

# Frischeinfo

Winter 2013/2014

## Flüssiges Gold aus Zöllners Ölmühle

NOVUM



Hauslieferung von Obst und  
Gemüse aus ökologischem Anbau



Wäre nicht das Firmenschild am Tor, man würde in dem alten Bad Kreuznacher Haus in der Nähe des Schlossparks kaum eine Ölmühle vermuten.



Ölmüller aus Leidenschaft:  
Markus Zöllner

## Zöllners Ölmühle produziert in Bad Kreuznach kaltgepresste Öle

„Ich wollte unbedingt Traubenkernöl kalt pressen, das hatte bis Ende der 80er Jahre keiner mehr gemacht“, erzählt Markus Zöllner. Als gelernter Weinbautechniker war natürlich das Traubenkernöl naheliegend. „Von Hand haben wir die Kerne aus dem Trester gesiebt und bei der DEULA-Schule in Mönchengladbach durften wir die ersten 200 Kilo pressen.“

Was als kleines Hobby begann, wurde nach und nach ein Größeres. Heute haben Markus Zöllner und seine Frau Aurelia sich ganz und gar der Herstellung von kaltgepressten Bio-Ölen verschrieben. 19 Sorten sind es mittlerweile. Das Team von NOVUM besuchte die beiden, konnte die Produktionsstätte besichtigen und an der lehrreichen Öle-Verkostung teilnehmen.



## Die Herkunft der Ölsaaten wird stets nachvollziehbar dokumentiert.

„Das Traubenkernöl ist mir noch immer sehr wichtig“, bekennt Markus Zöllner. Pro Jahr verarbeitet die Ölmühle ein bis zwei Tonnen Traubenkerne. Das Rohmaterial bezieht sie ausschließlich von Bio-Winzern. „Aus 100 Kilo trockenen Kernen erhält man nur zwei bis drei Liter Öl“, setzt er die Mengenverhältnisse in Relation. Kalt gepresstes Traubenkernöl ist in der Tat eine Kostbarkeit. Es schmeckt angenehm nussig und schimmert hellgrün. „Durch das enthaltene Chlorophyll“, wie der Ölmüller bei der gemeinsamen Probe all seiner Öle

erklärt. „Mit diesem Öl eine Mayonnaise selbst rühren – das ist köstlich!“

Im überdachten Hof steht die große Trockenwanne mit etwa 400 Kilo Traubenkernen, die auf die Presse warten „Es sind Bio-Traubenkerne von einem Weingut der Region.“ Die Herkunft der Ölsaaten wird stets nachvollziehbar dokumentiert, auch wenn Markus Zöllner immer aus dem Kopf weiß, wo sein Rohmaterial her stammt.






## Am wichtigsten ist der Geschmack

Das zweite Öl, das in der Bad Kreuznacher Ölmanufaktur aus der Presse lief, war Leinöl. „Meine Vorfahren stammen aus Schlesien, mir war Leinöl darum von Anfang an vertraut“, erinnert sich der Ölmüller. „Anfangs ging dieses Öl überwiegend in die Berliner Region, wo man ebenfalls das Leinöl schon kannte.“ Heute sei man auch bei uns auf den Geschmack gekommen und genieße zum Beispiel kaltgepresstes Leinöl zu Pellkartoffeln oder mit Quark. „Durch den hohen Anteil an Omega-3-Säuren gilt dieses Öl als besonders wertvoll.“ Markus Zöllner kennt sich mit Ölen bestens aus, weiß um gesundheitliche Wirkung und chemische Zusammensetzung. Am wichtigsten ist aber der Geschmack: „Das Öl hat eine frische Brotnote“, sagt er bei der Verkostung, bei der das Öl mit einer Pipette auf die

Hand geträufelt und einfach abgeleckt wird. „Sehr gut!“, ist der genießerische Kommentar von NOVUM-Einkäufer Antonio Lopes. „Leinöl hat nur eine kurze Haltbarkeit“, warnt der Öle-Spezialist. „Schon nach einem halben bis drei Viertel Jahr beginnt das kaltgepresste Öl ranzig zu riechen.“ Aber die Öle von Zöllner sind immer absolut frisch: „Was ich im Laufe dieser Woche presse, ist am kommenden Wochenende bereits verkauft“, erklärt er sein Prinzip. Grundsätzlich sollte man die Öle nach dem Anbruch im Kühlschrank aufbewahren. Eintrübungen oder Ausflockungen sind bei niedrigen Temperaturen natürlich und beeinträchtigen die Qualität nicht, bei Zimmertemperatur verflüssigen sich die Öle rasch wieder.



