

ENTDECKEN & GENIESSEN

September 2021 bis Februar 2022




**ÖLMÜHLE
SOLLING**



**ÖLMÜHLE
SOLLING**





MÜHLENFRISCHE BIO-QUALITÄT AUS DER FAMILIENMANUFAKTUR

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Seit 25 Jahren stellen wir in echter Familientradition mühlenfrische Bio-Ölspezialitäten und -Feinkost im Solling, inmitten des Weserberglands, her. Noch immer sind wir ein echtes Familienunternehmen. 65 Mitarbeiter gehören zum Team der Ölmühle Solling. Geführt wird die Manufaktur mittlerweile von der zweiten Generation, Sarah und Sebastian Baensch. Gleichgeblieben ist der hohe Qualitätsanspruch und unser Motto »Klasse statt Masse«. Von Beginn an werden unsere Produkte in liebevoller Handarbeit hergestellt. Die Bio-Rohwaren werden so erntefrisch und regional wie möglich verarbeitet, direkt abgefüllt und mühlenfrisch versendet. In unserem Sortiment finden sich nahezu 160 verschiedene Produkte: Bio-Speiseöle, eine große Auswahl an Essigspezialitäten, Aufstriche, Nussmehle und viele weitere Köstlichkeiten sowie unsere Solling Naturkosmetik.

Entdecken Sie die Qualität und den feinen Geschmack unserer Bio-Vielfalt. Über Ihren Besuch freuen wir uns und laden Sie in unsere Mühlenläden in Boffzen und Köln zum Probieren ein. Ebenso lohnt sich ein kurzer Spaziergang zu unserer großen Blühwiese am Weserufer. Mit dem Projekt "Blühwiese" unterstützen wir die Bio-Diversität in unserer Region. Unter oelmuehle-solling.de finden Sie mehr zu aktuellen Projekten, viele Rezeptideen und umfangreiche Informationen zu unseren Produkten.

Wir wünschen viel Freude beim Entdecken und Genießen.

Herzlichst

Sarah, Werner, Gudrun und Sebastian Baensch und das Team der Ölmühle Solling

UNSERE ÖLMÜHLE

—
06

**SORTENREINE
SPEISEÖLE**

—
16

VITALÖLE

—
26

WÜRZÖLE

—
32

KOKOSWÜRZÖLE

—
38

ESSIGE

—
40

**VERSCHENKEN
& PROBIEREN**

—
46



AUFSTRICHE

—
48

**MEHLE, PULVER
& SAMEN**

—
49

KERNE & NÜSSE

—
54



ANSPRECHPARTNER

—
64

AGB

—
66

**SOLLING
NATURKOSMETIK**

—
55

**SOLLING
TIERNAHRUNG**

—
62





EIN VIERTELJAHRHUNDERT ÖLMÜHLE SOLLING

KULINARISCHE KÖSTLICHKEITEN, ENGAGEMENT FÜR BIO UND EIN GELEBTES MITEINANDER

ENTWICKLUNG LEBEN

Nach spannenden Jahren im Entwicklungsdienst kehrten Gudrun und Werner Baensch mit ihren Kindern Sebastian und Sarah 1996 ins heimatliche Weserbergland zurück. In einem Projekt sammelten sie Erfahrungen mit dem Handwerk der Kaltpressung von Ölen. Werner Baensch, seines Zeichens Lebensmitteltechnologe, begann sich intensiv mit der Herstellung von Bio-Ölen zu beschäftigen. Die erste Spindelpresse wurde angeschafft, das erste Öl gepresst.

Die Gründer arbeiteten am Anfang zu zweit, damals noch am Schloss in Bevern. 2008 zog das Familienunternehmen nach Boffzen um. Zehn Jahre später wurde der neu erbaute Firmensitz mit Besucherzentrum, Mühlenladen und Mühlengarten bezogen. Mittlerweile gehören rund 65 Mitarbeiter zum Team der Ölmanufaktur. Geführt wird die Ölmühle Solling heute von den Geschwistern Sarah und Sebastian Baensch.

NACHHALTIG UND REGIONAL

Von Anfang an ist der ökologische Landbau eine Leitlinie für das Familienunternehmen. Seit dem ersten Jahr ist es Mitglied des Anbauverbandes Naturland. Konsequenterweise werden Ölsaaten und Nüsse aus anerkannt ökologischem Anbau in den Spindelpressen der Manufaktur zu hochwertigen Bio-Speiseölen verarbeitet. Mit dem Team und der Produktvielfalt vergrößert sich auch die Region, aus der die Bio-Manufaktur ihre Rohwaren bezieht. »Wenn möglich, kaufen wir Ölsaaten wie Raps, Lein, Hanf, Distel, Senf oder Mohn regional von ökologisch bewirtschafteten Höfen im Dreiländereck Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Hessen«, sagt Sebastian Baensch. Seit Herbst 2014 ist er Geschäftsführer der Ölmühle Solling. 2017 gründete seine Schwester Sarah den Mühlenladen in Kölns Innenstadt. Seit 2019 ergänzt sie das Führungsteam vor Ort im Weserbergland.

GENERATIONSWECHSEL

Durch die Nachfolge innerhalb der Familie werden nicht nur Produktion und Arbeitsplätze gesichert, sondern auch die ideellen Werte und die Produktphilosophie der handwerklich arbeitenden Bio-Manufaktur in die Zukunft getragen. Die Gründer Gudrun und Werner Baensch begleiten die Produktentwicklung weiterhin und sind noch immer als Berater tätig. Sie genießen die Freiheit, sich aus den täglichen Routinen ein wenig zurückziehen zu können, sich um die Entwicklung neuer Projekte in aller Welt zu kümmern und genießen die Zeit mit dem ersten Enkelkind. Denn seit 2020 wird die Ölmüllerfamilie von der dritten Generation ergänzt. Ob der kleine Hannes, Sohn von Tanja und Sebastian Baensch, später auch einmal Ölmüller werden möchte, hat er aber noch nicht verraten.



