



Pflanzenoel.ch AG
Ölmühle / Hardhof
CH-5306 Tegerfelden
Tel: +41 56 245 8077
Fax: +41 56 245 8075

Mail: info@pflanzenoel.ch
Web: www.pflanzenoel.ch
twitter.com/swissomegapower

Gesund leben beginnt bei der Ernährung

Beschreibung der Pflanzenöle

Version 2.92

In der vorliegenden Broschüre werden alle Pflanzenöle der Pflanzenoel.ch AG vorgestellt. Im Besonderen wird auf die Herstellung der einzelnen Ölsorten sowie deren Verwendung (mit Rezeptideen) eingegangen. Alle aufgeführten Pflanzenöle werden mit der eigenen Ölpresse schonend gepresst. Das Pflanzenöl wird nach dem Pressen zuerst ein paar Tage stehen gelassen, damit sich die Schwebstoffe setzen können, anschliessend wird das Öl mit Papierfiltern und mit Hilfe der Schwerkraft gefiltert. Dieser Produktionsablauf garantiert ein hochwertiges Endprodukt.

Weitere Informationen finden sie im Internet unter:

www.pflanzenoel.ch

Wenn Sie an unseren Pflanzenölen interessiert sind, können Sie mit dem Bestellformular auf der letzten Seite dieser Broschüre per Fax oder Brief Ihre Bestellung aufgeben. Natürlich nehmen wir Ihre Bestellung auch telefonisch entgegen. Weiter besteht die Möglichkeit, auf unserer Internetseite im Online-Shop zu bestellen, dort finden Sie auch unser aktuelles Sortiment.

SwissOmegaPower® und **Enzilo Tamasini®** - Die Markennamen für hochwertige Naturprodukte

Mit den Markennamen **SwissOmegaPower®** und **Enzilo Tamasini®** möchte die Pflanzenoel.ch AG ihre Speiseöle noch stärker von den anderen auf dem Markt kaufbaren Ölen unterscheiden. **SwissOmegaPower®** heisst, dass das Produkt auf eine ehrliche, faire, schonende und natürliche Art in der Schweiz hergestellt wurde, vom Anbau bis zum fertigen Öl in der Flasche. Praktisch ist vom Anbau der Pflanze bis zur Verpackung der gesamte Weg aufgezeichnet. Der wichtigste Punkt ist, dass Sie als Kunde ein Produkt erhalten, das die Bezeichnung „Natur“ verdient. Jeder Landwirt, der für die Pflanzenoel.ch AG anbaut, ist an die 100%ige Pflicht gebunden, den Anbau der Pflanzen genau zu dokumentieren. Dies umfasst alle Arbeiten, von der Saat bis zur Ernte.

Mit **Enzilo Tamasini®** werden die Öle bezeichnet, wo die Herkunft der Rohstoffe nicht in der Schweiz liegt. Die Öle werden wenn möglich bei der Pflanzenoel.ch AG gepresst oder direkt vom Produzenten zugekauft.

Wo **SwissOmegaPower®** und **Enzilo Tamasini®** drauf steht, ist Ehrlichkeit und Natur drin, denn...

...ein gesundes Leben fängt bei der Ernährung an!

Nun wünschen wir Ihnen viel Vergnügen beim Durchlesen der Broschüre.

Inhaltsverzeichnis

Beschreibung der Pflanzenöle.....	1
Inhaltsverzeichnis	2
Die Fettsäuren und Ölsäuren	4
SwissOmegaPower® Premium-Distelöl (Safloröl).....	8
Allgemeines.....	8
als Speiseöl	8
andere Anwendungen	8
Distelölrezepte.....	8
Gurkensalat.....	9
Rohkostsalat.....	9
Gemüsegericht	9
Rüebliuppe	9
SwissOmegaPower® Premium-Hanföl	10
Allgemeines.....	10
als Speiseöl	10
kosmetische Anwendungen.....	10
andere Anwendungen	11
Hanfölrezepte	11
Hanf-Schafskäseaufstrich.....	11
Gartenkräutersalat	11
Hanfö-Brennnessel-Dipp	11
Rucola-Salat mit Hanfö.....	11
Enzilo Tamasini® Premium-Haselnussöl	12
als Speiseöl	12
andere Anwendungen	12
Haselnussölrezepte	12
Haselnussalat.....	12
Avocadocreme.....	13
Bärlauchavocado.....	13
Bärlauchpesto.....	13
Blattsalate mit Haselnüssen und Schinken	13
SwissOmegaPower® Premium-Kürbiskernöl	14
Allgemeines.....	14
als Speiseöl	14
Kürbiskernölrezepte	15
Pastinaken- und Möhrentopf	15
Nussalat	15
Kräuterpesto	15
Marinierter Ziegenkäse	15
SwissOmegaPower® Premium-Leinöl	16
Allgemeines.....	16
als Speiseöl	16
andere Anwendungen	16
Leinölrezepte	17
Quarkspeise	17
Schotensalat mit Bries	17
Sprossensalat mit Leinöl	18
Quark-Leinöl Mayonnaise.....	18
Flahomi® Müesli.....	18
Enzilo Tamasini® Premium-Mandelöl.....	19
Allgemeines.....	19
als Speiseöl	19
andere Anwendungen	19
Mandelölrezepte	20
Rüeblialat	20
Kreolischer Crevettensalat.....	20
Enzilo Tamasini® Premium-Mohnöl	21
Allgemeines.....	21
als Speiseöl	21
Mohnölrezepte	22
Salatsauce.....	22
Rohkostgericht für schöne Frühlingstage.....	22
SwissOmegaPower® Premium-Rapsöl.....	23
Allgemeines.....	23

als Speiseöl	23
andere Anwendungen	24
Rapsölrezepte	24
Spaghettini mit Thunfisch	24
Mayonnaise	24
Marinade.....	24
Salatsauce mit saurem Rahm	24
Schnittlauchpesto.....	24
Puszta Pouletschenkel (für 4 Personen) mariniert.....	25
Wachauer Aprikosenkuchen	25
Wildkräutersalat mit Bratkartoffeln und Meerrettichsauce	26
Gemischter Salat mit zweierlei Dressing	26
Enzilo Tamasini® Premium-Sesamöl.....	27
Allgemeines.....	27
als Speiseöl	27
andere Anwendungen	27
Sesamölrezepte	28
Knackiger Gurkensalat.....	28
Grapefruitsalat.....	28
Marinierter Chinakohl	28
Hühnercurry-Geschnetzertes	29
SwissOmegaPower® Premium-Sojaöl.....	30
Allgemeines.....	30
als Speiseöl	30
andere Anwendungen	30
Sojaölrezepte.....	31
Poulet süss-sauer.....	31
Pouletbrust mit Chilischoten.....	32
Kräuter – Rahmsauce	32
Frühlingsrollen mit Schweinefilet	33
Scharfes Lammcurry.....	33
SwissOmegaPower® Premium-Sonnenblumenöl	34
Allgemeines.....	34
als Speiseöl	35
andere Anwendungen	35
Sonnenblumenölrezepte	36
Einfache Salatsauce	36
Rüebli Salat	36
Feldsalat mit Räucherlachs und Croutons	36
Sonnenblumenöl DAS HEILMITTEL.....	37
SwissOmegaPower® Premium-High-Oleic Sonnenblumenöl	39
Allgemeines.....	40
als Speiseöl	40
HO-Sonnenblumenölrezepte	40
SwissOmegaPower® Premium-Traubenkernöl	41
Allgemeines.....	41
als Speiseöl	41
andere Anwendungen	41
Traubenkernölrezepte	42
Dipsauce zum Nussbrot	42
Spargeln mit Traubenkernöl-Vinaigrett.....	42
Fischtartar mit Traubenkernöl	42
Thymianomelette mit Ziegenfrischkäse und Zwetschgenmus.....	43
Salat mit Cherrytomaten.....	43
Kürbisscheibchen	43
Gebratener Rehrücken.....	44
Spargelsalat	44
Kosmetisches Rezept mit Traubenkernöl	45
Traubenkernöl-Packung für reife Haut (kosmetisch)	45
SwissOmegaPower® Premium-Baumnussöl	46
Allgemeines.....	46
als Speiseöl	46
andere Anwendungen	46
Nussölrezepte	47
Delikate Salatsauce	47
Walnusspesto	47
Bataviasalat mit Croutons	47

Die Fettsäuren und Ölsäuren

Die Bedeutung der Fettsäuren

Qualitativ hochwertige Speiseöle müssen kalt gepresst sein, denn nur so bleiben die für die Gesundheit so wertvollen und wichtigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie die empfindlichen Vitamine erhalten. Werden dem Körper zweifach ungesättigte Fettsäuren zugeführt, so ist er in der Lage, selber dreifach ungesättigte, lebenswichtige Fettsäuren zu bilden.

Gesättigte Fettsäuren, wie sie in tierischen Fetten sowie in Palm- und Kokosfett enthalten sind, fördern die Kalkablagerung in den Blutgefässen. Dies kann zur gefürchteten Arteriosklerose führen, die eine Durchblutungsstörung an den durch Kalkablagerungen verengten Gefässstellen nach sich zieht und dort ein erhöhtes Infarktisiko zur Folge hat.

Der Körper benötigt Fette:

- für die Aufnahme der fettlöslichen, lebenswichtigen Vitamine A, D, E und K
- um die für die Verdauung notwendigen Gallensalze zu unterstützen
- um die Energiegewinnung zu unterstützen
- als Energiedepots für den Körper

Vor allem ungesättigte Fettsäuren helfen bei der Blutdruckregulierung und haben einen positiven Einfluss auf den Schutz der Gefässwände.

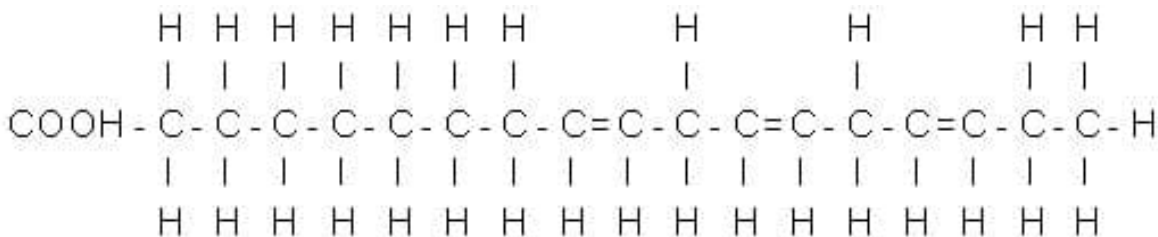
Was bedeuten mehrfach ungesättigte Fettsäuren?

Fette bestehen aus Glycerin und verschiedenen Fettsäuren. Die für die Qualität des Fettes verantwortlichen Fettsäuren haben ein Gerüst aus einer unterschiedlichen Menge von Kohlenstoffatomen. Diese besitzen jeweils vier „Arme“. Jeder dieser „Arme“ möchte besetzt sein, d.h. eine Verbindung eingehen. Zwei der Arme sind vergeben, weil die Kohlenstoffatome eine Kette bilden (-C-C-C-), die unterschiedlich lang sein kann.

An den beiden noch freien Armen der Kohlenstoffatome sitzen entweder Wasserstoffatome – oder sie verbinden sich ebenfalls mit den Kohlenstoffnachbarn: es entsteht eine -C=C- Doppelbindung, also eine ungesättigte Fettsäure. Teilen sich die beiden zusammen liegenden Arme der Doppelverbindung wieder auf, so nehmen sie Wasserstoffatome auf und werden zu gesättigten Fettsäuren.

Bei der Herstellung von Margarine wird diese Eigenschaft genutzt, denn dort werden die ungesättigten Fettsäuren durch Einbringung von Wasserstoff zu gesättigten Fettsäuren hydriert.

Hier als Beispiel die chemische Formel der **dreifach** ungesättigten Linolensäure:



C = Kohlenstoffatom, H = Wasserstoffatom, O = Sauerstoffatom

Je gesättigter die Fettsäure, desto härter ist das Fett. Das bedeutet, dass der Schmelzpunkt höher liegt. Fette mit gesättigten Fettsäuren, beispielsweise Kokos- oder Palmfett, sind bei Zimmertemperatur fest. Alle anderen Pflanzenöle enthalten einen Teil ungesättigter Fettsäuren und sind entsprechend flüssig.

Eine Ausnahme bilden Erdnuss-, Sesam- und Olivenöl. Auf Grund ihrer spezifischen Zusammensetzung bekommen sie im Kühlschrank eine „butterige Konsistenz“. Die Öle werden bei Zimmertemperatur wieder flüssig und erleiden keinen Schaden.

Man unterscheidet zwischen:

- Gesättigter Fettsäure (Stearinsäure)
- Einfach ungesättigter Fettsäure (Ölsäure)
- Mehrfach ungesättigten Fettsäuren:
 - Zweifach ungesättigte Fettsäure (Linolsäure)
 - Dreifach ungesättigte Fettsäuren (Alpha-Linolensäure und Gamma-Linolensäure)
 - Vierfach ungesättigte Fettsäure (Arachaidonsäure)
 - Fünffach ungesättigte Fettsäure (Eicosapentaensäure - EPA)
 - Sechsfach ungesättigte Fettsäure (Docosahexaensäure - DHA)

Fettsäurezusammensetzung verschiedener Fette

Alle Angaben sind Prozentangaben und nur Mittelwerte, da diese stark abhängig sind von der Bodenbeschaffenheit des Anbaubereiches, dem Wetter und der Sorte der Pflanze.

- Alle Fette mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren sind nicht so gesund, können aber erhitzt werden, ohne dass dabei gesundheitsschädliche Verbindungen entstehen.
- Ist der Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren hoch, darf das Öl erhitzt werden und ist trotzdem gesund.
- Alle Öle mit einem hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren sind nicht zum Erhitzen geeignet, dafür aber die gesündesten.

Fett oder Öl	gesättigt	1-fach ungesättigt (Ölsäure) (Omega 9)	2-fach ungesättigt (Linolsäure) (Omega 6)	3-fach ungesättigt (Alpha-Linolensäure) (Omega 3)	3-fach ungesättigt (Gamma-Linolensäure) (Omega 6)
Butter	67	25	2	1	
Distelöl	9	9	77		
Erdnussöl	18	58	24		
Hanföl	10	14	52	16	3
Haselnussöl	8	78	9		
Heringöl	22	56	22		
Kokosfett	88	6	1		
Kürbiskernöl	17	28	50		
Leinöl	9	19	16	51	
Maiskeimöl	13	34	53		
Mandelöl	8	70	22		
Mohnöl	10	28	62		
Nachtkerzenöl	10	17	63		10
Olivenöl	15	76	9		
Palmfett	51	38	11		
Palmkernfett	82	15	3		
Rapsöl	7	62	18	8	
Rindertalg	52	44	4		
Schweineschmalz	41	49	10		
Sesamöl	16	38	41		
Sojaöl	16	28	46	5	
Sonnenblumenöl	10	17	68		
High Oleic Sonnenblumenöl	7	78	10		
Traubenkernöl	10	14	71		
Walnussöl	9	18	54	14	
Weizenkeimöl	18	15	55	7	

Fett = Messresultate von der Pflanzenoel.ch AG ermittelt.
 Summe der Fettsäuren = 95% (plus 5% Glycerin = 100%)

Haltbarkeit und Aufbewahrung

Leider sind die kaltgepressten Speiseöle nicht sehr lange haltbar. Mit 3 – 4 Monaten ist Leinöl besonders kurz haltbar. Je höher jedoch der Gehalt an Vitamin E (Tocopherol) ist, desto länger ist das Öl geniessbar. Weizenkeimöl hat davon einen sehr hohen Anteil und hält deshalb beinahe 2 Jahre. Setzt man dieses Speiseöl bis zu 20% einem anderen Öl zu, wird jenes länger haltbar. Leider gibt es dafür keine „Zeittabelle“, aber mit einer empfindlichen Zunge ist schon leichtes Ranzigwerden eines Öls feststellbar.

Die empfindlichen Speiseöle sollte man gekühlt aufbewahren, denn je höher die Lagertemperatur ist, desto schneller werden sie ranzig.

Nur Leinöl ist dann, zumindest zur Schuh- und Holzpflege, noch verwendbar. Alle anderen Speiseöle sind ungeniessbar und wertlos geworden.

