

IN DER ÖLMÜHLE SOLLING BEI *Familie Baensch*

## Der Thermi ist die Teststation ...

Das fand MIXX einfach spannend: Wenn Werner Baensch, Chef der Ölmühle Solling, sich neue Rezepte für seine Würzöle überlegt, ist der Thermomix® für ihn ein unentbehrlicher Küchenpartner. Also ab ins Auto und auf nach Boffzen im Weserbergland, das wollten wir uns live anschauen!

Die Ölmühle Solling gibt es seit 20 Jahren. Nachdem der studierte Dipl.-Ing. Lebensmitteltechnologie Werner Baensch und seine Frau Gudrun nach jahrelangem Engagement als Entwicklungshelfer in Lateinamerika und Asien nach Deutschland zurückgekehrt waren, war für beide klar: Sie wollten etwas in Eigenregie aufbauen, beruflich unabhängig sein – und es sollte etwas mit ökologischen Lebensmitteln zu tun haben sowie gesund und lecker sein. Durch die Arbeit in einer Berufsschule für Lebensmitteltechnik wurden sie auf die Funktionsweise einer Spindelpresse zur Herstellung von kalt gepressten Pflanzenölen aufmerksam – und gründeten 1996 die Ölmühle Solling. „Anfangs sind wir mit unse-

ren paar Flaschen kalt gepresstem Öl über Öko-Märkte gezogen, um sie dort zu vermarkten. Von Hand etikettiert durch unsere Kinder Sebastian und Sarah, komplett handgemacht – das kam regional gut an!“, erinnert sich Werner Baensch. Heute hat die Ölmühle Solling 60 Mitarbeiter – und Sohn Sebastian, der Betriebswirtschaft studiert hat, gehört inzwischen zur Geschäftsführung des Unternehmens. Tochter Sarah studiert Marketing und will nach dem Examen ebenfalls ins Unternehmen einsteigen. „Der Funke des Küchenzaubers ist auch auf sie übersprungen – gemeinsam probieren wir neue Rezepte aus und überlegen, wie sie in das Konzept der Ölmühle passen“, erzählt Werner Baensch



Im Mühlenladen darf alles probiert werden – da macht Shoppen gleich noch viel mehr Spaß!



– und der Stolz darüber, dass die komplette Familie mit Herz und Kopf hinter der Ölmühle steht, ist unüberhörbar!

Beim MIXX-Besuch in der Ölmühle durften wir auch einen Blick in die Produktion werfen, und das war wirklich faszinierend, denn da wird wirklich alles handgemacht: vom Kaltpressen der verschiedensten Ölsaaten und Nüsse auf kleinen Spindelpressen bis hin zur Filtration und Abfüllung. Die Öle werden – um ihre wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten – sehr schonend kalt gepresst und danach mithilfe großer Filtertüten ganz behutsam und druckfrei gefiltert. Natur pur und stets mühlenfrisch, das ist Werner Baensch ganz wichtig – ob heimische Rohstoffe wie Leinsamen oder Raps, exotische Komponenten wie Kokosnüsse aus Sri Lanka, Sesam aus Mittelamerika, Schwarzkümmel aus Ägypten und vieles mehr. Die Gemeinsamkeit aller Rohstoffe für die Öle besteht darin, dass sie aus nachhaltig ökologischem Landbau stammen und nach den anspruchsvolleren NATURLAND-Richtlinien zertifiziert sind.

Werner und Gudrun Baensch sind deshalb auch viel im Ausland unterwegs, denn sie besuchen ihre Lieferanten regelmäßig, pflegen intensive persönliche Kontakte und schauen stets nach dem Rechten. Auch der faire Handel und nachhaltige Partnerschaften mit den Öko-Landwirten und Öko-Farmern hierzulande und in Übersee sind ihnen sehr wichtig.