*Geschäftsführer in zweiter Generation:
Die Geschwister Sarah und Sebastian Baensch.*



Noch immer sind die Gründer Gudrun und Werner Baensch begleitend in der Produktentwicklung und als Berater tätig.



Familienunternehmen durch und durch: Werner, Sarah, Gudrun, Sebastian, Tanja und Hannes Baensch (v. l. n. r.).

KREATIVITÄT UND BEGEISTERUNG

Das Sortiment erweitert sich schnell: Raps- und Leinöl, sogar Pflaumenkern- und Mohnöl werden gepresst. Verkauft werden die ersten Öle aus der Ölmühle Solling auf Märkten, Hoffesten und in kleinen Naturkostläden. Die Qualität der Öle spricht sich schnell herum. Die Gründerjahre stehen ganz im Zeichen von Wachstum und Entwicklung. Zu den Ölen aus heimischen Ölsaaten und Nüssen kommen Spezialitäten aus ganz Europa und Übersee hinzu.

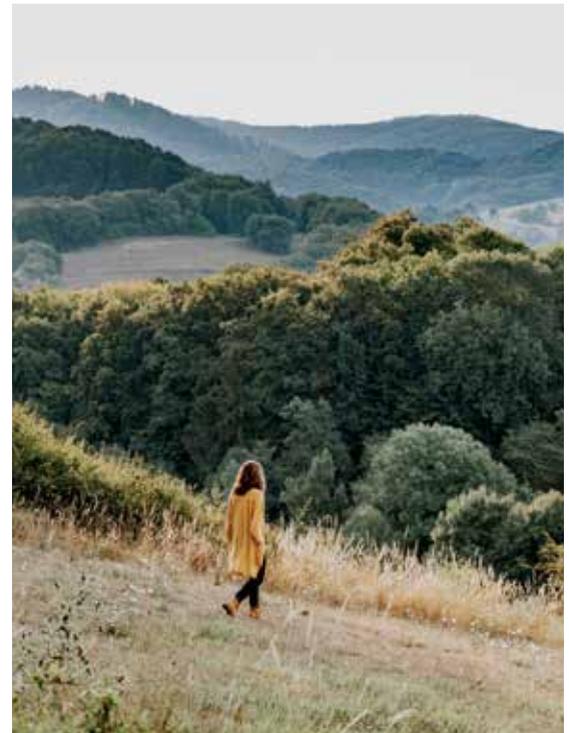
Ein Durchbruch und eine enorme Bereicherung des Sortiments ist die Entwicklung der Würzöle, die, wie sich Werner Baensch erinnert, im Zuge eines kreativen Experiments entstanden. Ölmüller Werner Baensch ist in jenen ersten Jahren zusätzlich noch als Öko-Inspektor und projektberatender Ingenieur tätig. In Samoa und Sri Lanka betreut und unterstützt er Frauengruppen und Forschungsstätten bei der Verwertung von Kokosnüssen und entwickelt dabei neue, produktschonende Verfahren zur Herstellung von nativem Kokosöl. Unter seiner Mitwirkung entstehen die ersten Produktionsstätten für das feine Öl aus der Kokosnuss in Sri Lanka. Schon wenig später erhält das erste fair gehandelte, native Kokosöl die begehrte Naturland Zertifizierung. Bis heute bietet die Ölmühle Solling ein umfangreiches Sortiment mit zahlreichen Bio-Kokospezialitäten.

IN DIE ZUKUNFT INVESTIEREN

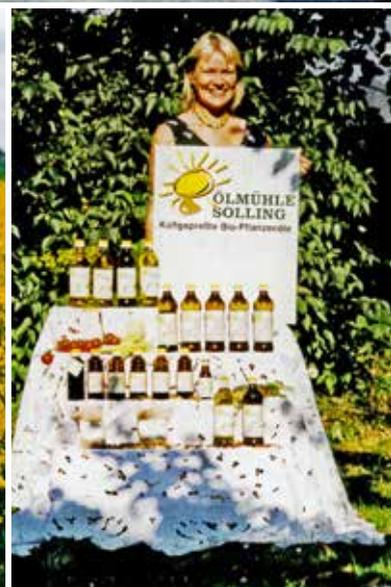
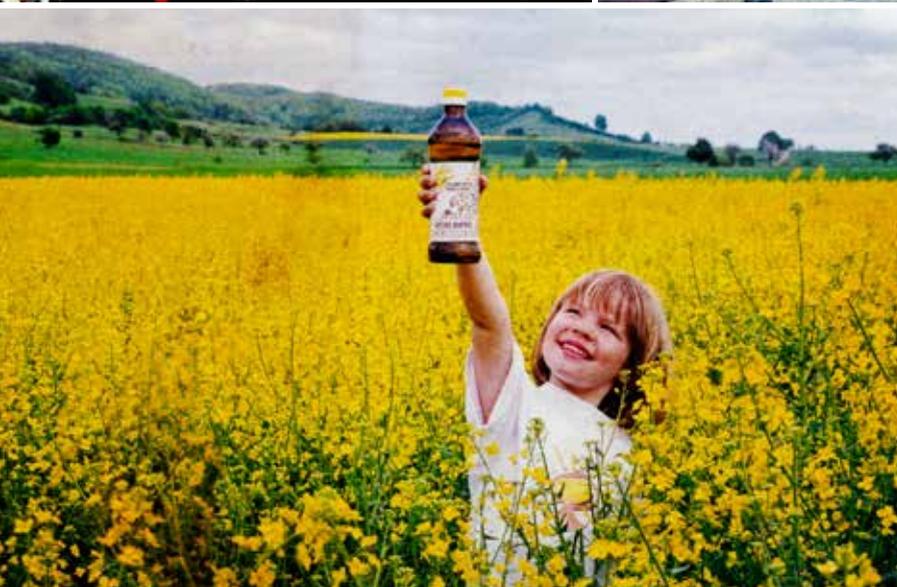
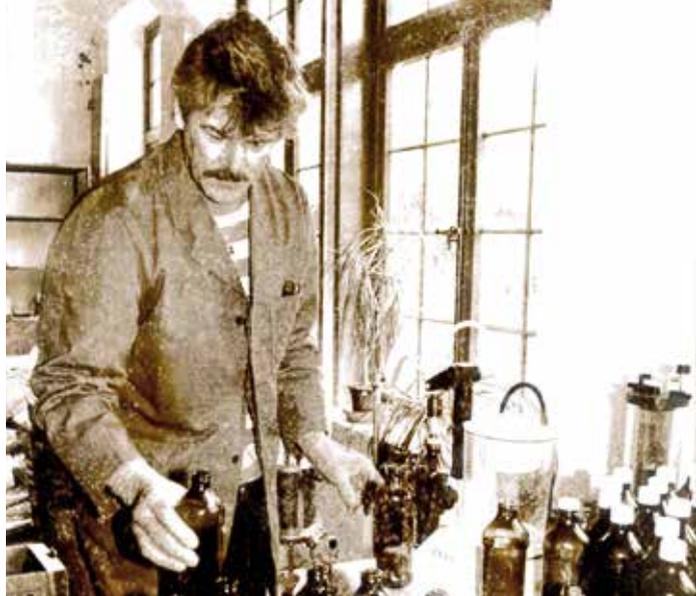
Der Zuspruch der Menschen zu edlen Bio-Köstlichkeiten und das Engagement der jungen Generation ermutigen die Familie Baensch, nachhaltig in die Zukunft vor Ort zu investieren. Vor rund drei Jahren wurden die neuerbauten Räumlichkeiten bezogen. Auf dem 14.000 Quadratmeter großen Grundstück im niedersächsischen Weserbergland haben Produktion, Büros und ein großzügiges Besucherzentrum mit Mühlenladen, Seminarräumen und Mühlengarten ihren Platz gefunden. Das erste Mal seit Bestehen der Ölmühle Solling hat das Unternehmen ein »eigenes Zuhause«, maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der anspruchsvollen Produktion. Davon verspricht sich die