Alle Öle sollten sie in möglichst lichtundurchlässigen Flaschen an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahren.

Pflanzenöl	Haltbarkeit Monaten	in	Lagerort
Distelöl	9		Kühler Raum
Erdnussöl	12		Kühler Raum
Hanföl	9		Kühlschrank
Haselnussöl	9		Kühler Raum
Kürbiskernöl	12		Kühlschrank
Leinöl	3-4		Kühlschrank
Mandelöl	12		Kühler Raum
Mohnöl	12		Kühlschrank
Olivenöl	12		Kühler Raum
Rapsöl	12		Kühlschrank
Sesamöl	12		Kühler Raum
Sojaöl	12		Kühler Raum
Sonnenblumenöl	12		Kühler Raum
Traubenkernöl	18		Kühler Raum
Walnussöl	9		Kühlschrank
Weizenkeimöl	24		Kühler Raum

Anwendung in Gesundheit und Kosmetik

Speiseöl	Besonderheiten
Distelöl	universell anwendbar
Erdnussöl	bleibt lange auf der Haut, zur Massage geeignet
Hanföl	zieht schnell ein, tut der empfindlichen Haut gut
Haselnussöl	schützt die Haut, zieht langsam ein
Kürbiskernöl	hilft bei Prostatabeschwerden und Reizblase
Leinöl	lindert Schmerzen, tut der empfindlichen Haut gut
Mandelöl	Babypflege, Haarpflege
Mohnöl	zieht schnell ein
Olivenöl	gute Heilwirkung, lindert Schmerzen
Rapsöl	tut der empfindlichen Haut gut
Sesamöl	Ölziehkur, Sonnenschutzfaktor 2
Sonnenblumenöl	Ölziehkur, leicht desinfizierend, Sonnenschutzfaktor 2
Traubenkernöl	Massageöl, dringt tief in die Haut ein
Walnussöl	tut der Haut sehr gut
Weizenkeimöl	gut bei Akne

Anwendung in der Küche

Speiseöl	zum Braten	Dünsten und Garen	für Salat	Besonderheit
Distelöl	nein	ja	ja	vielseitig, fein, heimischer Anbau
Erdnussöl	ja	ja	bedingt	hoch erhitzbar
Hanföl*	nein	bedingt	ja	aromatisch
Haselnussöl	ja	ja	ja	nussiges Aroma
Kürbiskernöl*	nein	bedingt	ja	schmeckt göttlich
Leinöl*	nein	nein	ja	aromatisch
Mandelöl	nein	ja	ja	nussiges Aroma
Mohnöl	nein	nein	ja	vielseitig, lecker
Olivenöl*	ja	ja	ja	Mittelmeerküche
Rapsöl	nein	ja	ja	Universalöl, heimischer Anbau
Sesamöl	nein	ja	ja	aromatisch, asiatische und orientalische Küche
Sonnenblumenöl	nein/ja	ja	ja	schmeckt nussig, heimischer Anbau
Sojaöl	nein	ja	ja	sehr fein, heimischer Anbau
Traubenkernöl*	Ja	bedingt	Ja	aromatisch, sehr hoch erhitzbar
Walnussöl	nein	nein	ja	delikat
Weizenkeimöl	nein	nein	ja	aromatisch
*für einige Gerichte zu geschmacksintensiv				

Die Tabellen und Teile des Textes auf diesen Seiten wurden aus dem Buch „*Heilen, pflegen, kochen mit Speiseöl*“ von Nora Kircher aus dem Werner Jopp Verlag, Wiesbaden (ISBN 3-89698-109-9) übernommen. Zum Teil wurden die Tabellen ergänzt und angepasst.

SwissOmegaPower® Premium-Distelöl (Safloröl)

Inhaltsstoffe:

- ca. 9 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 9 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 77 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Nur Spuren **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 45 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl
- **Begleitstoffe:** Vitamin E und Vitamin A

Verfügbarkeit:

Nach der Ernte so lange wie der Vorrat reicht. Saflor wird nur in begrenzter Menge angebaut

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

Distelöl wird aus der Färberdistel gewonnen. Die Pflanze wird auch Saflor oder falscher Safran genannt und gehört zur Familie der Korbblütler. Ihren Namen verdankt die Pflanze ihren gelb-orangen Blüten (Safran = gelb, flor = Blüte). Die bis zu 120 cm hohe Pflanze wurde schon im Mittelalter in Europa kultiviert, ihre ursprüngliche Herkunft ist nicht genau bekannt. Damals wurde der Saflor als Farbstofflieferant genutzt. Aus den Blüten kann rote und gelbe Farbe gewonnen werden. Heute wird der Saflor hauptsächlich in den USA, in Russland und in Australien angebaut.

Die Pflanze wächst krautig dick mit einem zentralen Stängel und verzweigten Seitentrieben, die dann die Blüten tragen. Saflor hat eine tiefe, starke Pfahlwurzel.

Der Anbau von Saflor in der Schweiz wurde erst im Jahr 2003 versuchsweise wieder aufgenommen. Das Folgejahr bestätigte die gemachten Versuche – die Pflanze wächst auch in der Schweiz.

Im Jahr 2005 beauftragte die Pflanzenoel.ch AG einen Landwirt für den Anbau von Saflor. Das Distelöl, das Sie von der Pflanzenoel.ch AG kaufen, ist aus Schweizer Anbau, **ein 100% Schweizer Produkt**.

Das Distelöl der Pflanzenoel.ch AG wird in reinem Kaltpressverfahren hergestellt. Es ist absolut naturrein, wurde also nicht gebleicht, gedämpft oder raffiniert. Es hat einen typischen, charakteristischen Geschmack und ist gelb – orange in der Farbe.

Verwendung:

Allgemeines

Distelöl ist das Speiseöl mit dem höchsten Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Anteil von 78.5% 2-fach ungesättigter Fettsäure (der Linolsäure) sehr hoch ist und in den vergangenen Jahren von keinem andern Speiseöl erreicht wurde. Das ist der Grund, weshalb Distelöl weit verbreitet als Diätöl empfohlen wird. Es kann den Cholesterinspiegel senken und das Immunsystem stärken.

als Speiseöl

Wegen seinem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren ist das Distelöl hitzeempfindlich, es sollte daher nur in der kalten Küche angewendet werden. Wenn es erwärmt wird, dann soll dies nur kurz zum Dünsten oder Garen geschehen. Es eignet sich hingegen gut für Rohkost, Salate und Quarkgerichte. Im Müsli, kombiniert mit Leinöl, ist es ebenso anzuwenden wie zum Abschmecken von Gemüse, Teigwaren oder Kartoffeln. Das Zubereiten von Dipsaucen mit Distelöl erfreut jeden Gaumen.

andere Anwendungen

Bei Menschen mit Hautproblemen (trockene oder fettige Haut) kann Distelöl, innerlich aufgenommen, Besserung verschaffen, da es die Zellregeneration regulierend unterstützt.

Distelölrezepte

Gurkensalat

1	Stk	Salatgurke	Distelöl und Essig in einen Schüttelbecher füllen und cremig schütteln. Mit Kräutersalz und Dillspitzen abschmecken. Die Salatgurke entweder gründlich reinigen oder schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit der Salatsauce anrichten. Die Dillspitzen machen die Gurke leichter verdaulich.
4	EL	Distelöl	
2	EL	Apfelessig	
1	EL	Dillspitzen	
		Kräutersalz nach Geschmack	

Rohkostsalat

1	grosser	Kopfsalat	Die Avocado mit einem Löffel aus der Schale holen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Essig, Distelöl und Milch anrühren. Mit Kräutersalz und reichlich Gartenkräutern abschmecken. Kohlrabi, Rüeblen und Peperoni klein schneiden, unterrühren und einziehen lassen. Den Blattsalat erst kurz vor dem Servieren untermischen. Dieser Salat ist vor allem in der Sommerhitze beliebt.
1	kleiner	Kohlrabi	
2	Stk	Rüeblen	
1	rote oder grüne	Peperoni	
1	weiche	Avocado	
3	EL	Distelöl	
3	EL	Balsamessig	
1	Tasse	Milch	
¼	TL	Kräutersalz	
2 – 3	Bund	Frische Gartenkräuter	

Gemüsegericht

	Gemüse nach belieben	Das Gemüse möglichst schonend im Gemüsedünster garen. Um die Vitamine zu erhalten, sollte das Gemüse nicht im Wasser liegen. Kurz vor dem Servieren Distelöl darüber giessen und mit Salz und Gewürzen abschmecken.
	Distelöl	
	Salz oder Kräutersalz	
	Gewürze nach Geschmack	

Rüeblisuppe

1	kg	Rüeblen	Die Zwiebeln und das Suppengrün würfeln und in einem Topf mit dem Distelöl <u>kurz</u> anbraten. Die gewaschenen Rüeblen in mittelgrosse Stücke schneiden und zugeben. Mit der Bouillon ablöschen und alles 20 Minuten garen. Die Suppe und einen Bund Peterli pürieren. Alles bei schwacher Hitze mit dem Rahm, der Crème Fraîche und den Gewürzen vermengen. Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne kurz rösten und den zweiten Bund Peterli für das Anrichten der Suppe von den Stielen befreien. Die Suppe mit den Sonnenblumenkernen und dem Peterli bestreuen. Dazu passt frisches Vollkorn-Nussbrot sehr gut.
3	mittelgrosse	Zwiebeln	
1	Liter	Bouillon	
1	Bund	Suppengrün	
250	ml	Rahm	
2	Bund	Peterli	
150	ml	Crème Fraîche	
1	Hand voll	Sonnenblumenkerne	
2	EL	Distelöl	
		Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss und Knoblauch nach Belieben	

SwissOmegaPower® Premium-Hanföl

Inhaltsstoffe:

- ca. 10 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 13 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 53 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 16% **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- ca. 3% **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ist vorhanden **Vitamin E** pro 100ml Öl
- **Begleitstoffe:** Diverse

Verfügbarkeit:

Nach der Ernte so lange wie der Vorrat reicht. Hanf wird nur in begrenzter Menge angebaut

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

Der Ursprung der uralten Kulturpflanze Hanf (*Cannabis sativa* L.) liegt wahrscheinlich in Zentralasien. Hanf ist nur als Kultur bekannt, häufig eingebürgert, selten verwildert.

Hanf wurde bis nach dem zweiten Weltkrieg auch in der Schweiz kultiviert, vorwiegend als Faserpflanze. Die Hanffasern sind sehr robust und wurden meist zu Seilen, Schnüren oder auch zu Tüchern verarbeitet.

Hanf sorgt wegen der Möglichkeit, als Betäubungsmittel missbraucht zu werden, regelmässig für negative Schlagzeilen. Der Gehalt an THC (Tetrahydrocannabinol) ist gesetzlich festgelegt. Der für die Ölgewinnung angebaute Hanf ist „THC-arm“ und verstösst nicht gegen das Betäubungsmittelgesetz. Der Anbau wurde von der Polizei und dem zuständigen Bezirksamt begleitet.

Die einjährige Pflanze gedeiht in Mitteleuropa fast in allen Lagen bis 1000 Meter Höhe. Sie ist relativ anspruchslos und kann 2 – 4 Meter hoch wachsen. Die Früchte des Hanfs werden gebräuchlich als „Hanfsamen“ bezeichnet. Es sind rundliche bis ovale, gut 4 mm grosse, etwas abgeflachte Nüsschen mit grünlichgrauer, hell geadeter Oberfläche, die mit Flecken bedeckt ist. In der spröden Schale liegt der grünliche Samen. Die Hanfsamen sind neben fettem Öl reich an Eiweiss und enthalten zudem Harz und Zucker.

Verwendung:

Allgemeines

Hanföl ist ein sehr hochwertiges Pflanzenöl. Mit über 80% essentiellen Fettsäuren hat es einen der höchsten Anteile unter den Pflanzenölen. Vor allem ein beachtlicher Anteil Alpha-Linolensäure macht das Hanföl für die moderne Ernährung hoch interessant. Die vorhandene Gamma-Linolensäure macht das Hanföl noch einzigartig. Diese spezielle Fettsäure kommt nur in wenigen Pflanzen vor. Das Verhältnis der Omega-6-Fettsäure, der Linolsäure, zur Alpha-Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure, ist mit 3:1 sehr gut. In der modernen Ernährung wo der Reduktion der Omega-6-Fettsäuren vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt wird, hat das Hanföl einen bedeutenden Einfluss.

als Speiseöl

Wegen seinem charakteristischen Geschmack und der einzigartigen Fettsäurestruktur kann Hanföl nicht für alle Speisen verwendet werden.

Hanföl darf nicht erwärmt werden, das schliesst schon alle gekochten Gerichte, ausser man giesst das Hanföl zum verfeinern nach dem Kochen über die Speisen.

In der kalten Küche kann Hanföl jedoch sein volles Spektrum ausschöpfen.

Etwas Hanföl verfeinert jedes Müsli. Auch zu Kartoffelstock (Kartoffelbrei) oder Gschwellten (Pellkartoffeln) ist es eine gute Wahl.

kosmetische Anwendungen

Bei kosmetischen Anwendungen hat das Hanföl viele Vorteile. Es ist ein ausgezeichneter Weichmacher für Haut und Haare. Aus diesem Grund eignet es sich besonders gut für Massagen, Salben, Cremes, Seifen und Shampoos.

Hanföl, auf eine Narbe aufgetragen, sorgt für eine schönere Ausheilung.

andere Anwendungen

In der Farben- und Lackindustrie schätzt man das Hanföl wegen seiner Gleitfähigkeit.

Für die Herstellung von Seifen liefert Hanföl einen wichtigen Beitrag. Jeder Hobby-Seifensieder schätzt die feinen weichen Seifen mit Hanfölannteil.

Hanfölrezepte

Hanf-Schafskäseaufstrich

250	Gramm	milder Schafskäse	Alle Zutaten mit dem Schafskäse verkneten und den Aufstrich frisch servieren.
2	EL	Hanfsamen	
4	EL	feingehackter Dill	
1	EL	feingehackter Estragon	
5	EL	Hanföl	
10	kleingeschn.	Oliven	
8	gepresste	Knoblauchzehen	
Saft von ½ Zitrone			

Gartenkräutersalat

1	Stk	Kopfsalat	Hanföl und Essig verrühren, salzen und über den geschnittenen Salat giessen. Die vorher gehackten Gartenkräuter darüber streuen und alles vorsichtig verrühren. Schmeckt vor allem im Sommer als Vorspeise.
3 – 4	EL	Hanföl	
2	EL	guten Essig	
1	Prise	Salz	
reichlich Gartenkräuter			

Hanföl-Brennnessel-Dipp

2	Handvoll	Brennnesselblätter	<ul style="list-style-type: none"> • Brennnesselblätter mit Salz blanchieren • Kurz mit kaltem Wasser überbrausen und ausdrücken • In der Küchenmaschine mit Hanföl, Hanfsamen, Knoblauch, dem Ziegenkäse, Salz und Pfeffer mixen • Mit Knäckebrot und frischen Apfelstücken servieren
2	EL	Hanfsamen	
60	ml	Hanföl	
1	Stk	Knoblauchzehe	
1	kleines Stk	Ziegenhartkäse	
		Salz und Pfeffer	

Rucola-Salat mit Hanföl

für 2 Personen

Dressing:			Dressing: Salz im Essig auflösen, Pfeffer und Hanföl hinzufügen und gründlich verrühren.
2	EL	Apfelessig	
3	EL	Hanföl	
		Salz, Pfeffer	
Salat:			Salat: Rucola und Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und zerpflücken. Mit den restlichen Salatzutaten vermischen. Das Dressing über den Salat geben und untermischen.
½	Bund	Rucola	
½	Bund	Radieschen	
2	Stk	Tomaten	
Ein	paar Blätter	Eisbergsalat	

Enzilo Tamasini® Premium-Haselnussöl

Inhaltsstoffe:

- ca. 8 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 78 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 9 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Keine **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 42 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl – vorwiegend alpha-Tocopherol
- **Begleitstoffe:** reich an Vitaminen

Verfügbarkeit:

Haselnussöl wird sporadisch frisch gepresst und ist dann Verfügbar so lange der Vorrat reicht.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 24 Monate

Allgemeines:

Die Haselnuss ist die einzige Nuss, welche ursprünglich aus Europa stammt. Sie gehört zur Familie der Birkengewächse. Die Sträucher besiedelten nach der Eiszeit als Pionierpflanzen einen Grossteil Europas. Bei den Jungsteinzeitmenschen waren die Haselnüsse hoch begehrt. Diese Kraftpakete an Inhaltsstoffen (neben 65% Öl unter anderem ca. 18% Eiweiss und Vitamine) entsprachen vor tausenden von Jahren unseren heutigen "Müsliriegeln". Hygienisch verpackt in ihrer Schale und gut transportierbar, waren und sind sie auch heute noch echte Energiespender.

