen Qualitätsanspruch der 1996 gegründeten Ölmanufaktur zu garantieren, reisen die Familienmitglieder regelmäßig zu den Ölproduzenten. Nach Marokko, in die Kooperativen der Arganölherstellung, nach Italien, Griechenland oder Palästina zu den Olivenölproduzenten. „Und natürlich sind wir auch immer auf der Suche nach neuen Ideen und Trends für unsere Würzöle.“

In der Manufaktur im südniedersächsischen Solling werden die Saaten- und Würzöle dann gepresst. „Täglich, damit wir immer frisches Öl ausliefern können – oder auf Trends sofort reagieren können.“ Ein solcher Trend ist zum Beispiel das Schwarzkümmelöl, sagt Baensch. „Seit Zahnärzte die entzündungshemmende Wirkung der ägyptischen Ölart entdeckt haben, steigt die Nachfrage täglich.“ Auch zum so genannten Ölziehen, einer Kur bei der der Mund mit Pflanzenölen gespült wird, werde es gerne verwendet.

Und wie schmeckt nun Pflaumenkernöl? Weitaus weniger intensiv. Sondern fein, nach Mandeln und einem Hauch Marzipan. Gibt man ein paar Tropfen aufs Vanilleeis oder auf einen frischgebackenen Apfelkuchen, kann man von einer kongenialen Beziehung sprechen.

» www.oelmuehle-solling.de

Foto: Getty Images



Was passt wozu?



Würzöl Kaffee-Mandel

Das ist drin

Das Aroma des süßlich anmutende Kaffee-Mandel-Öls ist geprägt von intensiven Kaffeebohnen und dem typischen, marzipanartigen Mandelduft. Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren.

Passt zu

Ein sehr schöner Begleiter für alles Süße. Das Öl veredelt feines Gebäck, Schlag-Sahne, Desserts sowie exotische Dips, lässt sich also kalt wie zum Backen verwenden.

Würzöl Tandoori

Das ist drin

Das markante Tandoori basiert auf einem kaltgepressten Sesamöl, das mit den typisch indischen Gewürzen Cumin, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Chili verfeinert wird. Es weist einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren auf.

Passt zu

Durch seine dezente, nicht durchdringende Schärfe passt es besonders gut zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch und Geflügel. Aber auch Fisch oder vegetarische Gerichte mit Tofu oder Reis bekommen eine schöne, exotische Note.

Sanddorn

Das ist drin

Das Sanddorn-Öl gehört in die Kategorie der Vitalöle. Es ist aus dem Fruchtfleisch hergestellt und das exklusivste Öl, das die Mühle produziert. Es weist mit 25 Prozent Palmitoleinsäure einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren auf.

Passt zu

Tiefrote Farbe und angenehmer fruchtiger Geschmack. Es wird empfohlen, das Öl löffelweise pur zu genießen. Es soll wohltuende Wirkung auf die Schleimhäute der Speiseröhre und des Magen-Darm-Trakts haben. Zur äußeren Pflege von strapazierter Haut auch anwendbar.

Würzöl Rauchpaprika

Das ist drin

Das Paprikaöl basiert auf einem recht neutral schmeckenden Rapsöl. Sein besonderes Aroma, die intensive Färbung und eine milde Schärfe erhält es durch die Beigabe von so genannter Rauchpaprika. Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren.

Passt zu

Das herzhaftes Öl verleiht jedem Gericht einen Hauch von Lagerfeuer. Es passt zu vielerlei Fleisch- und Fischgerichten. Bei Vegetarier und Veganer ist es besonders beliebt, weil es an Grillgut vom Holzkohlegrill erinnert.

Schwarzkümmel-Öl

Das ist drin

Dieses intensiv-aromatische Vital-Öl wird aus ägyptischen Schwarzkümmelsamen kaltgepresst. Es enthält viele ätherische Öle und wertvolle Fettbegleitstoffe.

Passt zu

Außer für orientalische Gerichte eignet es sich zur löffelweisen Einnahme oder zur Hautpflege. Seit Zahnärzte die entzündungshemmende Wirkung des Öls entdeckt haben, erlebt es einen Boom. Auch wenn man Pferde und Hunde einen Löffel ins Futter gibt, soll es Zecken abhalten. Für Katzen ist es jedoch nicht geeignet, sagen Experten.

Würzöl Nana-Minze

Das ist drin

Das Minz-Öl basiert auf neutralem Rapsöl. Sein intensives Aroma erhält es durch die sehr frisch duftenden Nana-Minzeblätter. Die Blätter sind glatt, sie sind der typische Inhaltsstoff des marokkanischen Minztees.

Passt zu

Das Öl mit dem frischen Charakter passt sowohl zu salzigen als auch süßen Speisen. Es ergänzt sehr gut Fleischgerichte mit Lamm, orientalische Salate wie Couscous oder Gemüse-Tajine. Gibt man etwas über Stracciatella-Eis, hat man im Handumdrehen After-Eight.

Argan-Öl

Das ist drin

Das Arganöl stammt aus einer Frauen-Kooperative in Marokko, es findet sowohl in der Küche wie in der Kosmetik Einsatz. Diese hochwertigen Speiseöle sind reich an ungesättigten Fettsäuren. Sie zählen zu den hochpreisigsten Ölen.

Passt zu

Das aus den Nüssen des Arganbaums gewonnene Öl hat eine angenehme bis intensive nussige Geschmeidigkeit. Besonders Salate und Gemüse lassen sich gut verfeinern. Die Nebenprodukte der ersten Pressung werden für Seifen und zur Pflege verwendet.

Pflaumenkern-Öl

Das ist drin

Das aus Pflaumenkernen kaltgepresste Öl ist eine außergewöhnlich feine Spezialität.

Passt zu

Das Öl hat einen feinen Marzipangeschmack und ist deshalb ein guter Partner für alle Süßspeisen. Es lässt sich prima zum Backen verwenden, passt zu Mürbe- wie Hefeteigen. Aber auch zu Mohn- und Mandelkuchen, mit und ohne Kirschenbelag, ist es ideal. Köstlich kann auch ein Teelöffel Öl zu Milchspeise-Eisarten schmecken, wie etwa Vanille oder Nuss.

Senf-Öl

Das ist drin

Das aus Senfsamen kaltgepresste Öl hat einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren.

Passt zu

Das herzhaftes Öl verleiht durch seine milde, hintergründige Schärfe vielen herzhaften Gerichten einen schönen Akzent. Zu Kartoffel- und Wurstsalaten passt es gut, aber auch zu verschiedenen Fisch- und Fleischgerichten. In pikanten Dressings für grüne Blattsalate ist es auch toll.