Rückstandsfreie Bio-Qualität lässt sich Werner Baensch etwas kosten. Regelmäßig werden die gelieferten Ölsaaten und Nüsse von externen anerkannten Laboratorien untersucht. „Falls da Qualitätsmängel vorhanden sind, erarbeiten wir gemeinsam mit den Erzeugern Lösungen, wie diese nachhaltig beseitigt und vermieden werden können. Gegebenenfalls trennen wir uns auch von den Lieferanten – sollte das Problem nicht zu lösen sein.“ Dass die Produkte der Ölmühle Solling inzwischen auch überregional und global eine Fangemeinde haben, beweist: Diese Qualitätssicherung ist eine gute Investition. Zum Beispiel haben die Baenschs Taiwan auf der Kundenliste: „Und da sind die Lebensmittelkontrollen noch schärfer als in den USA – dass wir in dieses Land liefern dürfen, ist fast wie ein Ritterschlag!“

Mit Werner Baensch durch die Ölmühle zu gehen, das war wirklich spannend! Man spürt seine Begeisterung – und wie wichtig es ihm ist, dass mit Lebensmitteln sorgsam umgegangen wird.

Etwas wegwerfen, das noch zu verwenden ist? Kommt nicht infrage! Wenn zum Beispiel Mandeln oder Haselnüsse für Öle gepresst werden, bleiben die teilentöten Presskuchen zurück – und werden in der Ölmühle Solling zu gehaltvollen und glutenfreien Mehlen verarbeitet!

Inzwischen gibt es von der Ölmühle nicht nur tolle Öle, Würzöle, Essige, Mehle und Pestos – eine kleine Naturkosmetik-Linie ist mittlerweile auch entstanden. Werner Baensch: „Kalt gepresste, mühlenfrische Bio-Pflanzenöle sind auch für die Haut eine Wohltat. Jedes der Öle bringt von Natur aus eine wertvolle Kompositi-



Werner Baensch, Ölmüller und kreativer Hobbykoch



Handarbeit ist das A und O in der Ölmühle Solling: beim Abfüllen, Etikettieren ...

on natürlicher Pflegewirkstoffe wie Vitamine und Antioxidantien mit. Reine Pflanzenöle eignen sich besonders für reife, trockene oder hochsensible Haut – besonders dann, wenn sie mit herkömmlichen Pflegeprodukten bereits schlechte Erfahrungen gemacht hat.“ Baensch Pure Care Produkte sind wasserfrei, frei von jeglichen chemischen Zusatzstoffen und mit dem besonders hochwertigen Naturkosmetik-Siegel NATURE „Bio Kosmetik“ ausgezeichnet.

Nachdem MIXX sich angeschaut hat, wie die Öle von Hand abgefüllt und etikettiert werden, ging es in die Ölmühlen-Küche. Da hatte Werner Baensch schon allerlei zusammengestellt, weil er mit uns ein Walnusspesto, Kokoswaffeln und selbstgemachte Kokosmilch aus dem Thermomix® zubereiten wollte. Dass alle

### Ölmühle trifft Thermomix®

Dass ein Ölmüller den Thermi für seine Produktentwicklungen einsetzt, ist ja keine Selbstverständlichkeit. MIXX wollte wissen, warum Werner Baensch das Multitalent (übrigens nach langen TM31-Jahren jetzt den TM5) in seiner Küche hat. „Frisch zubereitet soll unser Essen sein, und gehaltvoll an gesunden Nährstoffen. Und schmecken soll es auch! Dafür ist der Thermomix® ideal, denn damit lassen sich kulinarische Köstlichkeiten im Handumdrehen aus dem Hut bzw. Topf zaubern!“

Wenn Werner Baensch mit seinen Würzölen experimentiert, nutzt er die Power vom Thermi für das perfekte Zerkleinern und Emulgieren. Und durch die eigenen Erfahrungen als passionierter Hobbykoch hat er auch ein paar Tipps für die MIXX-Leser: „Probieren Sie anstelle der in den Rezepten genannten Trockengewürze und -kräuter doch mal unsere Würzöle! Die Auswahl ist groß, und die vielen geschmacklichen Kombinationsmöglichkeiten erfüllen Ihre kulinarischen Ansprüche. Tropfen für Tropfen authentischer



Walnusspesto: Hier mixte der Chef persönlich ...

Zutaten Bio-Qualität haben, war für das MIXX-Team nicht überraschend, denn Werner Baensch ist da sehr konsequent! Für die Zubereitung holte er sich Verstärkung: Charlotte Postert aus der Marketing-Abteilung assistierte ihm – hat dabei übrigens zum ersten Mal mit dem Thermi gearbeitet und war gleich begeistert ...

Bei unserem Spaziergang durch den Mühlengarten entdeckten wir eine Vielzahl von heimischen Ölsaaten, die unter den Fittichen einer Diplom-Biologin zum Betrachten und Probieren vor Ort für die vielen Besucher angebaut werden. Der MIXX-Besuch in Boffzen endete mit einem Shoppingbummel im Mühlenladen ... Dort kann die kulinarische Vielfalt der Öle und Würzöle, Essige und Pestos mühlenfrisch verkostet werden.