Verwendung:

als Speiseöl

Kaltgepresstes Haselnussöl ist erhitzbar und - wie Baumnussöl - eine wohlschmeckende Kostbarkeit in der Küche. Salate, Gemüse, aber auch Nusskuchen und Guezli kann man mit Haselnussöl verfeinern.

- **Guezli**, statt Butter oder Margarine dieselbe Menge Haselnussöl verwenden

andere Anwendungen

Haselnussöl ist mit seinem zarten Duft ein ideales Hautpflegemittel (ähnlich wie Mandelöl), hervorragend geeignet als Massageöl und deshalb beliebt als Basisöl in der Aromapflege. Wegen des hohen Gehalts an Ölsäure ist es gut haltbar.

Haselnussöl hilft bei vielen Hautproblemen, insbesondere bei empfindlicher und trockener Haut.

Haselnussölrezepte

Haselnussalat

ca. 200	Gramm	Feldsalat	Die Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne leicht rösten. Aus Essig, Haselnussöl und Milch oder Sojatrunk eine cremige Sauce rühren. Mit Salz und Honig abschmecken, über den sorgfältig geputzten Salat giessen und verrühren. Die Haselnüsse darüber streuen und bald verzehren.
½	Tasse	Haselnüsse	
3	EL	Haselnussöl	
1-2	EL	guter Essig	
1	Prise	Salz	
1	TL	Honig	
1	Tasse	Milch oder Sojatrunk	

Avocadocreme

1	Stk	weiche Avocado	Die Avocado auslöffeln, mit einer Gabel zerdrücken, Haselnussöl und Zitronensaft einrühren und die zuvor fein geschnittenen Kräuter unterrühren. Die Milch nur dazugeben, wenn eine flüssigere Konsistenz gewünscht wird. Mit Kräutersalz abschmecken und auf Brot, unter Tomaten oder pur genießen. Mit untergerührtem Knoblauch, Ei und Quark wird dieses Rezept zu einer echten Delikatesse.
1	Bund	Schnittlauch	
1	Bund	Petersilie	
1	EL	Zitronensaft	
2-3	EL	Haselnussöl	
¼-½	Tasse	Milch, Rahm oder Sojatrunk	
		Kräutersalz	

Bärlauchavocado

1	Stk	weiche Avocado	Die Avocado auslöffeln, mit einer Gabel zerdrücken, mit Haselnussöl und Bärlauch verrühren und mit Salz abschmecken. Schmeckt gut auf Brot oder zu geschwellten Kartoffeln.
4	EL	Haselnussöl	
1	Tasse	frischer geschnittener Bärlauch	
		Salz nach Geschmack	

Bärlauchpesto

50	Gramm	Bärlauch	Frischer Bärlauch klein schneiden, in ein Glas füllen und mit Haselnussöl vollständig abdecken. Mit Salz abschmecken. Im Kühlschrank gelagert ist die Pesto einige Wochen haltbar.
50	ml	Haselnussöl	
		Salz nach Geschmack	

Blattsalate mit Haselnüssen und Schinken

350	Gramm	Feldsalat	Salate reinigen und in mundgerechte Stücke reissen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie zusammen mit Zwiebeln, Senf und Essig verrühren, dann das Haselnussöl darunter schlagen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schinken in 1 cm grosse Würfel schneiden. Radieschen in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Schinkenwürfeln zum Dressing geben. Haselnussscheiben gleichmäßig im Ofen 2-3 Min. goldbraun rösten. Die Blattsalate mit dem Dressing anmachen und mit Haselnussscheiben bestreuen.
2	Kl. Köpfe	Radicchio	
1	Kopf	Lollo Rosso	
2	Stk	Zwiebeln	
3	EL	gehackte Petersilie	
1	TL	Senf	
6	EL	Rotweinessig	
8	EL	Haselnussöl	
		Salz, Pfeffer	
100	Gramm	geräucherter Schinken	
1	Bund	Radieschen	
150	Gramm	geschälte Haselnüsse in Scheiben	

SwissOmegaPower® Premium-Kürbiskernöl

Inhaltsstoffe:

- ca. 17 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 28 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 50 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Nur Spuren **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 45 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl
- **Begleitstoffe:** unter anderem Stereole

Verfügbarkeit:

Nach der Ernte so lange wie der Vorrat reicht. Der Anbau von Kürbissen ist relativ schwierig.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

Ursprünglich stammen Kürbisse aus Mittelamerika. Inzwischen wird die einjährige, nieder liegende Pflanze weltweit angebaut.

Der Ölkürbis ist eine besondere Zuchtform, welche aus verhältnismässig vielen Kernen und wenig Fruchtfleisch besteht. Der Ölkürbis gehört zur Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). In der Volksmedizin gilt das Kürbiskernöl als Heilmittel bei Blasenleiden und Prostatabeschwerden. Der regelmässige Konsum von Kürbiskernöl ab dem 30. Altersjahr kann das Risiko von Blasenleiden und Prostatabeschwerden reduzieren.

Die Pflanzenoel.ch AG produziert das Kürbiskernöl in einem reinen Kaltpressverfahren. Die Kürbiskerne werden **nicht** geröstet. Dadurch bekommt unser Kürbiskernöl einen milden und natürlichen Geschmack. Die Vitamine und Begleitstoffe bleiben voll erhalten. Im Gegensatz dazu werden beim „original steirischen Kürbiskernöl“ die Kürbiskerne vor der Verarbeitung geröstet. Dadurch entsteht der charakteristische Geschmack, welcher leider zulasten der Inhaltsstoffe geht.

Verwendung:

Allgemeines

Kürbiskernöl ist eines der wenigen Öle, das sich "nur" als Speiseöl eignet. Die intensive Farbe lässt es nicht zu, es für kosmetische Zwecke zu verwenden.

als Speiseöl

Für folgende Speisen ist Kürbiskernöl besonders geeignet:

- **Salzkartoffeln**
Der feine Geschmack macht Salzkartoffeln mit Kräutersalz und Kürbiskernöl zu einer Delikatesse. Mit Kräuterquark oder Avocado creme wird daraus ein leckeres Sommeressen.
- **Spargeln einmal anders**
Warum nicht einmal Spargeln statt mit geschmolzener Butter mit Kürbiskernöl und Salz geniessen? Gesünder ist es allemal. Dazu einfach den gesalzenen Spargel auf dem Teller mit dem Öl übergiessen.
- **Kartoffelstock**
Den Kartoffelstock ohne Fett zubereiten und vor dem Servieren mit Kürbiskernöl übergiessen.
- **Süssspeisen**
Jedes Müsli, jeder Hafer- oder sonstige Brei kann mit Kürbiskernöl zu einer echten Delikatesse werden. Dazu wird das Öl einfach darüber gegossen.
- **Baguette**
Das Brot im Backofen erwärmen, in Scheiben schneiden, mit Öl beträufeln und geniessen.

Kürbiskernölrezepte

Pastinaken- und Möhrentopf

250	Gramm	Karotten	Zunächst die Karotten in den Gemüsedünster legen. Während sie garen, die Pastinaken schälen, in Stücke schneiden und dazulegen. Die Verzögerung ist nötig, da die Pastinaken schneller gar sind. Vor dem Servieren mit Salz abschmecken und das Kürbiskernöl unterrühren.
250	Gramm	Pastinaken	
		Kräutersalz	
		Kürbiskernöl	

Nussalat

100	Gramm	Feldsalat	Aus Essig und Kürbiskernöl mit einem Schneebeesen eine cremige Sauce herstellen, mit Salz abschmecken und unter den Salat ziehen. Kürbiskerne darüberstreuen und an einem "Festtag" schlemmen. Wer es gerne süss mag, kann mit etwas Honig abschmecken.
4	EL	Kürbiskernöl	
2	EL	Balsamessig	
2	EL	Kürbiskerne	
1	Prise	Salz	
¼	TL	Honig nach Geschmack	

Kräuterpesto

150	Gramm	frische Gartenkräuter	Die Kräuter sehr fein schneiden oder pürieren, die Kerne zerhacken und beides mit Kürbiskernöl verrühren. Mit Kräutersalz abschmecken und im Kühlschrank lagern.
150	Gramm	Kürbiskernöl	
2	EL	Kürbiskerne	
½	TL	Kräutersalz	

Marinierter Ziegenkäse

8	Blätter	Eichblattsalat	Salatblätter waschen, die Hälfte des Schnittlauchs fein schneiden. Käse in Stücke schneiden und mit den Salatblättern auf einem Teller anrichten. Den Käse mit Pfeffer bestreuen. Salz und Essig verrühren und das Kürbiskernöl unterschlagen. Schnittlauchröllchen unter die Vinaigrette mischen. Käse und Salatblätter mit der Marinade beträufeln und mit dem restlichen Schnittlauch garnieren. Der marinierte Ziegenkäse eignet sich als feine Vorspeise, dazu passen Vollkornbrötchen.
1	Bund	Schnittlauch	
320	Gramm	Ziegenkäse	
		Pfeffer, Salz	
3	EL	Sherryessig	
4	EL	Kürbiskernöl	

SwissOmegaPower® Premium-Leinöl

Inhaltsstoffe:

- ca. 10 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 19 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 16 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 50% **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 32 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl – vorwiegend gamma-Tocopherol
- **Begleitstoffe:** Schleimstoffe, diverse Vitamine und Sekundärpflanzenstoffe

Verfügbarkeit:

Unser SwissOmegaPower® Premium-Leinöl ist immer verfügbar, eine schlechte Ernte oder eine grosse Nachfrage kann die Verfügbarkeit beeinflussen.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 4 Monate

Allgemeines:

Lein, auch Flachs genannt, ist eine blau blühende, einjährige, 1 Meter hohe Pflanze, die in fast ganz Europa verbreitet ist. Die zur Pflanzenfamilie der Linaceae (Leingewächsen) gehörende Pflanze ist seit Jahrtausenden als Heil- und Lebensmittel bekannt. Bereits in der jüngeren Steinzeit wurde Lein bei uns kultiviert. In Pfahlbauten fand man 3000 bis 4000 Jahre alte Samen und Leingewebe. Bis zum ersten Weltkrieg wurde in Mitteleuropa Lein (Flachs) im grossen Stil angebaut. Die Samen enthalten 33 bis 43% Öl.

Der Pflanzenstängel liefert die Bastfasern, aus denen Leinen gewoben wird.

An der Luft zersetzt sich Leinöl schnell und verharzt. Es bildet sich ein dünner Film an der Oberfläche. Deshalb ist Leinöl ein wesentlicher Bestandteil aller Ölfarbanstriche und des Linoleums.

Als Speiseöl sollte Leinöl so schnell wie möglich verbraucht werden.

Lein wird von ausgewählten Landwirten in der Region angebaut. Das von der Pflanzenoel.ch AG hergestellte Leinöl ist ein 100% Schweizer Produkt. Die strengen Vorschriften der Schweizer Landwirtschaft sorgen dafür, dass das Leinöl von höchster Qualität ist.

Verwendung:

Allgemeines

Leinöl ist eines der gesündesten Speiseöle überhaupt. Des Weiteren ist es das einzige Öl, für welches es auch dann noch Anwendung gibt, wenn es bereits infolge von zu langem Nichtgebrauch ungeniessbar geworden ist: Zur Leder- und Holzpflege ist es selbst dann noch ausgezeichnet geeignet.

Dem Leinöl wird schmerzlindernde Wirkung nachgesagt. Mit 58% Anteil an dreifach ungesättigten Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) hat Leinöl von allen bekannten Speiseölen den höchsten Gehalt dieser sehr wichtigen Omega-3-Fettsäure.

als Speiseöl

Ähnlich wie im Fischöl sorgen die Alpha-Linolensäuren im Leinöl indirekt für die Bildung bestimmter Botenstoffe, welche die Fliessgeschwindigkeit des Blutes verbessern. Zudem wird ein Botenstoff gehemmt, der eine übermässige Blutgerinnung fördert. Ausserdem wirkt die Alpha-Linolensäure schmerzstillend und entzündungshemmend.

Das gesamte Blutfettsystem wird positiv beeinflusst. Leinöl ist tatsächlich ein Spezialist, der das Gefässsystem stärkt und pflegt und den roten Blutkörperchen »freie Fahrt« verschafft.

Leider sind jedoch der Verwendung des Leinöls in der Küche Grenzen gesetzt. Infolge des starken Geschmacks, der an frisch geschnittenes Gras erinnert, lässt sich das Leinöl nur begrenzt einsetzen. Sehr beliebt sind Quark mit Leinöl und Kartoffeln. Findet man den Leinölgeschmack köstlich, lässt es sich auch zu allen Gemüsegerichten, Kartoffeln und zu Rohkost einsetzen.

andere Anwendungen

- Äusserlich angewendet, ist Leinöl (gemischt mit Jojobaöl) wegen seines zellregenerierenden Effekts hilfreich bei schmerzhaften Hautrissen und berufsbedingten Hautschäden.
- Als Zusatz für Tierfutter eignet sich das Leinöl sehr gut, so erreicht man bei Pferden ein schön glänzendes Fell. Bei Hunden und Pferden fördert das Leinöl zusätzlich die Verdauung.
- Leinöl eignet sich auch sehr gut zur Pflege von Holz und Leder. Mit Leinöl lassen sich ebenfalls Ölfarben verdünnen

Leinölrezepte

Quarkspeise

250	Gramm	Magerquark	Den Schnittlauch klein schneiden und zusammen mit dem Leinöl und dem Quark verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Bratkartoffeln servieren. Ein Gericht für heisse Sommertage!
2-3	EL	Leinöl , je nach Geschmack	
1	Bund	Schnittlauch	
		Salz	
		Pfeffer	

Schotensalat mit Bries

200	Gramm	Bries	Bries wässern, bis sich alle Blutreste gelöst haben, dabei das Wasser mehrmals wechseln. Danach waschen, in 3/4 l Wasser mit 2 EL Essig und Salz zum Kochen bringen und etwa 15 Min. schwach sieden lassen. Das Bries kalt abschrecken, Haut abziehen und in Scheiben schneiden. Die Schoten waschen. 6 EL Wasser mit Salz zum kochen bringen und die Schoten hineinschütten. Zugedeckt etwa 5 Min. dünsten, abgießen und die Dünstflüssigkeit auffangen. Schoten zugedeckt warm halten. Den restlichen Essig mit Pfeffer verrühren, das Leinöl und 2 EL der Dünstflüssigkeit untermischen. Die Marinade über die Schoten giessen. Butterschmalz erhitzen und die Briesscheiben auf jeder Seite 3 Min. braten. Mit den Schoten anrichten. Salbei in Streifen schneiden und über die Schoten verteilen.
4	EL	Weissweinessig	
		Salz, Pfeffer	
400	Gramm	Erbsenschoten	
2	EL	Leinöl	
1	EL	Butterschmalz	
4	Stk	Salbeiblätter	

Sprossensalat mit Leinöl

(für 4 Personen)

200	Gramm	Sprossen und Keime	<p>Sprossen und Keime gut abspülen und abtropfen lassen. Mit Meersalz, Apfelessig, Rohrzuckermelasse, Zitronensaft, Leinöl und Gemüsefond marinieren. Für die Garnitur die Rüebli schälen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, so dass sie gerade die Form behalten und beim Anrichten nicht zusammenfallen. Die Rüebli-scheiben sofort mit Sonnenblumenöl und verdünntem Weinessig marinieren. Anrichten: Den Salat auf Tellern anrichten. Mit gehackten Mandeln bestreuen und mit den Rüebli-scheiben garnieren. Hinweis: Keime von Leguminosen sollte man wegen des natürlichen Pflanzengiftes (Saponin) mit heissem Wasser überbrühen.</p>
(kurze Weizenkeime, Mungbohnen, Alfalfakeime, Bockshornklee, Kichererbsen, Linsen, usw.)			
		Sonnenblumenkerne	
		wenig Senf	
		Meersalz	
3	EL	Apfelessig	
1	TL	Rohrzuckermelasse	
		Saft aus ½ Zitrone	
4	EL	Leinöl	
2	EL	Gemüsefond	
2	Stk	Rüebli	
2	EL	Sonnenblumenöl	
2	EL	verdünnter Apfelessig	
30	Gramm	gehackte Mandeln	