handwerklich arbeitende Manufaktur noch mehr Flexibilität – nicht für mehr Masse, sondern für Klasse und frisch hergestellte Produkte.

Als handwerklich und ökologisch arbeitender Betrieb ist die Ölmühle Solling seit jeher ein beliebtes Einkaufs- und Ausflugsziel. Auch die Familie Baensch sieht sich in der Landschaft rund um den Solling tief verwurzelt. Mit der neuen Ölmühle Solling möchte sie nicht zuletzt einen Beitrag dazu leisten, dass Menschen hier immer wieder gerne herkommen.



Im Weserbergland ist die Ölmühle seit 1996 zuhause.



Danke

Zum 25-jährigen Jubiläum unserer Ölmühle haben uns zahlreiche Glückwünsche erreicht und wir freuen uns über so viel Zuspruch und Anerkennung. Wir danken unseren Kunden, Lieferanten, Freunden und unseren engagierten Mitarbeitern für Ihr Vertrauen und Ihre langjährige Treue.

*Herzlichst,
Familie Baensch*





WERTE LEBEN, WERTVOLLES ERZEUGEN



TRADITIONELLES HANDWERK & BIO-QUALITÄT

Was würde alle Sorgfalt bei der Herstellung nutzen, wenn die Zutaten durch Kunstdünger gedopt, mit Pestiziden behandelt oder genmanipuliert wären? Deshalb setzt die Ölmühle Solling konsequent auf Bio-Rohstoffe. Die Öle werden schonend mit kleinen Spindelpressen gewonnen. Auch beim Abfüllen, Etikettieren und Versenden ist noch viel Handarbeit im Spiel.



MÜHLENFRISCH & GANZHEITLICH

Nicht nur die Zutaten sind so frisch wie möglich. Auch das fertige Öl soll schnell und in seiner besten Form beim Kunden ankommen. Die kaltgepressten Bio-Öle werden immer nur in kleinen Chargen nach Bedarf hergestellt, direkt abgefüllt und versendet – eben mühlenfrisch.



QUALITÄT OHNE KOMPROMISSE

Alle Ölspezialitäten werden rein mechanisch kaltgepresst. Die wertvollen Inhaltsstoffe bleiben dadurch bestmöglichst erhalten. Chemische oder aggressive Verfahren wie Entsäuern, Bleichen oder Desodorieren kommen nicht zur Anwendung. Eine aufwendige Qualitätssicherung durchzieht den gesamten Produktionsprozess. Zusätzlich lässt sich die Ölmühle Solling ihre Qualität regelmäßig von externen Prüflaboren und Kontrollstellen bestätigen.



REGIONAL, GLOBAL & FAMILIÄR

Ob Hanf aus Deutschland oder Kokosnüsse aus Sri Lanka: Die Ölmühle Solling legt Wert auf ein langfristiges, von gegenseitigem Respekt geprägtes Verhältnis zu Lieferanten. Sie pflegt intensive persönliche Kontakte zu zahlreichen Anbauprojekten in aller Welt. Wertschätzung und Langfristigkeit werden auch gelebt.



INNOVATIV UND VERNETZT

Durch Kreativität, Neugier, umfassendes Wissen und gute Kontakte zu Lieferanten sorgt das Produktentwicklungsteam um Werner Baensch immer wieder für neue kulinarische Erlebnisse. Der Familienbetrieb ist seit Gründung Partner des ökologischen Anbauverbands Naturland. Bereits seit 2007 unterstützt die Ölmühle Solling Slow Food Deutschland e.V.



KLIMAFREUNDLICH & RESSOURCENSCHONEND

Die Ölmühle Solling wird mit Öko-Strom von Naturstrom betrieben. Im gesamten Produktionsprozess spielt Nachhaltigkeit eine große Rolle. So deckt die Photovoltaikanlage im neuen Betrieb den gesamten Energiebedarf der Ölpresen ab. Pakete werden sparsam und mit wiederverwertbaren Materialien verpackt.