Es könnte auch schneller gehen. Aber gerade das will Markus Zöllner nicht.

Im Pressraum drehen sich die Schneckenpressen. Mit der Kleineren wird gerade Leinsaat gepresst. „Etwa 100 Kilo Leinsaat laufen pro Woche durch die Mühle. Das entspricht einer Ausbeute von 30 bis 40 Litern Öl.“ Auch auf Märkten kann so die Gewinnung von kalt gepresstem Öl demonstriert werden. „Fünf Kilo pro Stunde bewältigt diese Mühle“, sagt er. „Es könnte auch schneller gehen, aber das ist gerade das, was ich nicht will!“

Je langsamer die Mühlen laufen, desto niedriger bleibt die Temperatur des Pressguts. „Die Pressen laufen auf kleinster Stufe, dadurch erreichen wir maximal 40 Grad Celsius.“ Aus dem Auslass schlängelt sich wie eine dünne Wurst der Presskuchen. „Aus den gemahlene Presspellets vom Lein kann man zusammen mit Reismehl ein wunderbares, glutenfreies Brot backen“, verrät der Kenner.

Aus der größeren Ölpressen tröpfelt gerade Rapsöl in dünnem Strahl in den Kanister. „Der Pressrückstand kann als Tierfutterergänzung, zum Beispiel für Rinder, verwendet werden“, verrät der Experte. Natürlich stammt auch die Rapssaat aus kontrolliert biologischem Anbau. Er zeigt die Transportschnecke, über die durch ein dickes Rohr die

angelieferten Ölsaaten vom Hof zum großen Trichter über der Ölpressen transportiert werden. „Das lässt sich alles gut reinigen“, sagt er zufrieden. Die einzelnen Sorten und Chargen müssen sauber getrennt bleiben. „Von der Lebensmittelkontrolle wird uns streng auf die Finger geschaut. Vor allem der Raps wird regelmäßig auf gentechnische Veränderungen untersucht - das ist uns natürlich sehr recht.“

Von der Qualität ihres Rapsöls sind die Zöllners begeistert. „Es ist besser als jedes Olivenöl, wenn man vom Gehalt an ungesättigten Fettsäuren ausgeht“, lobt Zöllner bei der gemeinsamen Ölprobe. Er betont das leicht nussige Aroma und empfiehlt es sowohl zum Dünsten, als auch als Salatöl: „Wem das Rapsöl im Salat zu ‚rübsig‘ schmeckt, greift gerne zu unserer ‚Mariage‘ aus Raps- und Sonnenblumenöl.“

Reines Sonnenblumenöl gehört selbstverständlich auch zum Sortiment. Markus Zöllner erzählt vom Sonnenblumen-Projekt, das er mit Schülern einer Mainzer Schule durchführte: „Die Kinder bauten selbst Sonnenblumen an, gewannen die Samen und konnten ihr ganz eigenes Öl pressen.“ Von einer Sonnenblumen-

blüte wurden die Kerne gezählt: „Von diesem einen Kopf erhielten wir genau 385 reife Samen, die ergaben knapp 20 ml Öl.“ Die Kids lernen so auf anschauliche Weise den Wert der Naturprodukte kennen.

„Die Öle schmecken nicht jedes Jahr gleich“, erklärt der Öle-Fachmann während der Verkostung. „Jedes Jahr ergibt sich eine etwas andere Geschmacksrichtung, aber man schmeckt immer die Saat, aus der das Öl gepresst wurde.“ Er rät darum, sich bei der Beurteilung kalt gepresster Öle stets auf die eigenen Sinne zu verlassen. Sehr aromatisch ist das Mohnöl. „Es hat das typische Mohnaroma, nur dass man keine Körner zwischen den Zähnen hat“, lacht Zöllner. Er empfiehlt das Mohnöl besonders zu Birne. „Das Aroma dieses Öls hebt den Geschmack einer frischen Birne ungemein“, verrät er.