Quark-Leinöl Mayonnaise

3	EL	Leinöl	<p>Leinöl und Milch im Mixer mit dem Quark vermischen, dann Senf, Zitronensaft/Essig und Salz dazugeben. Diese Quark-Leinöl-Mayonnaise lässt sich in mannigfaltiger Weise wunderbar variieren. Sie ist auch geeignet zur Herstellung eines Kartoffelsalates. Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 EL Majoran, gut püriert • ½ EL Majoran und ½ TL Dill • 5 – 6 Gewürzgurken, mit der Mayonnaise püriert • 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten • 100 – 200 g Peterli zur Mayonnaise geben • etc. etc.
3	EL	Milch	
3	EL	Quark	
1	EL	Zitronensaft	
oder			
2	EL	Apfelessig	
1	EL	Senf	
½	TL	Kräutersalz	

Flahomi® Müesli

2	EL	Flahomi®	<p>Zubereitung: Magerquark in eine Schüssel/Schale geben und eine Mulde formen. In die Mulde das Leinöl, die Milch und der Honig geben. Das Ganze mit einem Löffel oder Schneebeesen aufmischen, bis eine glatte Creme entsteht. Dann das Flahomi daruntermischen und das Müesli mit saisonalen Beeren, Früchte, Nüsse und Säfte nach Belieben ergänzen. Ist kein Magerquark verfügbar, kann auch Natur-Joghurt oder je nach Geschmack ein anderes Joghurt/Quark verwendet werden. Auch Hüttenkäse statt Quark ist eine Versuchung wert.</p>
3	EL	Leinöl	
3	EL	Milch	
1	TL	Honig	
100	Gramm	Magerquark	
Nüsse, Früchte, Beeren, Säfte je nach Saison			
<p>Was ist die Eigenschaft dieses Rezepts? Das SwissOmegaPower® Flahomi® Müesli ist ein sehr ausgewogenes und interessantes Müesli das schnell zubereitet ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Magerquark ist ein Eiweissträger • Das Leinöl enthält hochwertige mehrfach ungesättigte Fettsäuren • Das Flahomi hat mit seiner Zusammensetzung ein ausgewogenes Verhältnis von Fett, Kohlehydrate, Eiweiss und Ballaststoffe • Mit der Zugabe von Milch wird die Konsistenz etwas flüssiger • Der Honig ist eine Delikatesse der Natur • Die Nüsse, Früchte, Beeren und Säfte geben dem Müsli einen saisonalen Touch <p>Wer zum Frühstück ein SwissOmegaPower® Flahomi® Müesli geniesst, wird den ganzen Vormittag mit Energie arbeiten können.</p>			

Enzilo Tamasini® Premium-Mandelöl

Inhaltsstoffe:

- ca. 8 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 70 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 22 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Keine **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- **Begleitstoffe:** viele Vitamine

Verfügbarkeit:

Mandelöl wird sporadisch frisch gepresst und ist dann Verfügbar so lange der Vorrat reicht.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

In Asien wurde der Mandelbaum schon vor Jahrtausenden kultiviert. Bereits im Altertum wurde das Mandelöl in der Schönheitspflege sehr geschätzt. Es wird durch Kaltpressen der Süssmandeln (*Prunus aygdalus* var. *dulcis*) gewonnen. Diese unterscheiden sich von den Bittermandeln in ihrem Gehalt an Amygdalin, das für den bitteren Geschmack und die Giftigkeit verantwortlich ist.

Das Öl aus der Bittermandel darf nur äusserlich angewendet werden. Das Süssmandelöl ist hingegen ein wertvolles Speiseöl.

Verwendung:

Allgemeines

Mandelöl ist eines der kostbarsten Öle in der Hautpflege - ein Klassiker. Die ca. 70% Ölsäure des Mandelöls geben nach dem Einreiben ein schönes, weiches Hautgefühl. Das Öl wirkt reizlindernd, pflegend und schützend und hilft vor allem der trockenen Haut, die zu Sprödeheit, Schuppen und Juckreiz neigt. Mandelöl ist sehr verträglich, gerade für empfindliche Haut.

Der Pfarrer Kneipp empfahl das süsse Mandelöl (tägl. 3 bis 4 Teelöffel) bei Verschleimung, Lungenentzündung, Bauchgrimmen und auch als Abführmittel bei Kindern.

als Speiseöl

Durch den hohen Wert einfach ungesättigter Fettsäuren ist das Mandelöl zwar zum Erhitzen geeignet, aber als Bratöl zu kostbar.

- Mandelöl schmeckt zu jedem Gemüse. Einfach kurz vor dem Servieren, beispielsweise mit frischen Kräutern, unterrühren.
- Ein mit Milchprodukten angerichtetes Müsli mit Mandelöl beträufeln und geniessen.

andere Anwendungen

Mandelöl eignet sich hervorragend als Massageöl

Mandelölrezepte

Rüebli Salat

300	Gramm	Rüebli	Die Rüebli raspeln, die Orangen in Stücke schneiden und dazugeben. Die restlichen Zutaten zu einer Sauce verrühren und mit den Rüebli vermischen. Mit Salz abschmecken. Bei Bedarf mit Honig oder Zitrone abschmecken.
2	Stk	Orangen	
4	EL	Mandelöl	
½	Stk	Zitrone	
1	TL	Honig	
		Salz	

Kreolischer Crevettensalat

1	Kopf	Radicchio	Alle Salate waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Backofen auf 200°C vorheizen. Blätter vom Chicorée lösen und im lauwarmen Wasser waschen. Peperoni in etwa 1x1 cm grosse Stücke schneiden. Papaya schälen, mit einem Löffel entkernen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Mandelscheiben auf einem Backblech verteilen und im Ofen 2-3 Min. hellbraun rösten. Zwiebeln schälen, fein hacken und zusammen mit dem Essig, Senf und Mandelöl in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und unter das Dressing rühren. Crevetten abtropfen und mit den Papayawürfeln und Paprikastücken in die Sauce geben. Radicchio und Lollo Rosso darunter geben. Chicoreeblätter auf einer Platte auslegen, den Crevettensalat darauf anrichten und das Ganze mit den Mandelscheiben bestreuen.
1	Kopf	Lollo Rosso	
1	Kolben	Chicorée	
je 1	rote, grüne und gelbe	Peperoni	
1	Stk	Papaya	
40	Gramm	Mandelscheiben	
2	Stk	Zwiebeln	
10	EL	Rotweinessig	
2	TL	Estragonsenf	
2	EL	Mandelöl	
		Salz, Pfeffer	
2	Stk	Frühlingszwiebeln	
300	Gramm	In Lake eingelegte Crevetten (Grönlandgarnelen)	

Enzilo Tamasini® Premium-Mohnöl

Inhaltsstoffe:

- ca. 10 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 28 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 62 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Keine **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- **Begleitstoffe:** diverse Vitamine

Verfügbarkeit:

Mohnöl wird sporadisch frisch gepresst und ist dann Verfügbar so lange der Vorrat reicht.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

Der für die Ölgewinnung geeignete rotblühende Grau- und Blaumohn wächst vor allem in gemässigten und subtropischen Klimazonen. Aus der unreifen Samenkapsel des Schlafmohns wird per Anritzung ein Milchsaft gewonnen und zu Opium verarbeitet. Mohnöl wird nur aus den gereiften und deshalb ungiftigen, auch zum Backen geeigneten Samen gewonnen.

Versuche aus dem Jahr 2005 haben ergeben, dass der Anbau von Mohn in der Schweiz auch möglich ist. Der Anbau ist jedoch extrem aufwändig. Die Menge an Mohnsamen aus schweizer Anbau ist dadurch relativ klein. Dieses Mohnöl wird als **Swiss Omega Power®** Mohnöl angeboten, es ist eine Rarität.

Verwendung:

Allgemeines

Mohnöl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und gehört damit zu den Cholesterin senkenden Speiseölen.

Das Mohnöl zieht schnell in die Haut ein und hat einen sehr milden Geruch. Mohnöl kann auch zur Holz- und Lederpflege verwendet werden, da es ähnliche (jedoch schwächere) Eigenschaften wie Leinöl hat.

als Speiseöl

Der Geschmack des Mohnöls ist zart, nussig, aromatisch und passt zu Salaten, Rohkost, Nachspeisen und Müsli.

Mohnöl schmeckt zu jedem Gemüse. Einfach kurz vor dem Servieren mit frischen Kräutern unterrühren.

Mohnölrezepte

Salatsauce

1	Stk	Kopfsalat, Lollo oder kleiner Eisbergsalat	Alle Zutaten ausser dem Salat mit einem Schneebesen vermischen und in den Salat einrühren. Diese Sauce passt nicht nur zu jedem Salat, auch zu Rohkost ist sie eine schnelle, einfache Delikatesse.
3	EL	Mohnöl	
2	EL	Balsamessig	
1	Bechertasse	Milch oder Sojatrunk	
1	Prise	Salz	
oder			
1	Stk	Kopfsalat, Lollo oder kleiner Eisbergsalat	
3	EL	Mohnöl	
2	EL	Balsamessig	
1	Bechertasse	Milch oder Sojatrunk	
1-2	EL	Nussmus (z.B. Cashewmus)	
½	TL	Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft	
1	Prise	Salz	

Rohkostgericht für schöne Frühlingstage

1	Stk	Salatkopf	Den Apfel und das Gemüse klein schneiden, aus Essig, Mohnöl , Milch und Kräutern eine Sauce rühren. Die Avocado zerdrücken, untermischen und mit dem Gemüse vermischen. Mit Salz abschmecken und erst kurz vor dem Servieren mit dem Blattsalat mischen. Frühlingskräutermischung kann wahlweise fertig gekauft oder nach Lust und Laune selbst zusammengestellt werden.
1	Stk	Peperoni	
1-2	Stk	Rüebli	
1	Stk	Apfel	
1	Stk	Kohl	
1-2	Tassen	frische, gemischte Frühlingskräuter	
5	EL	Mohnöl	
3	EL	Balsamessig	
2	Bechertassen	Milch oder Sojatrunk	
1	Stk	Avocado	
		Salz	

SwissOmegaPower® Premium-Rapsöl

Inhaltsstoffe:

- ca. 7 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 62 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 18 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 8% **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 55 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl
- **Begleitstoffe:** Vitamin E und Vitamin A, Karotinsäure, Provitamin A

Verfügbarkeit:

Unser SwissOmegaPower® Premium-Rapsöl ist immer Verfügbar, eine schlechte Ernte oder eine grosse Nachfrage kann die Verfügbarkeit beeinflussen.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

Raps gehört zur Familie der Kohlarten, genauer gesagt zu den Kreuzblütlern. Die Rapssamen enthalten ca. 35 - 45% Öl. Sie werden schon seit rund 2000 Jahren genutzt und systematisch angebaut, zuerst in den Ursprungsländern der Pflanze (Asien, Mittelmeerraum). Hauptanbauländer sind heute Indien, China, Kanada sowie das nördliche Europa. Raps gilt als wichtigste Ölpflanze der klimatisch gemässigten Zonen der Erde.

Was nach dem wirtschaftlichen Erfolg noch aussteht, ist ein Siegeszug in der Gunst des gesundheitsbewussten Verbrauchers. Vor allem die Ernährungswissenschaft könnte dies ermöglichen. Raps spendet nämlich ein Öl der Superlative. Es hat sich als das Speiseöl mit dem geringsten Anteil an gesättigten Fettsäuren herausgestellt, enthält also in der Summe den höchsten Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Hinzu kommt eine weitere Spezialität des Rapsöls, durch die in den USA ein richtiggehender "Run auf Raps" ausgelöst wurde: Untersuchungen haben ergeben, dass gerade die einfach ungesättigten Fettsäuren, so vor allem die Ölsäure (woran der Rapssamen besonders reich ist), die Blutcholesterinwerte überaus günstig beeinflussen. Cholesterin gehört zu den auffälligsten Risikofaktoren für den Herzinfarkt aufgrund von Arterienverengungen. Rapsöl, so haben zahlreiche wissenschaftliche Studien gezeigt, verbessert die Balance der Blutfette, d.h. es erhöht bestimmte, hoch erwünschte und risikomindernde Fetteiweisskörper im Blut (HDL-Cholestrin). Des Weiteren haben Untersuchungen zu dem überraschend positiven Schluss geführt, dass Rapsöl auch einen günstigen Effekt auf die Blutzuckerregulierung hat (Erwachsenen-Diabetes).

Verwendung:

Allgemeines

Rapsöl, das wohl am meisten verbreitete Pflanzenöl in Mitteleuropa, ist zugleich auch eines der gesündesten Öle. So enthält Rapsöl ca. 9% Alpha-Linolensäure und ist damit eine gute Quelle dieser lebenswichtigen Omega-3-Fettsäure. Darüber hinaus enthält Rapsöl auch bemerkenswerte Mengen an Vitamin E (23 mg/100g Öl), Beta-Karotin (3 mg), Vitamin K (150 mcg), Lecithin (bis zu 0.5 Prozent) sowie weitere so genannte sekundäre Pflanzenstoffe.

als Speiseöl

Rapsöl ist ein "Universalöl", das zum Braten und für Salate gleichermassen geeignet ist. Es wird in Kombination mit Ei- und Milchprodukten nicht bitter, ist also für die Herstellung von Mayonnaise und Marinaden geeignet.

Der hohe Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren macht es zu einem guten Bratfett, der 9%ige Anteil dreifach ungesättigten Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) zu einem gesunden Salatöl. Wer kein Olivenöl mag, hat mit Rapsöl eine besonders wertvolle Alternative.

andere Anwendungen

Rapsöl wird auch als technisches Öl verwendet. Zum einen eignet es sich hervorragend in der Verlustschmierung bei Kettensägen, zum andern als Kraftstoff für Motoren.

Der Hauptvorteil bei der Verlustschmierung mit Rapsöl besteht darin, dass das Rapsöl 100% biologisch abbaubar ist. Vor allem bei Kettensägen, die im Wald eingesetzt werden, ist das ein wichtiger Punkt, sind unsere Wälder doch bekanntlich die grössten Trinkwasser-Reservoirs. Der seit geraumer Zeit aufkommenden Forderung nach alternativen Energiequellen kommt das Rapsöl sehr entgegen. Denn Rapsöl als Motorenkraftstoff ist besonders interessant. Rapsöl ist 100% CO₂-neutral, das heisst, es wird beim Verbrennen nur soviel CO₂ erzeugt, wie die Pflanze aufgenommen hat, um das Öl zu bilden. Rapsöl erzeugt viel weniger Russ als Dieselkraftstoff. Auf der technischen Seite ist die Möglichkeit vorhanden, herkömmliche Dieselmotoren auf Pflanzenölauglichkeit umzubauen. Vor allem kaltgepresstes Pflanzenöl hat eine sehr hohe, vorteilhafte Energie-Bilanz.