GENUSS VOR ORT ERLEBEN

ENTDECKEN UND PROBIEREN SIE IN UNSEREN MÜHLENLÄDEN EDLE ÖLE, FEINE SPEZIALITÄTEN UND HOCHWERTIGE NATURKOSMETIK. DAZU GIBT ES SACHKUNDIGE BERATUNG UND JEDE MENGE TIPPS.



Unser Mühlenladen in Boffzen lädt zum Entdecken und Probieren ein.

MÜHLENLADEN BOFFZEN

Wir laden Sie herzlich ein, unseren Mühlenladen in Boffzen zu besuchen. In gemütlicher Atmosphäre finden Sie hier das vollständige, mühlenfrische Sortiment der Ölmühle Solling, das Sie wie gewohnt entdecken und probieren können. Freuen Sie sich außerdem auf eine große Auswahl an Bio-Feinkost sowie Pflegeprodukten unserer Solling Naturkosmetik.

Verbinden Sie einen Ihrer Besuche in Boffzen doch gleich mit einer gebuchten Informationsveranstaltung rund ums Thema Öl, bei der Sie alles Wissenswerte erfahren, wie unsere Bio-Öle gepresst werden und worauf es bei der Herstellung ankommt. Gleichzeitig erhalten Sie wertvolle Verwendungstipps und können unsere Ölvielfalt probieren.

Für Mühlenführungen in Boffzen vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns: T o 52 71.9 66 66-0 oder besucher@oelmuehle-solling.de



Mühlenladen Boffzen

Höxtersche Straße 3, 37691 Boffzen
T o 52 71.9 66 66-0

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 9.00 – 17.30 Uhr
Samstag 9.30 – 14.30 Uhr

MÜHLENLADEN KÖLN

Im Mühlenladen in der Kölner Innenstadt am Friesenwall haben Sie die Möglichkeit die Ölvielfalt aus der Ölmühle Solling kennenzulernen. In dem ansprechenden Fachgeschäft finden Sie neben dem Gesamtsortiment der Ölmühle Solling auch feine Bio-Spezialitäten und Naturkosmetik.

Gegründet wurde das kleine Fachgeschäft im Juni 2017 von Sarah Baensch. Heute wird es von einem fünfköpfigen Team liebevoll betreut. Auch in Köln können Sie unsere Ölvielfalt probieren.

Mühlenladen Köln

Friesenwall 29, 50672 Köln
T o2 21.29 84 88 78

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 11.00 – 19.00 Uhr
Samstag 11.00 – 18.00 Uhr





Unsere Blühwiese

Ein weites Feld für Schmetterlinge, Bienen und jede Menge Vielfalt

UNSER BEITRAG FÜR MEHR BIO-DIVERSITÄT

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

- Lebensraum für Insekten und Pflanzen
- Projektzeit bis mindestens 2026
- 40.000 Quadratmeter Fläche
- mit regional abgestimmter Saatmischung

In unserem Mühlengarten rund um unsere Bio-Manufaktur können Besucher bereits Schaubeete mit Ölsaaten, Heilkräuter und Blumen entdecken. Der Garten ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch eine Oase für eine Vielzahl tierischer Besucher. In diesem Jahr möchten wir mit unserem Familienunternehmen aktiv noch mehr zum Thema Bio-Diversität beitragen. Seit Oktober 2020 pachten wir das große Feld gegenüber unserer Ölmühle, um dort eine Blühwiese für Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und andere Insekten entstehen zu lassen.

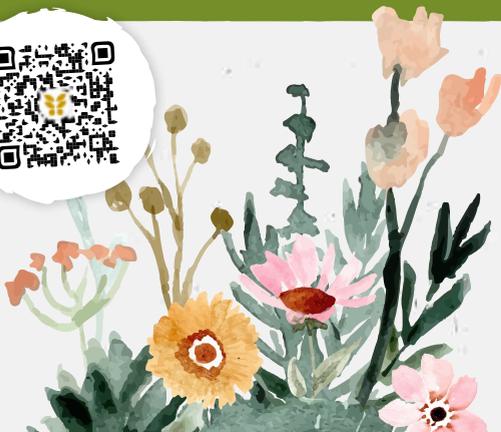
UNTERSTÜTZER WERDEN

Wir freuen uns, wenn Sie zum Gelingen unseres Blühwiesen-Projekts beitragen möchten. Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten finden Sie online unter oelmuehle-solling.de/bluewiese

Mit dem Kauf unseres naturtrüben Apfelessigs in der 250 ml Flasche als Blühwiesen-Edition können Sie unser Projekt ebenfalls unterstützen. Von 8,90 € wandern 5 € direkt in die Bewirtschaftung des Blühfeldes.

Wenn die Beiträge höher sein sollten, als für das Projekt benötigt wird, geben wir den Überschuss an den Verein Boffzen Aktiv e.V. weiter, der auch in regionale Projekte zur Bio-Diversität investiert.

Unter oelmuehle-solling.de/bluewiese finden Sie alle Informationen rund um unsere Blühwiese.



8,90 €

DAVON

5 € FÜR UNSERE
BLÜHWIESE

(3,56 € / 100 ml)



UNSER SERVICE

DIE PRODUKTE DER ÖLMÜHLE SOLLING ERHALTEN SIE
IN AUSGEWÄHLTEN BIO-LÄDEN UND -FACHGESCHÄFTEN ODER DIREKT BEI UNS.

BESTELLUNG UND BERATUNG

Montag bis Freitag 8 – 17 Uhr

Telefon 0 5271 . 9 66 66-0

Web oelmuehle-solling.de

E-Mail info@oelmuehle-solling.de

Fax 0 5271 . 9 66 66-66

UNSER SERVICE FÜR SIE

- portofreier Versand innerhalb Deutschlands ab 39 € Warenwert
- 3,90 € Versandkosten innerhalb Deutschlands
- 8% Wertrabatt ab 120 € Warenwert
- mühlenfrische Lieferung innerhalb weniger Tage
- bequem und sicher bezahlen auf Rechnung, mit Bankeinzug oder im Onlineshop mit PayPal



Kompostierbares Verpackungsmaterial

Wir verwenden ausschließlich biologisch abbaubares Füllmaterial flo-pak BIO 8, das aus Maisstärke hergestellt wird und einfach im Kompost entsorgt werden kann, sofern Ihr Entsorger keine Sonderregelung festgelegt hat.