Geschmack, im Handumdrehen. Feinschmecker kommen dabei ebenso gut weg wie anspruchsvolle Genießer aus der vegetarischen und veganen Küche. Native Ölspezialitäten: gesunder Genuss, natürlich Bio und immer mühlenfrisch!“ Würzöle bringen aber nicht nur Löffel für Löffel authentischen Geschmack ans Essen, sondern liefern auch gleich die wertvollen essenziellen Fettsäuren in der benötigten Menge. Erntefrische Rapssaat aus anerkannt ökologischem Anbau (NATURLAND) ist die Ölsaart, auf deren Grundlage die kalt gepressten Würzöle der Ölmühle Solling hergestellt werden. Rapsöl ist dafür vorzüglich geeignet, denn es enthält reichlich an essenziellen Fettsäuren, davon ca. zehn Prozent der Omega-3-Fettsäure (ALA), und trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Gesund und lecker – Genießerherz, was willst Du mehr?

Übrigens sind die Öle und Würzöle mühlenfrisch mindestens ein Jahr lang haltbar (mit Aromagarantie).



Die selbstgemachte Kokosmilch war wirklich klasse!



Pudersücker drüber – und dann durften wir die leckeren Kokoswaffeln verputzen!

### Walnusspesto \*

Ein paar Nudeln – und dieses Pesto drüber: Mehr braucht man nicht, so köstlich!

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für ca. 250 g:

80 g geschälte Walnusshälften ·  
50 g Parmesankäse (würfelgroße Stücke, vorzerkleinert) · 1 gestr. TL Meersalz · ½ TL Rohrzucker · 20 ml Mediterranes Kräuteröl ·  
1 TL Chili-Öl oder 1 Chili-Schote ·  
1 Knoblauchzehe nach Belieben ·  
ca. 100 ml Walnussöl

Walnüsse und Parmesanwürfel in den Mixtopf geben, **13 Sekunden/Stufe 4,5** und dann **5 Sekunden/Stufe 8** zerkleinern. Die restlichen Zutaten bis auf das Walnussöl in den Mixtopf geben und **10 Sekunden/Stufe 2** und danach **5 Sekunden/Stufe 5,5** mixen.

Das fertige Pesto in Twist-off-Gläser füllen und mit ca. 100 ml Walnussöl übergießen. Zur Aufbewahrung muss das Pesto mit Öl bedeckt sein; kühl lagern!

### Kokoswaffeln \*

Sie schmecken so lecker! Wer kein Waffeleisen besitzt: Für so ein Rezept lohnt sich fast die Anschaffung ...

Zubereitungszeit: 5 Minuten (plus Backzeit im Waffeleisen)

Zutaten für 8 Waffeln:

500 g Weizenmehl, Type 1050 ·  
130 g Kokosmehl · 200 g Rohrzucker ·  
200 g Kokosöl · 500 ml Kokosmilch mit ca. 20 % Fett · 200 ml Wasser · 100 g Hühneri (ca. 2–3 Stück) · 15 g Weinsteinpulver · 1 Päckchen Vanillezucker ·  
Pudersücker zum Bestreuen

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und ca. **60 Sekunden/Stufe 4 bis 6** zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Der Teig muss flüssig sein und vom Löffel abtropfen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen, damit die Teigkonsistenz fließfähig ist.

In einem Waffeleisen backen und mit Pudersücker bestreuen.

**Tipp von Werner Baensch:** Anstelle von Wasser kann man auch Buttermilch hinzugeben – dann haben die Waffeln eine schönere Farbe.



### Kokosmilch \*

Nichts aus der Dose! Die selbstgemachte Kokosmilch ist ideal für die asiatische Küche, aber auch für einen erfrischenden Piña Colada ... Allerdings benötigt man einen Entsafter (Zentrifuge) zur Abtrennung der Ballaststoffe.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten: 100 g Kokosmehl · 600 g Wasser

Kokosmehl und Wasser in den Mixtopf geben, alles **5 Minuten/88 °C/Stufe 3** verrühren. Die zähflüssige Masse in einen Entsafter geben – und fertig ist die hausgemachte Kokosmilch!