Rapsölrezepte

Spaghettini mit Thunfisch

1	Stk	Gemüsezwiebel	Die geschälte Gemüsezwiebel in Würfel schneiden, Rapsöl und Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel in dem Öl-Butter-Gemisch glasig werden lassen. Die fein geschnittene Petersilie sowie den abgetropften und zerteilten Thunfisch zugeben. Etwas Rindfleischbrühe und Wasser zugeben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Spaghettini nach Packungsanweisung "al dente" kochen, abgiessen und in einer Schüssel mit etwas Rapsöl vermengen. Die eingekochte Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und über die Spaghettini giessen.
50	ml	Rapsöl	
50	Gramm	Butter	
½	Bund	Petersilie	
200	Gramm	Thunfisch in Öl	
		Rindfleischbrühe	
600	Gramm	Spaghettini	
		Salz, Pfeffer	

Mayonnaise

2	Stk	Eigelb	Alle Zutaten müssen Zimmertemperatur haben. Das leicht gesalzene Eigelb mit einem Mixer schaumig schlagen und das Rapsöl zunächst tropfenweise hinzufügen, später etwas schneller. Wird das Öl zu schnell beigefügt, gerinnt das Ganze. Wird die Konsistenz zu fest, tropfenweise Essig dazugeben.
2	EL	Essig oder Zitrone	
250	ml	Rapsöl	
		Salz	

Marinade

1	Stk	Salatkopf	Alle Zutaten cremig schlagen und über den Salat giessen, vermengen und servieren.
4	EL	Rapsöl	
2	EL	Essig	
1	Prise	Zucker	
2	Prisen	Salz	
1	Prise	Pfeffer	

Salatsauce mit saurem Rahm

1	Becher	Sauerrahm	Alle Zutaten vermischt ergeben eine cremige, auch bei Kindern beliebte Salatsauce. Sie passt zu jedem Blattsalat.
3	EL	Rapsöl	
2	EL	Essig oder Zitrone	
1	Prise	Salz	

Schnittlauchpesto

100	ml	Rapsöl	Den Schnittlauch sehr fein schneiden, zusammen mit dem Öl in ein Glas füllen, nach Geschmack salzen und gekühlt aufbewahren.
4	Bund	Schnittlauch	
¼	TL	Kräutersalz	

Puszta Pouletschenkel (für 4 Personen) mariniert

2 – 3	Stk	Knoblauchzehen	Den Knoblauch schälen, die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und zusammen mit den Thymianblättern mit einem Wiegemesser fein schneiden. Mit Aprikosenkonfitüre, Tomatenmark, Senf, Essig, Paprika, Pfeffer und Koriander vermischen und das Rapsöl unterrühren. Die Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und mit der Marinade einreiben. Übereinander legen und zugedeckt einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Entweder auf dem Holzkohlegrill oder in einem Haushaltsgrill auf jeder Seite jeweils 10-15 Minuten goldbraun und knusprig grillen.
1	Stk	rote Chilischote	
1	TL	frische Thymianblätter	
1	EL	Aprikosenkonfitüre	
2	EL	Tomatenmark	
1	EL	scharfer Senf	
1	EL	Paprika, edelsüss	
1	EL	Rotweinessig	
½	TL	gehackte Pfefferkörner	
5		gehackte Korianderkörner	
5	EL	Rapsöl	
8	Stk	fleischige Pouletschenkel	

Wachauer Aprikosenkuchen

600	Gramm	Aprikosen	<ol style="list-style-type: none"> Die Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eigelb, Puderzucker und Vanillezucker schaumig schlagen. 2cl Aprikosenlikör und die 180 ml Rapsöl dazu giessen. In einer zweiten Schüssel das Eiweiss steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker in kleinen Mengen langsam begeben und so lange weiter schlagen, bis der Schnee schnittfest und glänzend ist. Zum Schluss die Speisestärke gleichmässig unterrühren. Ein Drittel des Eischnees auf die Eigelbmasse häufen, Mehl, Backpulver und Mandeln darüber streuen und alles gleichmässig verrühren. Den restlichen Eischnee locker unter den Teig heben und in eine mit Rapsöl gefettete und mit dem Paniermehl bestreute Springform von 26 cm Durchmesser füllen. Die Oberfläche glatt streichen und die Aprikosenhälften mit den Schnittflächen leicht in den Teig drücken. Auf der mittleren Schiene im heissen Backofen während 45 - 50 Minuten goldbraun backen. Die Aprikosenkonfitüre durch ein Sieb passieren und mit dem restlichen Aprikosenlikör erhitzen. Den noch warmen Kuchen rundherum damit glasieren. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Mandelplättchen darin goldbraun rösten. Den Kuchenrand damit bestreuen. Die Oberfläche des Kuchens mit einigen Mandelplättchen und Minzeblättern verzieren.
4		Eigelb	
120	Gramm	Puderzucker	
1	EL	Vanillezucker	
4	cl	Aprikosenlikör	
180	ml	Rapsöl	
4		Eiweiss	
80	Gramm	Zucker	
1	EL	Speisestärke	
150	Gramm	Mehl	
1	TL	Backpulver	
60	Gramm	geschälte, geriebene Mandeln	
100	Gramm	Aprikosenkonfitüre	
50	Gramm	Mandelplättchen	
1	EL	Rapsöl	
einige		kleine, frische Minzenblätter	
2	EL	Crème fraîche	
		Rapsöl und Paniermehl für die Form	

Wildkräutersalat mit Bratkartoffeln und Meerrettichsauce

Für den Salat		
200	Gramm	gemischte Wildkräuter, z.B. Löwenzahn, Gänseblümchen, Brunnenkresse, Sauerampfer, Rucola, Kapuzinerkresse
4		Frühlingszwiebeln
1	Bund	Radieschen
1		handvoll versch. Sprossen, z.B. Mung, Rettich, Kichererbsen, Bockshornklee
3		hart gekochte Eier
Für die Bratkartoffeln		
1		grosse festkochende Kartoffel
4	EL	Rapsöl
1		Knoblauchzehe
1		Rosmarinzwig
		Salz, weisser Pfeffer
Für die Meerrettichsauce		
1	EL	Apfelessig
2	EL	Weinessig
4	EL	Rapsöl
1 – 2		frisch geriebene Meerrettiche
	etwas	Weisswein

1. Die Wildkräuter verlesen, gründlich waschen und gut trocken tupfen. Von den Frühlingszwiebeln Wurzeln und grüne Enden entfernen und die Zwiebeln schräg in dünne Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit den Sprossen bestreuen. Zum Schluss die geschälten, in Scheiben geschnittenen Eier untermischen.
2. Für die Bratkartoffeln die Kartoffel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl mit der ungeschälten Knoblauchzehe und dem Rosmarinzwig erhitzen und die Kartoffelwürfel darin wenige Minuten goldbraun und knusprig braten. Auf ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Knoblauch und Rosmarin entfernen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
3. Für die Meerrettichsauce beide Essigsorten, Weisswein und Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Dann unter ständigem Rühren mit einem kleinen Schneebesen das **Rapsöl** dazu giessen. Den Meerrettich unter die cremige Salatsauce rühren und den Salat damit anmachen. Mit den Bratkartoffeln bestreuen und servieren.

Gemischter Salat mit zweierlei Dressing

1	Kopf	Friséesalat	<p>3 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch dazu pressen.</p> <p>Das Toastbrot in Würfel schneiden, zugeben und goldbraun rösten.</p> <p>Salat putzen und in Stücke zupfen, Paprika in Würfel, Zucchini in dünne Scheiben, Champignons in Viertel, Tomaten in Achtel schneiden.</p> <p>Salatzutaten vermischen und in eine Schüssel geben.</p> <p>Für die Vinaigrette:</p> <p>Das restliche Rapsöl, Essig, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat geben.</p> <p>Mit den Brotwürfeln anrichten.</p>
1	Stk	Knoblauchzehe	
6	EL	Rapsöl	
2	Scheiben	Vollkorntoast	
1	gelbe	Paprika	
150	Gramm	Champignons	
3	Stk	Tomaten	
1	Stk	Zucchini	
4	EL	Essig	
		Salz, Pfeffer	

Enzilo Tamasini® Premium-Sesamöl

Inhaltsstoffe:

- ca. 16 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 38 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 41 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Nur Spuren **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 50 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl
- **Begleitstoffe:** Phenole (Sesamol u.a.), Phytosterole, Lignane (sesamin, Sesamol)

Verfügbarkeit:

Sesamöl wird sporadisch frisch gepresst und ist dann Verfügbar so lange der Vorrat reicht.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

Die aus dem Orient stammende Sesampflanze wird ca. 1 Meter hoch. Seit mehreren tausend Jahren wird der Sesam in China und Indien angebaut. Die krautartige Pflanze gehört zur Familie der Pedaliengewächse. In den oberen Blattwirbeln bilden sich die einzelnen glockenartigen, fingerhutförmigen, behaarten Blüten. Die Blüten gehen am frühen Morgen auf und welken um die Mittagszeit. Anschliessend benötigen die Samen rund 20 bis 30 Tage bis zur Reife.

Ungünstig ist, dass nicht alle Blüten gleichzeitig, sondern nach und nach in Gruppen erblühen. Infolgedessen reifen die Samen nicht gleichmässig aus. Das ist der Grund, dass die Sesamernte auch heutzutage noch grösstenteils reine Handarbeit ist. Die Pflanzen müssen aufrecht für 10 bis 20 Tage zum Nachtrocknen auf dem Feld zusammengestellt werden. Die reifen Samenkapseln springen selber auf, so dass die Pflanze nur noch über einem Tuch ausgeschüttelt werden muss.

Verwendung:

Allgemeines

Der Anteil an einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist etwa 19% bzw. 59%. Der hohe Lezithingehalt soll sich günstig auf das Denkvermögen auswirken. Die Haltbarkeit von rund 12 Monaten ist für ein kaltgepresstes Pflanzenöl sehr gut und macht es dadurch sehr "anwenderfreundlich".

Sesamöl schützt die Haut mit einem Lichtschutzfaktor 2 vor Sonnenstrahlen.

als Speiseöl

Sesamöl verfeinert mit seinem leicht exotischen Geschmack die orientalische und asiatische Küche. Es lässt sich gut im Wok verwenden und gibt auch heimischem Gemüse einen orientalischen Touch.

- **Müsli**
Jedem Müsli kann eine kleine Menge Sesamöl zur Verfeinerung beigelegt werden. Die Menge richtet sich nach dem Geschmack.
- **Kartoffelstock, Knödel oder Gschwellti**
- Sesamöl, darüber geträufelt, macht Kartoffelgerichte zu delikaten und vor allem gesunden Gerichten.
- **Spargeln**
Statt mit geschmolzener Butter sollten Sie Spargeln einmal mit Sesamöl probieren.

andere Anwendungen

In Indien ist Sesamöl das Hautpflegeöl schlechthin und gilt zugleich auch als Nerventonicum. Es gibt körperliche und seelische Kraft, wirkt beruhigend, erdend und stärkend, insbesondere, wenn man mit den Nerven fertig ist und extrem »dünnhäutig« wird. Gleichzeitig wird der Schutzschild Haut wieder regeneriert und widerstandsfähig.

Sesamöl hat auch eine entgiftende Wirkung bei der Anwendung als Ölziehkur.

Täglich einen Teelöffel unter das Hundefutter mischen regt die Verdauung beim Hund an und unterstützt sie.

Seite 27 von 48

Sesamölrezepte

Knackiger Gurkensalat

Scharf-saure-Sauce			
1	TL	Sesamöl	in einer Pfanne warm werden lassen
1	grosser roter	Chili / Peperoncino in Ringeln, entkernt	andämpfen
1½	EL	Zucker	alles begeben, ca. 2 Minuten köcheln
½	TL	frischer Ingwer, fein gehackt	
1	EL	dunkle Sojasauce	
2	EL	dunkler Reissessig	
1	EL	Weisswein	
½	EL	Sesamöl	beides begeben, beiseite stellen
1		Knoblauchzehe fein gehackt	
½	EL	Sesam, geröstet	längs halbieren, entkernen, in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, in Schüssel geben.
1		Gurke, ungeschält (ca. 350 Gramm)	
1½	dl	heisses Wasser	mischen, darüber giessen, ca. 20 Minuten ziehen lassen, Flüssigkeit abgiessen, Gurken leicht ausdrücken, mit der Sauce mischen, ca. 2 Std ziehen lassen
½	EL	Salz	

Grapefruitsalat

150	Gramm	Glasnudeln	mit siedendem Wasser übergiessen, mindestens 10 Minuten stehen lassen, abtropfen, beiseite stellen.
		Wasser	
Sauce			
1	EL	milde Sojasauce	alles in einer Schüssel verrühren
½	EL	heller Reissessig	
½	TL	Sesamöl	
1	EL	getrocknete rote Chilis entkernt, gehackt	beides im heissen Wok oder in grosser Bratpfanne rösten, herausnehmen, begeben
1	EL	Sesam	
Salat			
4	Stk	rosa Grapefruits	zuerst Boden und Deckel, dann die Schale bis aufs Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets herauslösen, in die Sauce geben.
1	EL	Sesamöl	im Wok oder in grosser Bratpfanne heiss werden lassen
100	Gramm	Okra in Scheiben	kurz rührbraten
100	Gramm	Sojasprossen	zugeben, kurz weiter rührbraten, herausnehmen, über die Grapefruits verteilen, mit den Nudeln garnieren, sofort servieren.
Hinweis: Okrascheiben vor dem Braten in kochendem Salzwasser 2 - 3 mal aufwallen lassen. (Das Blanchieren ist unbedingt nötig, da die Okra beim Kochen Schleim absondern.)			

Marinierter Chinakohl

1	Prise	Zucker	alles in einer Schüssel gut verrühren
---	-------	--------	---------------------------------------

½	EL	milde Sojasauce	
1	EL	heller Reissessig	
½	EL	dunkler Reissessig	
2	TL	Sesamöl	
1	Stk	Chinakohl (ca. 300 Gramm)	Blattrippen flach schneiden, Blätter schräg in feine Streifen schneiden
	siedendes	Salzwasser	Chinakohl portionenweise begeben und blanchieren, gut abtropfen, mit der Marinade mischen, kurz kühl stellen

Hühnercurry-Geschnetzeltes

1	Stk	Poulet (ca. 1.5 kg)	
2	Stk	Zwiebeln	Poularde abspülen, in 8 Teile zerlegen und enthäuten.
2	Stk	Knoblauchzehen	Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
1	Stk	Zitrone	Von der Zitrone breite Streifen abschälen.
3	EL	Sesamöl	Sesamöl in einem breiten Topf erhitzen und das Poulet scharf anbraten.
2	TL	indisches Currypulver	Geflügel herausnehmen, Zwiebeln und Knoblauch in derselben Pfanne goldgelb braten.
2	TL	Cayennepfeffer	Curry, Cayennepfeffer und Salz zugeben und unter Rühren einige Minuten braten.
2	TL	Salz	Pouletteile wieder dazugeben. Dann die Brühe und 1/8 Liter Rahm dazugießen, Zitronenschale einrühren und aufkochen.
¼	Liter	Hühnerbrühe	Zugedeckt 20 Min. köcheln lassen.
¼	Liter	Rahm	Bambussprossen in Scheiben schneiden, Lauch schräg in schmale Ringe teilen und im Topf weitere 15 Min. mitgaren.
300	Gramm	Bambussprossen	Glasnudeln in lauwarmem Wasser 10 Min. einweichen. Abgiessen und mit einer Schere grob zerschneiden.
300	Gramm	Lauch	Restlicher Rahm mit Speisestärke verrühren und in den Topf einrühren, bis das Curry gebunden ist. Die Glasnudeln zufügen und gleichmässig heiss werden lassen.
50	Gramm	Glasnudeln	Zitronenschalen herausfischen.
2	TL	Speisestärke	Curry mit Salz und 2 EL Zitronensaft abschmecken.
1	Bund	Petersilie	Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

SwissOmegaPower® Premium-Sojaöl

Inhaltsstoffe:

- ca. 16 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 28 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 46 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 5% **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 35 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl
- **Begleitstoffe:** Vitamin E, 2 – 4% Sojalecithin, 1% Phytosterole

Verfügbarkeit:

Sojaöl ist eingeschränkt Verfügbar, eine schlechte Ernte oder eine grosse Nachfrage kann die Verfügbarkeit mehr oder weniger stark beeinflussen.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

Die Sojabohne (*Lat. Glycine max.*) wurde etwa ab dem 3. Jahrhundert v. Chr. in China kultiviert. Sie galt dort als der "Schatz des Feldes" und wurde als eine der fünf heiligen Pflanzen verehrt. Um 1800 kam die Bohne nach Amerika. Mittlerweile hat die USA sich zum Welthauptanbauggebiet entwickelt, so dass heute jede zweite Sojabohne von dort stammt. Leider ist in der Vergangenheit die Sojabohne wegen der Genmanipulation in negative Schlagzeilen geraten, dieser „Fortschritt“ lässt sich nicht mehr aufhalten.

Die Pflanzenoel.ch AG kauft die Sojabohnen in der Region ein, in der Schweiz ist der Anbau genmanipulierter Pflanzen verboten.