Einfaches Dosieren mit dem Springdosierer

Unsere 100, 250 und 500 ml Flaschen sind mit einer praktischen Dosierhilfe ausgestattet. Das sich von selbst aufrichtende Röhrchen lässt sich mit der Verschlusskappe wieder im Flaschenhals versenken. Damit lassen sich die Öle einfach dosieren und über die Speisen gießen. Außerdem schützen unsere dunklen Flaschen aus Glas die wertvollen Öle vor Sonnenstrahlen.

Verschenken Sie reinsten Bio-Genuss

Mit einem Gutschein können Ihre Lieben ihr Geschenk ganz einfach wählen. Gutscheine erhalten Sie in unseren Mühlenläden und in unserem Onlineshop oelmuehle-solling.de

Lebensmittel-Informationsverordnung

Die Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV) 1169/2001 sieht vor, allen Kunden vorgeschriebene Informationen wie Zutatenverzeichnisse, Nährwertangaben und Allergenhinweise vor dem Kauf zur Verfügung zu stellen. Daher veröffentlichen wir alle verpflichtenden Angaben zu den einzelnen Produkten auf oelmuehle-solling.de





APRIKOSENKERNÖL NATIV



Aus den aromatischen Kernen vollreifer Aprikosen mühlenfrisch kaltgepresst. Aprikosenkernöl hat einen dezenten, lieblichen Duft und Geschmack nach Mandeln und ähnelt auch in seiner Zusammensetzung dem Mandelöl. Es verleiht nicht nur Süßspeisen, sondern auch Salatsaucen eine feine und edle Note.

**Dressing • Süßspeisen
Smoothies und Shakes
Dips und Soßen**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 26711 | 100 ml Flasche (6,90 € / 100 ml) | 6,90 |

AVOCADOÖL AUS FRUCHTFLEISCH



Dieses ansprechend grüne Öl wird schonend aus dem Fruchtfleisch vollreifer Avocados gewonnen. So bleiben wertvolle Inhaltsstoffe erhalten. Avocadoöl ist hochofenzugfähig und auch zum Braten von Fisch, Fleisch und Geflügel geeignet. Besonders zu Süßkartoffeln passt der arttypische Geschmack.

**Braten • Frittieren • Dünsten
Marinieren • Dressing**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 27711 | 100 ml Flasche (7,90 € / 100 ml) | 7,90 |

BRATÖL NATIV . HOCH ERHITZBAR



Unser High Oleic Bratöl wird aus geschälten Sonnenblumenkernen mühlenfrisch kaltgepresst und hat einen milden und dezenten Geschmack. Durch seinen hohen Ölsäuregehalt ist es besonders hitzestabil. Deshalb eignet es sich für alle Fälle, in denen es in der Küche heiß hergeht.

**Braten • Backen • Frittieren
Dünsten • Marinieren**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 19721 | 250 ml Flasche (1,58 € / 100 ml) | 3,95 |
| 19751 | 500 ml Flasche (11,80 € / 1 l) | 5,90 |

BUHECKERNÖL AUS WILDSAMMLUNG

Für diese wohlschmeckende Rarität unter den Speiseölen werden Bucheckern aus Wildsammlung mühlenfrisch schonend gepresst. Besonders köstlich schmeckt es zu Salaten, Wild- und Pilzgerichten. Hinweis: Dieses Öl stammt aus Wildsammlung und ist deshalb nicht bio-zertifiziert. Nur solange der Vorrat reicht.

**Dünsten • Dressing
Pasta und Baguette • Dips und Soßen**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-----------------------------------|------------|
| 18011 | 100 ml Flasche (19,90 € / 100 ml) | 19,90 |

DISTELÖL NATIV



Distelöl wird aus den geschälten Samen der Färberdistel aus kontrolliert biologischem Anbau mühlenfrisch kaltgepresst. So bleiben wertvolle Inhaltsstoffe und der sortentypische Geschmack besonders gut erhalten. Es enthält zirka 80 g Linolsäure pro 100 g.

Dünsten • Dressing • Dips und Soßen



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|--------------------------------|------------|
| 14251 | 500 ml Flasche (25,80 € / 1 l) | 12,90 |

HASELNUSSÖL GERÖSTET



Eine Ölspezialität aus sanft gerösteten Haselnüssen, die mühlenfrisch und schonend gepresst werden. So bleiben wertvolle Inhaltsstoffe und der sortentypische Geschmack besonders gut erhalten. Dieses kräftig-nussige Öl ist für Süßes und Herzhaftes gleichermaßen gut geeignet.

**Braten • Dünsten • Dressing
Süßspeisen • Müsli
Smoothies und Shakes**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 10811 | 100 ml Flasche (6,90 € / 100 ml) | 6,90 |
| 10821 | 250 ml Flasche (5,56 € / 100 ml) | 13,90 |



WERTVOLLES ARGANÖL AUS MAROKKO



Der Arganbaum wächst heute nur noch auf rund 820.000 Hektar im südwestlichen Marokko. Seine Kerne liefern ein wertvolles Öl, das in seinem Herkunftsland als das »flüssige Gold Marokkos« bezeichnet wird. Das Verarbeiten der Arganfrüchte ist in Marokko traditionell Frauensache und die Ölgewinnung ist harte Arbeit, denn die Früchte werden Stück für Stück aufgesammelt und in Handarbeit aufgeklopft. Um einen Liter Arganöl zu pressen, werden rund dreißig Kilogramm Arganfrüchte benötigt.

Die Erhaltung der traditionellen Bewirtschaftung liegt uns am Herzen. Unser Bio-Arganöl stammt aus einer kleinen Manufaktur in der Nähe von Agadir, die mit Frauenkooperativen in Essaouira und Ait Baamrane/Sidi Infi zusammenarbeitet und dort Arbeitsplätze sichert.