Die Bio-Walnüsse für das Walnussöl, das bei Zöllners auf Bestellung immer frisch gepresst wird, kommen aus dem Elsass. Im Regal steht eine Wanne voller geknackter Kerne. „Das macht eine Frau für uns, die für ihr Leben gerne Nüsse knackt. Sie erhält dafür ihren



## Bei kaltgepressten Ölen genügen meist kleinere Mengen


Jahresbedarf an Walnussöl.“ Anders wäre der Aufwand wohl kaum finanzierbar. Fast ebenso aufwändig ist die Gewinnung von Haselnussöl. Diese Öle sind etwas für Feinschmecker. Viel braucht man nicht, um mit kaltgepressten Ölen einer Speise die besondere Note zu verleihen. „Die Menge macht es nicht!“, betont Markus Zöllner. „Ein wenig eines aromatischen, naturbelassenen Öls genügt, darum braucht man auch vor den Kalorien keine Angst zu haben.“

Zöllner zeigt einen Sack mit Samen und hübsche, getrocknete Blütenköpfe und erzählt: „Das ist Saflor oder Färberdistel, aus der das Distelöl gewonnen wird. Trockenes Klima verträgt die Pflanze gut, darum ist Australien weltweit der größte Anbauer von Saflor. In Deutschland hat die Färberdistel in der Landwirtschaft nie eine wesentliche Bedeutung erlangt, weil der Anbau nicht gefördert wurde. Das Öl ist eher neutral im Aroma, aber gilt als gesundheitlich besonders wertvoll. Zum Braten ist es allerdings nicht geeignet. Da verwendet man Erdnussöl.“

Ja, selbst Erdnussöl wird in der Bad Kreuznacher Ölmanufaktur gepresst. „Das ist unser Wok-Öl aus geschälten, ungerösteten Erdnüssen“, stellt Zöllner bei der Verkostung dieses Öl vor. „Die Erdnüsse können bei uns natürlich nicht angebaut werden, sie kommen aus der Türkei – in kontrollierter Bioqualität.“ Aus Ägypten kommt der Sesam, der, ebenfalls ungeröstet und unbehandelt, zu Sesamöl gepresst wird. Bio muss sein, in Zöllners Ölmühle, auch wenn die dazugehörigen Pflanzen nicht alle vor unserer Haustür wachsen. „Unser Olivenöl beziehen wir aus Griechenland“, verrät Markus Zöllner. Es ist eine sinnvolle Ergänzung des Sortiments, auch wenn er der Ansicht ist, dass sein Rapsöl das griechische Olivenöl oft ersetzen könnte. Das letzte in der Reihe der zu verkostenden Öle kommt aus Österreich: Das tiefdunkle und hoch aromatische Kürbiskernöl. Dickflüssig rinnt es aus der Flasche. „Das verwendet man nur tropfenweise, weil es ein so intensives Aroma hat“. Da spricht wieder der Kenner und Feinschmecker.

— Text: Ulla Grall

Fotos: Johannes Pistorius, Christian Weber



Samen und Blüten der Färberdistel. Ihre natürliche Verbreitung reicht von Ägypten und Vorderasien bis Mitteleuropa.



## Drei Öle im Kurzportrait

**Wok-Öl** wird schonend aus ungerösteten Erdnüssen gewonnen und erhält so seinen mildnussigen Geschmack. Es verträgt Temperaturen bis ca. 230 °C und eignet sich dadurch besonders gut zum Garen und Braten in Wok oder Pfanne.

**Traubenkern-Öl** wird in einem schonenden Kaltpressverfahren aus ausgewählten Rieslingkernen der Region gewonnen und nach Filtration frisch abgefüllt. Durch die kleinen Margen ist es besonders wertvoll.

Traubenkernöl ist schmackhaft und bekömmlich und rundet besonders in der feinen Küche und in der Vollwert-Ernährung viele Speisen harmonisch ab.

### Tipp

Bewahren Sie die Pflanzenöle gut verschlossen an einem kühlen, dunklen Ort und auf. Die natürlichen Inhalts- und Wirkstoffe bleiben so über mehrere Wochen und Monate erhalten. Angebrochene Flaschen sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Durch die Kälte sind eventuelle Eintrübungen und Ausflockungen normal und beeinträchtigen nicht die Qualität.

**Salat-Öl** ist eine Mischung aus nativem Raps- und Sonnenblumenöl. Es verleiht nicht nur Salaten eine besondere Note, sondern eignet sich auch gut zum Einlegen von Gemüse oder Käse mit Kräutern. Das Salat-Öl ist hitzeempfindlich und sollte nicht über 160 °C erwärmt werden.

**NOVUM – Das Gemüseabo GmbH**  
Industriestraße 14  
65474 Bischofsheim

Telefon (0 61 44) 3 37 48-0  
Fax (0 61 44) 3 37 48-33  
[info@novum-gemueseabo.de](mailto:info@novum-gemueseabo.de)

Unter DE-ÖKO-006 sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.