Ausser genügend Sonne und etwas Feuchtigkeit braucht die Sojapflanze nicht viel, um prächtig heranzuwachsen und in nur 100 Tagen reife Schoten hervorzubringen. Das schafft keine andere Pflanze. Botanisch gesehen gehört die Sojapflanze, wie unsere heimische Erbse, zu den Schmetterlingsblütlern. Die Samen in den Schoten sind wahre Energiespender: sie enthalten 18% Fett, 36% Eiweiss, 26% Kohlenhydrate, 5% Mineralstoffe, 5% Ballaststoffe und 10% Wasser.

Verwendung:

Allgemeines

Sojaöl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, darunter auch Linolensäure. Eine Besonderheit des Sojaöls ist der hohe Lezithingehalt von 1,5 bis 3,5%. Ausserdem besitzt es einen hohen Gehalt an Vitamin E. Es ist mild im Geschmack und kann für Rohkost, Salate und auch zum Kochen verwendet werden.

als Speiseöl

Sojaöl besticht durch sein ausgeglichenes Fettsäuremuster, ähnlich wie Sonnenblumenöl. Die ungesättigten Fettsäuremoleküle werden sofort in den Stoffwechsel aufgenommen. Das Öl stärkt das Immunsystem (Linolsäure), beugt allgemein Entzündungen vor (Alpha-Linolensäure) und schützt die Darmschleimhaut, ähnlich wie auch andere Pflanzenöle. Seine Spezialität ist es jedoch, den Fettstoffwechsel zu regulieren und den Cholesterinspiegel niedrig zu halten.

Sowohl Linol- als auch Ölsäure beeinflussen den Fettstoffwechsel positiv. Ihnen steht das Phytosterol Beta-Sitosterin hilfreich zur Seite. Dieser Stoff kommt im Sojaöl in grosser Menge vor, deshalb nennt man es auch "Sojasterin". Es kann mit dem Cholesterin einen Komplex bilden, so dass dieses unschädlich gemacht und über den Darm ausgeschieden wird. Dadurch eignet sich Sojaöl hervorragend zur Vorbeugung gegen zu hohen Fettspiegel und - durch Mischen mit Leinöl - gegen Arteriosklerose.

andere Anwendungen

Sojaöl macht die Haut weich und geschmeidig, da es oberflächenaktiv ist und tief in die Hornschicht eindringt. Es verhindert Sprödhheit und Rissigkeit. Der beachtliche Anteil ungesättigter Fettsäuren schützt entzündete Haut ebenso wie irritierte Aknehaut, dabei wird auch die Zellneubildung unterstützt.

Sojaölrezepte

Poulet süss-sauer

3 Portionen

300	Gramm	Pouletbrust	<p>Pouletbrust in dünne Streifen schneiden und salzen. Ins verquirlte Ei tauchen, anschliessend im Stärkemehl wenden. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Sojaöl erhitzen und das Fleisch darin braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rüebli in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel fein hacken, Ananas würfeln, Peperoni in Streifen schneiden, Sojabohnen kurz abspülen und gut trocknen, Staudensellerie in Streifen schneiden. 1 EL Sojaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse nacheinander darin andünsten. Weissweinessig, Sojasauce, Tomatenmark, frisch gepressten Orangensaft, Zucker und Salz zufügen. Stärkemehl mit kaltem Wasser anrühren und zur Sauce geben. Etwas eindicken lassen. Zum Schluss das Pouletfleisch in der Sauce erwärmen.</p> <p>Zu Poulet süss-sauer schmeckt Basmatireis sehr gut.</p>
		Salz	
1	Stück	Ei	
1	EL	Speisestärke	
2	EL	Sojaöl	
100	Gramm	Rüebli	
1	Stück	Zwiebel	
150	Gramm	Ananas	
½	Stück	Peperoni, grün	
½	Stück	Peperoni, rot	
100	Gramm	Sojabohnen	
60	Gramm	Staudensellerie	
1	EL	Sojaöl	
3	EL	Weissweinessig	
3	EL	Sojasauce	
1	Dose	Tomatenmark	
2	EL	frisch gepresster Orangensaft	
2	EL	Zucker	
2	TL	Stärkemehl	

Pouletbrust mit Chilischoten

Zutaten			<p>Das Pouletfleisch unter fliessendem Wasser waschen, danach trocken tupfen. Anschliessend in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel mischen, dann die Fleischwürfel hinzufügen. Im Kühlschrank 10 Minuten durchziehen lassen. Inzwischen alle Zutaten für die Sauce miteinander vermischen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und daruntermischen. Die Chilischoten halbieren. Den Ingwer schälen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls grob hacken. In einem Wok oder Frittiertopf $\frac{3}{4}$ Liter Sojaöl erhitzen. Zuerst die Chilischoten darin scharf anbraten, dann den Ingwer sowie die Zwiebeln dazugeben und 30 Sekunden frittieren. Die gut abgetropften Pouletwürfel ins Öl gleiten lassen und 30 Sekunden frittieren. Alles in einem Sieb abtropfen lassen. Das Öl abgiessen. Nochmals 8 Esslöffel Sojaöl in den Wok oder Frittiertopf geben und die Pfefferkörner darin 10 Sekunden braten. Nun die Pouletstücke darin unter Rühren ein zweites Mal 30 Sekunden braten. Die Sauce darüber giessen und alles aufkochen lassen. Die scharfen Pouletbrustwürfel auf Salatblättern anrichten und mit Reis servieren.</p>
500	Gramm	Pouletbrust	
Marinade			
2	EL	Sojasauce	
4	cl	Sherry trocken	
8	EL	Sojaöl	
1	EL	Speisestärke	
Sauce			
2	EL	Tomatenketchup	
2	EL	Honig	
1	EL	Zucker	
4	EL	Sojasauce	
$\frac{1}{2}$	TL	Salz	
3	EL	Sesamöl	
3	EL	Reiswein oder trockener Sherry	
1	EL	Speisestärke	
Ausserdem			
50	Gramm	Chilischoten getrocknet	
20	Gramm	Ingwer frisch	
2	Stück	Frühlingszwiebeln	
1	TL	Pfefferkörner	
		Sojaöl ; zum Frittieren und Braten	

Kräuter – Rahmsauce

1/8	Liter	Rahm	<p>Den Rahm steif schlagen und mit Mayonnaise, Weissweinessig und Sojaöl verrühren. Die Kräuter waschen, trocken schleudern und fein hacken. Die gehackten Kräuter unter die Sauce heben und alles mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dazu passen Chicoréesalat, Rüeblirohkost und Kopfsalate.</p>
2	EL	Mayonnaise	
3	EL	Weissweinessig	
2	EL	Sojaöl	
1	Bund	Dill	
1	Bund	Peterli	
		Zitronensaft	

		Salz, weisser Pfeffer und Zucker	
--	--	----------------------------------	--

Frühlingsrollen mit Schweinefilet

6 Portionen

12	Blatt	Frühlingsrollenteig	<p>Schweinefilet in sehr dünne Streifen schneiden. Im Sesamöl marinieren. Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Rüepli schälen, in feine Streifen und Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden. Champignons nur mit einem trockenen Tuch abreiben und klein hacken. Im Wok oder in einer beschichteten Pfanne 1 EL Sojaöl stark erhitzen und das Filet in der Marinade ca. 30 Sekunden unter Rühren anbraten. Sojasauce und Zucker zufügen. Durchrühren und alles abkühlen lassen (wichtig, sonst reisst der Teig). Je 2 Teigblätter (18 x 18) übereinander mit der Spitze nach vorn hinlegen. Füllung vorne länglich verteilen. 1 Mal aufrollen, Seiten einschlagen, zu Ende rollen. Mit wenig Wasser verkleben. Bei 190° ca. 5 Min. frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.</p>
150	Gramm	Schweinefilet	
1	EL	Sesamöl	
60	Gramm	Staudensellerie	
60	Gramm	Rüepli	
60	Gramm	Weisskohl	
20	Gramm	Lauchzwiebeln	
60	Gramm	Champignons	
2	EL	Sojaöl	
2	EL	Sojasauce	
1	TL	Zucker	

Scharfes Lammcurry

für 4 Personen

800	Gramm	Ausgelöste Lammschulter oder Lammsteak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Das Lammfleisch kalt abspülen, trockentupfen und in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden. Dann in eine Schüssel geben. 2. Den Schmand zusammen mit der Sojasauce und 1 EL Melasse glatt rühren und Ingwer sowie Curry untermischen. Die Masse unter das Fleisch mischen und das Ganze zugedeckt über Nacht kühl stellen. 3. Das Sojaöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. 1 EL Melasse dazugeben und kurz erhitzen, bis die Zwiebeln leicht gebräunt sind. 4. Die Fleischmischung dazugeben und das Ganze zugedeckt 50 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Hin und wieder gut durchrühren. 5. Mit Zimt, Kardamom, Kümmel, Muskat und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Das Lammcurry von der Kochstelle nehmen und mit reichlich gehacktem Peterli bestreuen.
250	Gramm	Schmand (Sauerrahm)	
3	EL	Sojasauce	
2	EL	Melasse (Zuckerrübensaft)	
½	TL	Ingwerpulver	
2	EL	milder Curry	
2	Stück	Zwiebeln	
3	EL	Sojaöl	
1	TL	Zimtpulver	
1	TL	gemahlener Kardamom	
1	TL	gemahlener Kümmel	
1	Messerspitze	geriebene Muskatnuss	
1	Messerspitze	Cayennepfeffer	
1	Bund	Peterli	

SwissOmegaPower® Premium-Sonnenblumenöl

Inhaltsstoffe:

- ca. 10 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 17 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 68 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Nur Spuren **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 52 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl – vorwiegend alpha-Tocopherol
- **Begleitstoffe:** hoher Vitamin E Gehalt

Verfügbarkeit:

Sonnenblumenöl ist immer Verfügbar, eine schlechte Ernte oder eine grosse Nachfrage kann die Verfügbarkeit beeinflussen.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

Die Sonnenblume (*Lat. Helianthus annuus*) zählt zur Familie der Korbblütler und ist eine nahe Verwandte der Topinambur. Die Sonnenblumen wenden sich stets der Sonne zu und folgen durch Drehung deren Lauf. Sie sind ein Musterbeispiel für Phototropismus. Darunter versteht man Krümmungsreaktionen, die auf Wachstum beruhen und durch Licht verursacht werden. Wenn die Sonnenblume verblüht ist, enthält ihr Blütenkorb oft bis zu 2000 Samenkern. Sie sind je nach Art schwarz, dunkelbraun, graubraun, beige oder auch gestreift. 55 verschiedene Arten der Sonnenblume hat man bisher gezählt.

Ursprünglich kommt die Sonnenblume aus Nordamerika und wurde dort schon vor 3 bis 4 Jahrtausenden zur Ölgewinnung genutzt. Die Indianer Mexikos nannten die Sonnenblume eine "gesegnete Pflanze".

Besonders günstige klimatische Voraussetzungen fanden die Sonnenblumen in Russland. Ein russischer Bauer namens Bokarew soll als erster in Europa den verhältnismässig hohen Fettgehalt der reifen Sonnenblumenkerne und deren Bedeutung erkannt haben. Wenige Zeit später war sein Heimatdorf Alexowka bereits von weiten Sonnenblumenfeldern umgeben.

Die Sonnenblume wurde danach in riesigen Flächen angebaut. Sonnenblumenöl wird in Russland als "Fastenöl" bezeichnet, weil der russische Bauer nach den strengen Vorschriften der griechisch-orthodoxen Kirche fast drei Viertel des Jahres fasten musste und das Sonnenblumenöl als Ersatz für das tierische Fett, welches während der Fastenzeit verboten war, verwendete. Damit trug er, allerdings ohne es zu wissen, wesentlich zu seiner eigenen Gesundheit bei, denn eben jene pflanzlichen Öle sind für eine gesunde Ernährung ein wichtiger Faktor.

Verwendung:

Allgemeines

Sonnenblumenöl enthält erstaunlich viel Vitamin E und, nur bei kaltgepresstem Sonnenblumenöl, Beta-Karotin und andere Farbstoffe. Bedeutung hat es neuerdings durch das *Ölsaugen* gewonnen, das weiter unten ausführlich vorgestellt wird. Der Pflanze, ihren Samen und dem daraus gewonnenen Öl kommt in diesem Zusammenhang eine stark entgiftende, entschlackende Wirkung zu. Praktische Erfahrungen haben gezeigt, dass viele positive Effekte dieser neu entdeckten volksmedizinischen Heilmethode nur mit Sonnenblumenöl erzielt werden können, nicht durch das "Kauen" anderer Ölsorten. Sonnenblumenöl enthält zudem ausgesprochen hohe Anteile an *essentiellen, (hoch-) ungesättigten* Fettsäuren und reichlich *Lecithin* (bis zu einem Prozent).

als Speiseöl

Sonnenblumenöl eignet sich vorzüglich für Salate. Hier kommt die ganz eigene, "nussige" Note der kaltgepressten Sorten am besten zur Geltung. Kaltgepresstes Sonnenblumenöl sollte nicht erhitzt werden. Da man beim Kaltpressen die Kerne samt Schale verarbeitet, sind in diesem Sonnenblumenöl auch Wachse enthalten, die bei kühler Lagerung für eine Trübung des Öls sorgen können. Dies ist kein Hinweis auf Verunreinigungen oder Verderb.

andere Anwendungen

Die Öltherapie:

Weithin bekannt wurde in den letzten Jahren die von dem russischen Arzt Dr. F. Karach anlässlich einer Tagung des allukrainischen Verbandes der Onkologen und Bakteriologen vorgestellte Sonnenblumenöl-Therapie.

Sonnenblumenöl, maximal ein Esslöffel, minimal ein Teelöffel, wird in die Mundhöhle eingeführt. Das Öl wird dann ohne Hast und ohne besondere Mühe bei geschlossenem Mund über die Dauer von 15 bis 20 Minuten gesaugt, gespült, und immer wieder durch die Zähne gesogen (Zahnersatz sollte vorher entfernt werden). Auf keinen Fall darf das Öl geschluckt werden. Es ist zuerst dickflüssig, dann wird es dünnflüssig, wonach es ausgespuckt werden soll. Die ausgespuckte Flüssigkeit sollte so weiss wie Milch sein. Ist sie noch gelb, dann ist dies ein Zeichen, dass das Mundspülen von zu kurzer Dauer war.

Nach dem Ausspucken sollte die Mundhöhle gründlich gereinigt und mehrere Male mit Wasser gespült werden. Die Zähne sollten mit der Zahnbürste gereinigt werden. Die Ölpülung wird am besten morgens noch vor dem Frühstück vorgenommen und kann abends wiederholt werden, immer jedoch vor dem Essen und mit leerem Magen.

Sollte am Anfang eine Verschlechterung des Gesundheitsgefühls auftreten, was bei Patienten, die an mehreren Krankheiten leiden, vorkommen kann, so ist dies noch kein ernster Grund, den Heilungsprozess zu unterbrechen, denn der Organismus wird sich bald erholen. Oft geschieht dies schon innerhalb weniger Tage.

Der Forscher Gerd Ebeling hat sich darum bemüht, dem positiven Wirkmechanismus der Öltherapie, den mittlerweile sehr viele Patienten bestätigt haben, auf die Spur zu kommen. Seine Forschung zeigt, "dass jede Form von Materie aus Schwingungen bestehe und die verschiedenen Ölsorten unterschiedliche Frequenzen erzeugen würden. Beim Ölschlürfen entstünden auch Schwingungen, die über die Zahnenden ihnen jeweils zugeordneten Organen und Geweben mitgeteilt würden. Es komme dadurch zu einer intensiven Entgiftung dieser Körperbereiche. Es könnten Ablagerungen gelöst und den Organen und Drüsen zugeführt werden, um sie auszuscheiden. Diese Wirkung halte nicht nur über den Zeitraum des Ölschlürfens an, sondern die Impulse könnten sich etwa 5 Stunden fortsetzen".

Natürlich kann eine Entgiftung im Körper nur von dauerhafter Wirkung sein, wenn sich auch die Lebensweise ändert. Wenn nach Hippokrates eine Krankheit durch falsche Lebensweise, wie z.B. bei der Ernährung die Verwendung von vielen tierischen Fetten und ein Übermass an gesättigten Fettsäuren, Stresssituationen, Alkohol, Genussgifte usw. verursacht wird, dann kann auch nur durch eine Umstellung der Lebensweise das körperliche Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Dabei können natürlich die Öltherapie und auch andere Therapien von grossem Nutzen und eine Hilfe sein.