ARGANÖL GERÖSTET



Dieses edle Arganöl wird aus marokkanischen Argannüssen, die von Hand geerntet, geknackt und anschließend geröstet werden, kaltgepresst. Das „flüssige Gold Marokkos“ ist als Nahrungsergänzungsmittel reich an ungesättigten Fettsäuren. In Marokko wird es traditionell zum Verfeinern nordafrikanischer Gerichte verwendet.

**Dünsten • Dressing • Süßspeisen
Dips und Soßen**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 15411 | 100 ml Flasche (9,50 € / 100 ml) | 9,50 |
| 15421 | 250 ml Flasche (7,56 € / 100 ml) | 18,90 |

ARGANÖL NATIV



Aus ungerösteten Nüssen des marokkanischen Arganbaums, die traditionell von Hand geerntet und geknackt werden, kaltgepresst. So bleiben wertvolle Inhaltsstoffe besonders gut erhalten. Arganöl ist eine edle Rarität und als Nahrungsergänzungsmittel reich an ungesättigten Fettsäuren und eine wertvolle Quelle für Vitamin E.

**Dünsten • Dressing • Süßspeisen
Dips und Soßen**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 25411 | 100 ml Flasche (9,50 € / 100 ml) | 9,50 |
| 25421 | 250 ml Flasche (7,56 € / 100 ml) | 18,90 |

ROHKOSTSALAT MIT HIRSE

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

200 g Hirse, 1 Römersalat, 40 g Kürbiskerne, 200 g gelbe Kirschtomaten, 1 mittelreife Birne, 100 g Radieschen (oder Meerrettich), 4 EL Arganöl geröstet, 3 EL Apfel-Quitten Balsamessig, 3 EL Soja-Joghurt, 2 TL Agavendicksaft, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hirse mit heißem Wasser waschen. 350 ml Wasser aufkochen, Hirse in das Wasser geben und umrühren. Bei niedriger Hitze für etwa sieben Minuten zugedeckt kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Hirse zugedeckt für weitere 12 Minuten quellen lassen. Das restliche Wasser abgießen und die Hirse salzen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Salat waschen und zerkleinern. Tomaten halbieren, Radieschen in feine Streifen und Birne in Scheiben schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl für 1 bis 2 Minuten anrösten. Salat, Tomaten, Radieschen und Birne mit der Hirse auf Schüsseln verteilen. Die Zutaten für das Dressing verrühren und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Mit Kürbiskernen garnieren.



KOKOSÖL

NATIV

Unser natives Kokosöl wird schonend aus vollreifen, getrockneten Kokosnüssen gewonnen. Es ist hoch erhitzenbar, aber auch eine ideale Alternative zu Butter und Margarine.



Braten • Backen • Frittieren
Aufstrich
Smoothies und Shakes



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-------------------------------|------------|
| 18231 | 30 ml Glas (3,33 € / 100 ml) | 1,00 |
| 18219 | 100 g Glas (3,90 € / 100 g) | 3,90 |
| 18221 | 250 ml Glas (2,36 € / 100 ml) | 5,90 |
| 18251 | 500 ml Glas (19,80 € / 1 l) | 9,90 |
| 18271 | 1 l Glas (17,90 € / 1 l) | 17,90 |
| 18202 | 1 l Bügelglas (19,90 € / 1 l) | 19,90 |
| 61168 | 2 x 1 l Glas (16,50 € / 1 l) | 33,00 |

KOKOSBLÜTENZUCKER

Unser Kokosblütenzucker wird aus dem Nektar der Kokosblütenknospe hergestellt. Er wird im Organismus langsamer abgebaut als andere hochglykämische Süßungsmittel (z. B. Rohrzucker) und ist deshalb auch ausgezeichnet für Diabetiker geeignet. Der Zucker hat einen kräftigen, karamellartigen Geschmack und süßt sowohl Getränke als auch Speisen.



Backen • Süßspeisen • Müsli
Smoothies und Shakes



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-----------------------------|------------|
| 58521 | 170 g Glas (2,29 € / 100 g) | 3,90 |
| 58531 | 350 g Glas (19,71 € / 1 kg) | 6,90 |

KOKOSÖL

AUS DER GANZEN NUSS

Das einzige Bio-Kokosöl mit Naturland Fair Zertifizierung aus anerkannt fairem Handel aus unserem Partnerprojekt in Sri Lanka. Schonend gewonnen aus vollreifen, ganzen Kokosnüssen samt brauner Samenhaut. Es hat einen kräftigen, nussigen Geschmack.



Braten • Backen • Frittieren
Dünsten • Marinieren



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-----------------------------------|------------|
| 15831 | 30 ml Glas (3,33 € / 100 ml) | 1,00 |
| 15821 | 250 ml Glas (2,36 € / 100 ml) | 5,90 |
| 15855 | 500 ml Glas (19,80 € / 1 l) | 9,90 |
| 15851 | 1 l Bügelglas (19,90 € / 1 l) | 19,90 |
| 61161 | 2 x 1 l Bügelglas (19,50 € / 1 l) | 39,00 |

KOKOSNÜSSE AUS SRI LANKA

Ölmüller Werner Baensch war lange Zeit als Öko-Inspektor und projektberatender Ingenieur tätig. In Samoa und Sri Lanka betreute und unterstützte er Frauengruppen und Forschungsstätten bei der Verwertung von Kokosnüssen und entwickelte dabei produktschonende Verfahren zur Herstellung von nativem Kokosöl. Unter seiner Mitwirkung entstehen die ersten Produktionsstätten für das feine Öl aus der Kokosnuss in Sri Lanka. Schon wenig später erhält das erste fair gehandelte, native Kokosöl die begehrte Naturland Zertifizierung.

Der Anbau und die Verarbeitung von Kokosnüssen sind für die dortige Landwirtschaft ein wichtiger Faktor. So entstehen wichtige Arbeitsplätze in der Landwirtschaft vor Ort. Durch faire Bezahlung der Arbeitskräfte und ökologische Bewirtschaftung der Plantagen werden Voraussetzungen für eine nachhaltige Entwicklung in der Region geschaffen.