Sonnenblumenölrezepte

Einfache Salatsauce

3	EL	Sonnenblumenöl	Alle Zutaten vermischt ergeben eine schnelle, einfache Salatsauce
2	EL	Essig	
1	Prise	Salz	
		Gartenkräuter	

Rüebli Salat

300	Gramm	Rüebli	Die Rüebli klein raspeln und alle anderen Zutaten gut vermischt unterrühren. Mit Zitrone oder Honig gegebenenfalls nochmals nachwürzen. Die zuvor ohne Fett gerösteten Sonnenblumenkerne drüberstreuen.
4	EL	Sonnenblumenöl	
3	EL	Zitrone	
		Saft von 1 Orange	
1	EL	Honig	
½	TL	Salz	
	ein paar	Sonnenblumenkerne	

Feldsalat mit Räucherlachs und Croutons

700	Gramm	Feldsalat	Den Meerrettich schälen und in feine Raspel schaben.
100	Gramm	Meerrettich	Das Toastbrot würfeln und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl goldbraun rösten.
4	Stk	Tomaten	
4	Stk	Eier	Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und achteln.
350	Gramm	Räucherlachs	Die Eier 10 Min. hart kochen, abschrecken und in Würfel schneiden.
2	Stk	Zwiebeln	Räucherlachs in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Petersilie fein hacken.
1	Bund	Petersilie	In einer Salatschüssel die Zwiebeln zusammen mit dem Essig und dem Senf verrühren.
8	EL	Weissweinessig	Nach und nach das Öl darunter ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie dazugeben.
10	EL	Sonnenblumenöl	
		Salz, Pfeffer	Den Feldsalat mit der Vinaigrette anmachen, auf Tellern anrichten und mit Lachsstreifen, Croutons, Eiwürfeln und Tomatenachteln garnieren.
5	Stk	Toastscheiben	Zum Schluss den Meerrettich darüber geben.

Sonnenblumenöl DAS HEILMITTEL

Referat von Dr. F. Karach (Von einem Teilnehmer der Tagung zusammengefasst und übersetzt. Der Text widerspiegelt ausschliesslich die Meinung und Erfahrung von Dr. F. Karach)

„Aus dem Referat des Dr. F. Karach, eines Teilnehmers der Tagung des allukrainischen Verbandes der Onkologen und Bakteriologen, auf der ein ungewöhnlich einfacher Heilungsprozess des menschlichen Körpers erklärt wurde, und das mit Hilfe des Sonnenblumenöls.

Die Resultate des Heilverfahrens rufen Verwunderung und Zweifel über den Inhalt des Vortrages hervor, aber nach Überprüfung seiner "Öltherapie" kann sich jeder von der Stichhaltigkeit der Argumente überzeugen und die Wirkung am eigenen Körper erproben. Es ist schon mehr als erstaunlich, dass mit dieser vollkommen unschädlichen, biologischen Heilmethode derartige Gesundheitserfolge und Resultate erzielt werden konnten. Erfolge, die einfach beispiellos sind. Diese einfache Methode ermöglicht es, die verschiedensten Krankheiten sowohl zu behandeln, als auch vollkommen auszuheilen, wobei man auf Schmerzmittel mit ihren oft so schädlichen Nebenwirkungen verzichten kann.

Dr. Karach führt weiter aus, dass der eigentliche Grundsatz dieses Heilverfahrens hauptsächlich in der einfachen Art und Weise des Schlürfens und Saugens des Öls in der Mundhöhle besteht, und dass der weitere Heilvorgang vom menschlichen Organismus allein bewerkstelligt wird. Auf diese Weise ist es möglich, Zellen, Gewebe und alle anderen menschlichen Organe gleichzeitig zu heilen. Dadurch wird die Vernichtung der Mikroflora und damit die Zerstörung des menschlichen Organismus verhindert. Wenn dies geschieht, ist sein Gleichgewicht angegriffen und in seiner letzten Konsequenz auch seine Lebensdauer. Der Mensch lebt also praktisch um Jahrzehnte kürzer, als möglich wäre. Er könnte über 100 Jahre alt werden.

Durch das Ölsaugen werden Kopfschmerzen, Bronchitis, Zahnschmerzen, Thrombosen, chronische Blutkrankheiten, Arthrose, Paralyse, Ekzeme, Magengeschwülste, Darmkrankheiten, Herz- und Nierenbeschwerden und Frauenkrankheiten vollkommen ausgeheilt. Vorbeugend wird gleichzeitig das Entstehen lebensgefährlicher Auswüchse verhindert, wie auch geheilt, wie zum Beispiel chronische Blutkrankheiten, Lähmungen, Nervenerkrankungen, Magenbeschwerden, Lungen- und Lebererkrankungen. Es ist also möglich, viele Krankheiten zu heilen, die vielleicht durch das Einnehmen von zu viel Schmerzmittel verursacht wurden.

Die hier angeführte Heilmethode heilt den ganzen Organismus gleichzeitig, aber auch vorbeugend, was besonders bei Fällen lebensgefährlicher Auswüchse und bei Infarktfällen von grosser Wichtigkeit sein kann. Auf diese Weise wurde eine chronische Blutkrankheit, an der eine Person 15 Jahre leiden musste, ausgeheilt. Auch bei einer heftigen Rheumaattacke mit notwendigem Bettaufenthalt wurde dieselbe Person durch diese Heilmethode nach 3 Tagen wieder gesund.

Der Heilvorgang: Pflanzenöl, am besten Sonnenblumenöl, maximal 2 Teelöffel, minimal ein Teelöffel, wird in die Mundhöhle eingeführt. Das Öl wird dann ohne Hast und ohne besondere Mühe im Mund gesaugt, gespült, durch die Zähne gesogen, und das bei geschlossenem Mund (Dauer 10 bis 15 Minuten). Das Öl darf auf keinen Fall hinuntergeschluckt werden. Es ist zuerst dickflüssig, dann aber wird es dünnflüssiger, wonach es ausgespuckt werden sollte. Die ausgespuckte Flüssigkeit sollte so weiss wie Milch sein. Ist die Flüssigkeit gelb, so ist das ein Zeichen dafür, dass das Mundspülen von zu kurzer Dauer war.

Nach dem Ausspucken sollte die Mundhöhle gründlich und mehrmals mit Wasser gespült und die Zähne mit der Zahnbürste gereinigt werden.

Die ausgespuckte Flüssigkeit ist voller Bakterien, so dass auch das Waschbecken gründlich gereinigt werden soll. In der ausgespuckten Flüssigkeit befinden sich grosse Mengen verschiedener Krankheitserreger und andere schädliche Substanzen. Wenn wir einen Tropfen der ausgeschiedenen Flüssigkeit unter dem Mikroskop in einer sechshundertfachen Vergrösserung untersuchen würden, bekämen wir eine Art von beweglichen Fasern zu Gesicht. Gerade das aber sind Mikroben in ihrem ersten Entwicklungsstadium. Es ist besonders wichtig zu betonen, dass sich während der Zeit des Saugens und Schlüpfens der Stoffwechsel unseres Organismus verstärkt abwickelt und so ein dauerhafter Gesundheitszustand erreicht werden kann. Eine der auffallendsten Wirkungen dieses Vorganges sind die Festigung lockerer Zähne, das Unterbinden von Zahnfleischbluten und sichtbares Weisswerden der Zähne. Die Ölspülung wird am besten morgens vor dem Frühstück vorgenommen. Um den Heilprozess zu beschleunigen, kann der Vorgang auch dreimal täglich wiederholt werden. Immer jedoch vor dem Essen und mit leerem Magen. Der Organismus wird dadurch nicht geschädigt und der Ablauf des Heilverfahrens ist schneller und wirkungsvoller. Der so beschriebene Heilvorgang muss so lange vorgenommen werden, bis sich im Organismus die ursprüngliche Kraft, die Frische und der ruhige Schlaf wieder eingestellt haben. Nach dem täglichen Erwachen darf keine Müdigkeit vorherrschen, man sollte sich ausgeruht fühlen und keine Tränensäckchen unter den Augen haben. Ein gesunder Hunger, ein guter Schlaf und ein ungestörtes Erinnerungsvermögen sollten sich eingestellt haben. Hier könnte beanstandet werden, dass sich dieses Heilverfahren anfangs durch eine scheinbare Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitsgefühls bemerkbar machen könnte, was bei Patienten, die an mehreren Krankheiten zugleich leiden, durchaus möglich sein kann. Dieses Gefühl tritt hauptsächlich dann auf, wenn sich die einzelnen Krankheitsherde zu verflüchtigen beginnen. Es kann sogar dazu kommen, dass der eine entzündete Krankheitsherd im Laufe des Heilverfahrens einen anderen Krankheitsherd beeinflusst, der in weiterer Zukunft eine andere schwere Krankheit zur Folge haben könnte. Es gibt deshalb keinen ernsteren Grund, den Heilungsprozess zu unterbrechen, auch dann nicht, wenn sich inzwischen erhöhte Temperatur eingestellt haben sollte. Man muss ganz im Gegenteil dieses Verfahren ohne Unterbrechung fortsetzen. Sollte es aber aus irgendwelchen Gründen trotzdem unterbrochen werden, so muss man sich darüber im Klaren sein, dass sich die eigentliche Heilung nur während des "Ölschlüpfens" verwirklichen kann. Auf die Frage, wie oft man täglich diese Ölspülung vornehmen sollte, müsste allein der sich im Heilprozess befindliche Patient antworten: Je nachdem, wie man sich fühlt und im Zusammenhang mit seinem Gesundheitsgefühl. Leichte Erkrankungen werden aussergewöhnlich schnell innerhalb von 2 bis 4 Tagen geheilt. Chronisch auftretende Krankheiten brauchen gewöhnlich eine längere Zeit, manchmal bis zu einem Jahr.

Diese Ölziehkur kann bei schweren Erkrankungen (Lungenentzündungen etc.) den Arzt nicht ersetzen. Es empfiehlt sich in jedem Fall eine Konsultation des Hausarztes."

SwissOmegaPower® Premium-High-Oleic Sonnenblumenöl

Inhaltsstoffe:

- ca. 7 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 78 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 10 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Keine **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 48 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl – vorwiegend alpha-Tocopherol
- **Begleitstoffe:** Diverse

Verfügbarkeit:

High Oleic Sonnenblumenöl ist immer Verfügbar, eine schlechte Ernte oder eine grosse Nachfrage kann die Verfügbarkeit beeinflussen.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 18 Monate

Allgemeines:

Die High-Oleic Sonnenblumen wurden speziell gezüchtet, um ein Pflanzenöl zu schaffen, das sich hervorragend zum frittieren eignet. Die Geschichte der Sonnenblumen können Sie auf Seite 34 (in der gesamten Broschüre) nachlesen. Hier wird nur das HO (High-Oleic)-Sonnenblumenöl beschrieben.

HO-Sonnenblumen wurden auf natürliche Art, das heisst durch Auswahl von geeigneten Pflanzen und deren Vermehrung, gezüchtet. Die Gentechnik wurde noch nicht angewendet. HO-Sonnenblumen sehen auf den Feldern genau gleich aus wie die traditionellen Sonnenblumen. Sie können nicht unterschieden werden. Der Landwirt, der HO-Sonnenblumen anpflanzt, muss bei der Aussaat einen genau vorgeschriebenen Abstand zu traditionellen Sonnenblumen einhalten. Ansonsten kann eine gegenseitige Bestäubung dazu führen, dass es Bastardpflanzen gibt, die weder das eine noch das andere sind. Das daraus gewonnene Speiseöl ist nicht einzuordnen und dadurch für den Verkauf nicht klar deklarierbar.

Bei der Züchtung der HO-Sonnenblumen wurde das Fettsäuremuster umgezüchtet. Traditionelles Sonnenblumenöl hat ein Muster von 10-30-60 (10% gesättigte Fettsäuren, 30% einfach ungesättigte Fettsäuren und 60% zweifach ungesättigte Fettsäuren). Durch den Anteil von 60% zweifach ungesättigter Fettsäuren sollte man dieses Öl nicht erhitzen. Es hat aber klare Vorteile in der modernen Ernährung und ist als gesundes Speiseöl bekannt, insbesondere wenn es kaltgepresst ist.

Beim HO-Sonnenblumenöl wurde das Fettsäuremuster so umgezüchtet, dass es ein Muster von 10-80-10, also nur noch 10% zweifach ungesättigte Fettsäuren, hat. Der sehr hohe Anteil an 80% einfach ungesättigter Fettsäuren, der Ölsäure, macht dieses Speiseöl hoch erhitzbar. Der tiefe Anteil von nur 10% gesättigter Fettsäuren macht dieses Öl auch für die moderne Ernährung sehr wertvoll. Es ist diesbezüglich sogar dem Olivenöl überlegen. Sonnenblumenöl allgemein ist vom natürlichen Geschmack eher mild, mit einem leichten Heugeschmack. Beim HO-Sonnenblumenöl ist der Geschmack derselbe, dadurch kann es hervorragend zum Zubereiten aller Speisen gebraucht werden. Da aber das HO-Sonnenblumenöl vorwiegend zum Frittieren verwendet wird, werden Sie dieses Speiseöl kaum als kaltgepresst kaufen können. Die Pflanzenoel.ch AG verkauft nur kaltgepresstes HO-Sonnenblumenöl; die Natur hat's gemacht, darum soll die Natur auch zu riechen und zu spüren sein.

Verwendung:

Allgemeines

HO-Sonnenblumenöl ist speziell zum Frittieren gezüchtet worden. Es ist das typische Frittieröl. Es ist hoch erhitzbar. Das HO-Sonnenblumenöl fühlt sich auf der Zunge etwas feiner an als das traditionelle Sonnenblumenöl.

als Speiseöl

Dank dem feinen Geschmack und der Erhitzbarkeit eignet es sich hervorragend von der kalten Küche bis zur heißen. Achten Sie darauf, dass beim Frittieren von Pommes frites die Öltemperatur 180°C beträgt. Nur so werden die Pommes schön knusprig.

HO-Sonnenblumenölrezepte

Überall, wo Sie ein Fett oder Öl erhitzen müssen, können Sie dieses hochwertige Pflanzenöl einsetzen.

SwissOmegaPower® Premium-Traubenkernöl

Inhaltsstoffe:

- ca. 10 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 14 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 71 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Keine **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 7 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl – vorwiegend alpha-Tocopherol
- **Begleitstoffe:** reich an Vitaminen

Verfügbarkeit:

Traubenkernöl ist nur begrenzt verfügbar.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 18 Monate

Allgemeines:

Das Traubenkernöl wird aus den Kernen der Weintraube gewonnen. Nach der Weinlese werden die Traubenkerne aus dem Trester gewonnen und getrocknet. Durch grossen Aufwand kann eines der feinsten Öle gewonnen werden. Für einen Liter Traubenkernöl braucht es mehr als 2000 Kilo Trauben. Das gold-grün bis dunkelgrün-bräunlich schimmernde Öl mit dem traubig - nussigen Geschmack wird im Kaltpressverfahren hergestellt. Es ist sehr exklusiv und selten, was es auch teuer macht. Der Aufwand, um einen Liter Öl zu gewinnen, ist gross, die Ausbeute recht klein. So kann aus den trockenen Kernen nur gerade 2-3% Öl gewonnen werden. Auf dem Markt gibt es günstiges Traubenkernöl, dieses ist jedoch chemisch extrahiert, es wird mit Hexan aus den Kernen gelöst. Bei diesem Verfahren entsteht ein fast farb- und geschmackloses Öl, das alle wichtigen Inhaltstoffe verloren hat.

Verwendung:

Allgemeines

Schon in der Antike war das Traubenkernöl bekannt. Damals galt es als Wundermittel für die Haut. Heute weiss man, dass es auch sehr interessant in der Ernährung ist. Der hohe Gehalt an Vitamin E ist gut für Muskeln, Gelenke, Herz, Kreislauf, Augen, Stoffwechsel und Immunsystem. Das Lezithin beeinflusst die Nerven, das Gehirn und die Blutbildung positiv. Der sehr hohe Anteil an Linolsäure (rund 71 %) hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Der menschliche Körper kann daraus sogar die 3-fach ungesättigte Linolensäure, eine lebenswichtige Omega 3-Fettsäure, bilden.

Traubenkernöl enthält als einziges Öl und einziges Nahrungsmittel überhaupt eine nennenswerte Menge an Procyanidin. Das ist jenes aussergewöhnliche Antioxidans, das als stärkstes Bollwerk gegen die freien Radikale bekannt geworden ist. Es ist rund 20 Mal stärker als Vitamin C und rund 50 Mal stärker als Vitamin E. Wegen dem hohen Anteil an Procyanidin ist das Traubenkernöl auch ein hervorragendes Mittel für die Kosmetik. Die Antioxidantien bewahren auch die Lipidstoffe unserer Haut vor dem Zerfall.

als Speiseöl

Traubenkernöl ist sehr hoch erhitzbar. Es ist das Speiseöl, das den höchsten Rauchpunkt hat. Der Rauchpunkt ist jener Erhitzungspunkt, bei dem Öle zerstört werden und anfangen zu rauchen. Wegen seines hohen Rauchpunktes darf kaltgepresstes Traubenkernöl als ideales und gesundes Mittel zum Braten bezeichnet werden.

Weiter hat das Traubenkernöl einen Anteil von rund 90 % ungesättigten Fettsäuren. Aus diesem Grund ist es ein hervorragendes Speiseöl für die kalte Küche. Den intensiven Geschmack kann man gut ausnutzen, um Speisen zu „würzen“. So kann Traubenkernöl in Salaten, Birchermüsli oder Gemüse zu einer feinen Note beitragen. Über Käse oder als Grundstoff für Dipsauce eignet es sich hervorragend. Wegen dem hohen Rauchpunkt ist Traubenkernöl ein exklusives Öl für Fleischfondues und ein sehr gutes Pflanzenöl, um Fleisch anzubraten. Marinaden mit Traubenkernöl haben eine spezielle Note.

andere Anwendungen

Traubenkernöl ist gut für die Haut. In England ist es das klassische Massageöl, wie bei uns das Mandelöl. Traubenkernöl hat eine feine Konsistenz, es ist nicht zu trocken und nicht zu fettig und lässt sich für Massagen

gut handhaben. Traubenkernöl kann das Immunsystem stärken. Es kann hilfreich bei unreiner und fettiger Haut und Cellulite sein. Es kann die Zellneubildung unterstützen, dadurch wird die Haut weich und geschmeidig. So lässt sich Traubenkernöl auch dem Badewasser zusetzen. Feuchtigkeit spenden Umschläge mit Traubenkernöl.

Traubenkernölrezepte

Dipsauce zum Nussbrot

für 4 Personen

2	Stk	Kleine Zwiebeln (Frühlingszwiebeln)	Zwiebeln, Butter und Zucker unter Rühren karamellisieren lassen. Pfeffer und Weisswein zufügen und einkochen lassen. Nach dem Erkalten Rotweinessig und Traubenkernöl unterrühren, bis eine dickliche Sauce entsteht. Mit Nussbrot dippen.
2	TL	Butter	
1	TL	Zucker	
1	TL	Grüner Pfeffer	
8	EL	Weisswein	
4	EL	Rotweinessig	
8-10	EL	Traubenkernöl	

Spargeln mit Traubenkernöl-Vinaigrett

für 4 Personen

2	Kg	Spargeln	Spargeln schälen, 10 Minuten bissfest kochen. In der Zwischenzeit aus Balsamessig, Traubenkernöl , Salz und Pfeffer eine Sauce zubereiten. Die fein gehackten Kräuter zufügen und die Vinaigrette über die lauwarmen Spargeln geben. Dazu passt geräucherter Lachs.
2	EL	Balsamessig	
4	EL	Traubenkernöl	
Nach	Bedarf frische Kräuter (z.B. Basilikum, Sauerampfer, Schnittlauch, Petersilie usw.)		
		Salz	
		Pfeffer	

Fischtartar mit Traubenkernöl

für 4 Personen

160	Gramm	Lachsforellenfilet ohne Gräten und Haut	Die Lachsforellenfilets in kleine Stücke schneiden und mit dem Gemüse vermischen. Mit Zitrone, Salz, Pfeffer, Knoblauch, gehackten Kräutern und Traubenkernöl vermischen. Zum Schluss den Essig dazugeben. Mit einem Löffel Nocken ausstechen und mit Salat anrichten.
1	Stk	Zwiebel	
40	Gramm	Sehr feine Gemüsewürfel (Gurke, Sellerie, Rübli, Lauch)	
20	Gramm	Gehackte Kräuter	
1	TL	Zitrone	
		Salz, Pfeffer	
¼	Stk	Knoblauchzehe	
3	EL	Traubenkernöl	
1	TL	Balsamessig	

Thymianomelette mit Ziegenfrischkäse und Zwetschgenmus

für 4 Personen

300	Gramm	Mehl	<p>Zwetschgen waschen, entsteinen, zerkleinern und daraus das Mus mit Zucker und Zimt zubereiten. Mehl, Eier, Salz und Milch mit einem Rührgerät mischen und ½ Stunde ruhen lassen. Thymian unterrühren.</p> <p>In einer beschichteten Pfanne Traubenkernöl erhitzen. Mit einer Schöpfkelle Teig sehr dünn in der Pfanne verteilen. Nach ca. 1 Minute wenden (soll leicht gebräunt sein) und die zweite Seite goldbraun backen. Omelette warm stellen. 8 - 10 Omeletten so zubereiten. Ziegenfrischkäse mit Traubenkernöl beträufeln, mit Omeletten und Zwetschgenmus auf Tellern anrichten.</p>
4	Stk	Eier	
		Milch	
		Salz	
3	EL	Frischer Thymian	
		Traubenkernöl	
4	Stk kleinere	Runde Ziegenfrischkäse	
500	Gramm	Zwetschgen	
		Zucker und Zimt	

Salat mit Cherrytomaten

2	EL	Bouillon	<p>Die Bouillon, den Essig und das Eigelb in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren.</p> <p>Das Traubenkernöl nach und nach dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p> <p>Den Blattsalat waschen und die Kräuter fein hacken. Die Mandeln in Butter goldbraun rösten. Die Cherrytomaten halbieren.</p> <p>Salat und Kräuter in die Marinade geben und vorsichtig mischen.</p> <p>Den Salat auf grossen Tellern anrichten, mit den Tomatenhälften garnieren und mit den Mandeln bestreuen.</p>
1	EL	Balsamessig	
1	Frisches	Eigelb	
4	EL	Traubenkernöl	
		Pfeffer, Salz	
400	Gramm	Blattsalat	
	Nach Bedarf	Kerbel, Basilikum, Zitronenmelisse, Sellerie	
1	Bund	Schnittlauch	
1	Bund	Petersilie	
100	Gramm	Gehobelte Mandeln	
2	EL	Butter	
16	Stk	Cherrytomaten	

Kürbisscheibchen

für 4 Personen

Für die Scheibchen:			<p>Den Kürbis waschen und trocken tupfen, dann in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Kürbisscheiben in etwas Traubenkernöl auf beiden Seiten braten und mit Thymian, Petersilie, Basilikum, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.</p>
1	Mittelgrosser	Kürbis	
Etwas	Traubenkernöl zum anbraten		
1	Stk	Knoblauchzehe	
	Petersilie, Basilikum, Thymian		
	Meersalz, frischer Pfeffer		
Für die Sauce:			<p>Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Aus den Tomatenwürfeln, der Zwiebel, dem Traubenkernöl, etwas Balsamessig, Thymian und Meersalz eine Sauce herstellen.</p> <p>Zum Servieren die Kürbisscheiben auf Tellern anrichten und mit der Sauce übergiessen.</p>
4	Stk	Tomaten	
1	Kleine	Zwiebel	
1	DL	Traubenkernöl	
	Etwas	Balsamessig	
		Thymian	
		Meersalz	

Gebratener Rehrücken

für 4 Personen

750	Gramm	Rehrücken (aus der Mitte geschnitten, mit Knochen und Filet)	Den Rehrücken enthäuten und von jeder Seite her einen Grillspieß durch das Rückenmark stecken, damit sich der Braten nicht aufbiegt. Das Fleisch mit dem Knoblauchöl bestreichen und mit dem gewürzten Salz bestreuen (auch die Filets an der Innenseite). Den Backofen auf 220°C vorheizen. Das Röstgemüse putzen und klein schneiden. Das Traubenkernöl in einem Bräter erhitzen und den Rücken anbraten, zunächst die Rückenpartie, dann die Filets. Das Röstgemüse hinzufügen und den Bräter für etwa zehn Minuten in den Backofen stellen (pro 500 Gramm Rehrücken mit Knochen etwa 8 Minuten). Die Spiesse entfernen und den Rehrücken in Alufolie wickeln. Das Ganze warm stellen. Den Rotwein in den Bräter giessen und bei starker Hitze reduzieren, anschliessend die Gewürze dazu geben. Das Ganze mit dem Wildfond angiesen und weiter einkochen lassen. Die Crème Fraîche unterrühren, mit Salz abschmecken und die Sauce sämig kochen lassen. Die Sauce passieren und mit den kalten Butterstücken aufschlagen. Die Filets von der Rückenunterseite lösen, den Braten wenden und das Fleisch am Rückgrat entlang bis zum Knochen einschneiden. Dann zur Seite hin mit kurzen Schnitten von den Rippen trennen. Jede Rückenhälfte schräg in Scheiben schneiden. Die Scheiben zum Servieren auf vorgewärmten Tellern zusammen mit Spätzle, Rüebl, Brokkoli und Preiselbeeren anrichten.
3	EL	Knoblauchöl (Sonnenblumenöl mit Knoblauch)	
1	EL	Salz, vermischt mit Wildgewürz	
3	EL	Traubenkernöl	
150	Gramm	„Röstgemüse“ (Zwiebeln, Lauch, Rüebl, Sellerie)	
¼	Liter	Rotwein	
1	Stk	Lorbeerblatt	
4	Stk	Wacholderbeeren	
3	Stk	Pimentkörner (Nelkenpfeffer)	
2	Stk	Nelken	
1	TL	Pfefferkörner	
¼	Liter	Wildfond (ersatzweise Fleischbrühe)	
150	Gramm	Crème fraîche	
		Salz	
40	Gramm	Kalte Butter	

Spargelsalat

Ca. 16	Stangen	Grüne Spargeln	Spargeln schälen und die Enden, besonders beim grünen, grosszügig abschneiden. In einem grossen, breiten Topf das Wasser mit der Butter zum Kochen bringen, mit Salz und Zucker würzen. Die weissen Spargeln in das kochende Wasser geben und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Nach ca. 6 min. die grünen Spargeln zugeben und weitere 10 min. köcheln lassen. Inzwischen die Eier hart kochen, abkühlen, das Eigelb durch die Knoblauchpresse drücken und mit den Kräutern mischen. Dann für die Vinaigrette Essig, Salz und Pfeffer verrühren und das Traubenkernöl unterschlagen, bis eine cremige Marinade entsteht. Die Spargeln vorsichtig aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und in ein Serviergefäss legen, die Marinade darüber träufeln und sofort auf die Teller geben. Zum Schluss mit der Eigelb - Kräutermischung verzieren.
Ca. 16	Stangen	Weisse Spargeln	
2	Liter	Wasser	
20	Gramm	Butter	
1	EL	Salz	
1	EL	Zucker	
Zutaten für die Sauce:			
		Balsamessig	
		Salz, Pfeffer	
8	EL	Traubenkernöl	
Zum garnieren:			
		Kerbel oder Schnittlauch	
		Eier gekocht (nur Eigelb)	

Kosmetisches Rezept mit Traubenkernöl

Traubenkernöl-Packung für reife Haut (kosmetisch)

1	EL	Traubenkernöl	So geht's: Traubenkernöl mit dem Naturjoghurt verrühren. Maske auf Gesicht und Hals auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Mit lauwarmem Wasser abwaschen.
2	EL	Naturjoghurt	

Wirkung: Das **Traubenkernöl** wirkt glättend und straffend, da es die Haut belebt und gut durchfeuchtet. Wegen seines hohen Gehalts an Vitamin A und E ist es ein Radikalfänger. Ausserdem ist es reich an ungesättigten Fettsäuren, die für die Zellerneuerung und den Stoffwechsel sehr wichtig sind. Es dringt in die Haut ein und versorgt auch die tieferen Hautschichten.

SwissOmegaPower® Premium-Baumnussöl

Inhaltsstoffe:

- ca. 9 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 18 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 54 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 14 % **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 50 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl – vorwiegend gamma-Tocopherol
- **Begleitstoffe:** Vitamin A, B und E

Verfügbarkeit:

Die Verfügbarkeit von Walnussöl ist beschränkt.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

Der bis zu 20 Meter hohe Walnussbaum kommt ursprünglich aus Mittelasien. Populär wurde er, als Karl der Grosse anordnete, den Baum auch in unseren Breiten anzupflanzen.

Es dauert rund 15 Jahre, bis ein Walnussbaum wirklich reiche Früchte trägt, und ein halbes Jahrhundert verstreicht, ehe er seine volle Produktivität erreicht. Das aus den Nüssen gewonnene Öl, das nicht erhitzt werden soll, ist wohlschmeckend, nussig, mild und wird besonders in der französischen Küche geschätzt. Nüsse ohne Schalen sollte man kühl lagern. So auch das besonders hochwertige Öl, denn es hat einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Zu den Besonderheiten des Walnussöls zählt seine ausgeprägte fungizide, also gegen Pilze gerichtete Wirkung. Ausserdem desinfiziert es sehr gründlich, was auch bei der Hautpflege von Nutzen ist.

Verwendung:

Allgemeines

Walnussöl ist durch seinen extrem hohen Gehalt an Linolsäure ein sehr wertvolles Öl. Es stärkt das Immunsystem, wirkt positiv auf den Fettstoffwechsel, fördert die Regeneration der Haut und bringt den Hormonhaushalt ordentlich in Schwung.

als Speiseöl

Hier liegt die Stärke des teuren und edlen Walnussöls, das vor allem dem Wurzelgemüse das gewisse Etwas verleiht. Oder probieren sie es einmal zu Müsli, geschwellten Kartoffeln, Spargeln, Artischocken, Maiskolben und allen anderen Gemüsesorten.

andere Anwendungen

Das Walnussöl findet auch in der Kosmetik seine Anwendung. So kann Walnussöl pur bei aufgesprungenen Lippen durchaus den Fettstift ersetzen. Jede Hautirritation lässt sich sehr gut mit Walnussöl pur lindern.

Nussölrezepte

Delikate Salatsauce

3	EL	Walnussöl	Den Salat mit dieser Sauce beträufeln und servieren.
2	EL	Balsamessig	
¼	TL	Kräutersalz	
		Pfeffer	

Walnusspesto

100	ml	Walnussöl	In einem Mörser das Basilikum zusammen mit dem Walnussöl zu einer Paste verreiben. Mit Salz und fein geschnittenen Walnüssen abschmecken. In einem Glas, gut gekühlt, hält es sich mehrere Wochen. es schmeckt vor allem zu Nudeln.
100	Gramm	frisches Basilikum	
2	Stk	Walnusskerne	
		Salz	

Bataviasalat mit Croutons

1	Kopf	Bataviasalat	Salat auf dem Kopf stehend im lauwarmen Wasser waschen, in ein Tuch einschlagen und bis zur Zubereitung in den Kühlschrank legen. Zwiebeln würfeln, Tomaten vierteln, Brot würfeln. Essig, Salz und Walnussöl verrühren. Salat in kleine Stücke reißen und in eine Schüssel geben. Die Butter in der Pfanne zerlassen und den Knoblauch dazupressen. Darin die Brotwürfel goldgelb braten. Salat mit der Marinade und den Zwiebeln vermengen, Tomaten, Croutons und Petersilie darauf verteilen.
1	Stk	grosse Zwiebel	
4	mittelgrosse	Tomaten	
2	Scheiben	Toastbrot	
2	EL	Weissweinessig	
4	EL	Walnussöl	
1	EL	Butter	
1	grosse	Knoblauchzehe	
		Salz, Petersilie	