KOKOSMEHL

TEILENTÖLT

Kokosmehl wird aus frischem Kokosnussfleisch hergestellt, das getrocknet, entölt und fein vermahlen wird. Es enthält noch 10 g Kokosöl pro 100 g, ist reich an pflanzlichem Eiweiß und weist einen Gehalt von 34 g an Ballaststoffen pro 100 g auf. Die verwendeten Kokosnüsse stammen von Erzeugerbetrieben in Sri Lanka und den Philippinen. Glutenfrei.



Backen
Smoothies und Shakes



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|------------------------------|------------|
| 48253 | 500 g Beutel (7,90 € / 1 kg) | 3,95 |

KOKOSRASPEL

Erntefrische Kokosnüsse werden fein geraspelt und getrocknet. Durch die schonende Verarbeitung bleiben der authentische Kokosduft und -geschmack sowie die natürlichen Mineralstoffe in ihrer besten Form erhalten. Die Kokosraspel sind von Natur aus frei von Gluten, Laktose und Cholesterin. Sie werden weder geschwefelt noch gebleicht.



Backen • Süßspeisen • Müsli
Smoothies und Shakes



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-------------------------------|------------|
| 48256 | 300 g Beutel (16,50 € / 1 kg) | 4,95 |



VIELSEITIGES KOKOSÖL

TIPPS ZUR ANWENDUNG

1

ZUM BRATEN, BACKEN, DÜNSTEN UND FRITTIEREN

Das Öl aus der Kokosnuss ist ideal für hohe Temperaturen geeignet und wegen seiner Fettsäurezusammensetzung besonders hitzestabil. Die milde Kokosnote passt sowohl zu herzhaften als auch zu süßen Speisen.

2

BUTTER-ERSATZ

Kokosöl enthält Eiweiß, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Durch seine cremige Konsistenz ist es als Brotaufstrich sowie Buttersatz bestens geeignet und ersetzt Butter ebenso als Zutat in vielen Backrezepten.

3

HAUTPFLEGE

Naturbelassenes Kokosöl ist die ideale Feuchtigkeitspflege für jeden Hauttyp. Es dringt schnell in die Haut ein, hält dort länger als Cremes, die auf der Basis von Wasser hergestellt werden und belastet die Haut nicht mit Duft- oder Konservierungsstoffen.

4

PFLEGE FÜR DAS HAAR

Kokosöl ist ein echtes Talent, wenn es um die Pflege der Haare geht: mit seiner feuchtigkeitsspendenden Wirkung schenkt es Haar und Kopfhaut Pflege und Schutz vor Umwelteinflüssen. Ganz einfach in das feuchte Haar einmassieren, einwirken lassen und mit einem milden Shampoo auswaschen.

5

LIPPENPFLEGE

Als naturbelassene Pflege der Lippen, die völlig frei von Farb- und Duftstoffen ist, verleiht Kokosöl ein zartes und gepflegtes Hautgefühl. Es entfernt auch langanhaltende Lippenstifte und pflegt neben der Reinigung die sensible Haut der Lippen.

6

MUNDHYGIENE

Das Öl findet auch in der ayurvedischen Methode, dem Ölziehen, zur Reinigung und Pflege von Mund und Zähnen Anwendung. Kokosöl ist antibakteriell und hinterlässt ein sauberes und angenehmes Gefühl im Mund.

7

FÜR VIERBEINER

Nicht nur für Menschen, sondern auch für Hund und Katze ist Kokosöl als wertvolle Futterergänzung ebenso wie zur Fellpflege beliebt. Zecken und Flöhe mögen Kokosöl nicht, daher soll es als natürlicher Schutz gegen Ungeziefer dienen.



ERDNUSSÖL NATIV



Aus Bio-Erdnüssen mühlenfrisch kaltgepresst und reich an Vitamin E. Erdnussöl passt vor allem zu Gerichten aus der asiatischen Küche und kann dort zum Braten und Frittieren oder für Salate verwendet werden. Ideal für Wok-Gerichte und Currys und kombiniert mit Erdnüssen.

**Braten • Frittieren • Dünsten
Marinieren**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 15111 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |
| 15121 | 250 ml Flasche (2,76 € / 100 ml) | 6,90 |
| 15151 | 500 ml Flasche (21,80 € / 1 l) | 10,90 |

KÜRBISKERNÖL GERÖSTET



Diese Ölspezialität wird aus mild gerösteten Kürbiskernen aus der Steiermark schonend gepresst. Unser Kürbiskernöl ist reich an Vitamin E. Das dunkelgrüne, nussige Öl bereichert nicht nur Salate und (Kürbis-)Suppen, sondern gibt auch Desserts das besondere Etwas.

**Dressing • Süßspeisen
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 16811 | 100 ml Flasche (6,90 € / 100 ml) | 6,90 |
| 16821 | 250 ml Flasche (5,16 € / 100 ml) | 12,90 |

KÜRBISKERNÖL NATIV



Aus ungerösteten steirischen Kürbiskernen mühlenfrisch kaltgepresst. Unser Kürbiskernöl ist reich an Vitamin E. Verglichen mit dem Kürbiskernöl aus gerösteten Kernen schmeckt es milder. Ein köstliches i-Tüpfelchen für Suppen, Salate, warme und kalte Speisen und Eiscreme.

**Dressing • Süßspeisen
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 19811 | 100 ml Flasche (6,50 € / 100 ml) | 6,50 |
| 19821 | 250 ml Flasche (5,00 € / 100 ml) | 12,50 |

MACADAMIANUSSÖL NATIV



Diese Rarität wird aus der edlen Macadamianuss mühlenfrisch kaltgepresst. Es hat einen milden, arttypischen Geschmack und schenkt Salaten eine besondere Note. Macadamianussöl ist etwas für Genießer, die das Besondere lieben.

**Dünsten • Dressing • Müsli
Smoothies und Shakes
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 16911 | 100 ml Flasche (9,90 € / 100 ml) | 9,90 |

MANDELÖL NATIV



Dieses Speiseöl wird aus süßen, ungerösteten Mandeln mühlenfrisch kaltgepresst. Unser Mandelöl weist einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren auf. Es eignet sich auch zur Zubereitung von Schonkost und Babynahrung und ist beim Backen eine Alternative zu Butter oder Margarine.

**Backen • Dressing • Süßspeisen
Müsli • Smoothies und Shakes
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 16511 | 100 ml Flasche (5,90 € / 100 ml) | 5,90 |
| 16521 | 250 ml Flasche (3,96 € / 100 ml) | 9,90 |
| 16551 | 500 ml Flasche (29,80 € / 1 l) | 14,90 |

ROTE BETE SALAT

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

Für den Salat

500 g Rote Bete (gekocht), 2 Äpfel, 40 g Walnüsse

Für das Dressing

4 EL Kürbiskernöl, 3 EL Apfel Balsamessig, 2 TL Meerrettich Würzöl, 1 TL Ahornsirup, Koriander oder Petersilie, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die gekochte Rote Bete und geschälte Äpfel in dünne Streifen schneiden oder raspeln. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Alles zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Walnüssen und Koriander oder Petersilie garnieren.



ROTES PALMÖL

UNSER NATURLAND FAIR PROJEKT IN GHANA



Nachhaltig, fair und biologisch. Selbstverständlich hat unser Palmöl in Naturland Fair Qualität nichts mit dem konventionellen Palmöl zu tun, das für industrielle Zwecke hergestellt wird und für das wertvolle Regenwälder gerodet werden – im Gegenteil: mit unserem Partner-Projekt in Ghana unterstützen wir Farmerfamilien vor Ort und fördern den nachhaltigen Palmöl-Anbau, ohne die katastrophalen Auswirkungen auf Menschen, Tiere und die Umwelt.

Das unbehandelte Palmöl stammt aus biologischer Erzeugung und wird in seiner Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung oft unterschätzt. Es ist eine wertvolle Quelle für die Vitamine A und E und ist aus der afrikanischen sowie asiatischen Küche nicht wegzudenken. Palmöl ist hoch erhitzzbar und kann ideal zum Dünsten, Braten und Frittieren sowie als Grundlage für herzhafte Aufstriche verwendet werden.

PALMÖL

ROT . NATURBELASSEN

Unser fair gehandeltes Palmöl stammt nicht aus Monokulturen, sondern von Bio-Plantagen, die in Mischkulturen angelegt sind. Es wird schonend aus dem vollreifen Fruchtfleisch der Ölpalme gewonnen. Rotes Palmöl hat einen kräftig-herben Geschmack und ist ein Klassiker der afrikanischen und asiatischen Küche.



**Braten • Dünsten • Aufstrich
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-------------------------------|------------|
| 12231 | 30 ml Glas (3,33 € / 100 ml) | 1,00 |
| 12221 | 250 ml Glas (2,60 € / 100 ml) | 6,50 |
| 12202 | 1 l Bügelglas (19,50 € / 1 l) | 19,50 |

KICHERERBSEN-CURRY

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

160 g Jasminreis, 500 g Kichererbsen aus dem Glas, 750 g gehackte Tomaten aus der Dose, 2 kleine Zwiebeln, 400 ml Kokosmilch, 1 Knoblauchzehe, 2 EL rotes Palmöl, 1 TL Chili Würzöl, 2 TL Garam Masala Würzöl, 3 EL Kokosmehl, 2 TL Kurkumapulver, Salz und Pfeffer, glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Jasminreis nach Anleitung gar kochen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Wok in rotem Palmöl für wenige Minuten glasig anbraten. Kichererbsen abspülen und mit gehackten Tomaten und Kokosmilch in den Wok geben. Bei mittlerer Hitze für 10 Minuten köcheln lassen. Kokosmehl, Kurkumapulver, Chili Würzöl und Garam Masala Würzöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Reis in Schüsseln verteilen und das Curry dazugeben. Mit frischer Petersilie garnieren.



OLIVENÖL/ITALIEN NATIV EXTRA



Für dieses wertvolle Olivenöl extra vergine werden sonnengereifte Oliven auf traditionelle Weise schonend zentrifugiert. Feines, sortenreines Bio-Olivenöl von einer familiengeführten Farm auf Italiens größter Insel, Sizilien, mit fruchtigem Geschmack und milder Säure. Ideal für die mediterrane Küche.

**Dünsten • Dressing
Pasta und Baguette • Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 13011 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |
| 13021 | 250 ml Flasche (2,76 € / 100 ml) | 6,90 |
| 13051 | 500 ml Flasche (25,80 € / 1 l) | 12,90 |

OLIVENÖL VITA VERDE/ GRIECHENLAND



NATIV EXTRA . KORONEIKI

Dieses Öl wird ausschließlich aus optimal gereiften Koroneiki Oliven von der griechischen Halbinsel Peloponnes gepresst. Die Koroneiki Olive ist eine kleine, feste Olive und bekannt für ihre Fruchtigkeit, welche die Basis für dieses wohlschmeckende, fruchtige, aber nicht bittere Olivenöl ist.

**Dünsten • Dressing
Pasta und Baguette • Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 72348 | 250 ml Flasche (3,16 € / 100 ml) | 7,90 |
| 13961 | 500 ml Flasche (25,80 € / 1 l) | 12,90 |

OLIVENÖL/ITALIEN MIT BERGAMOTTE



Das Principe di Gerace Olivenöl mit Bergamotte wird nur aus den ausgesuchten kalabrischen Oliven hergestellt, die auf dem Anwesen der Familie Anastasi gedeihen. Die vollreifen Oliven werden von Hand geerntet und wenige Stunden nach der Ernte bei einer maximalen Temperatur von 27 Grad gemahlen und im Anschluss mit einem ätherischen Bergamotteöl aus biologischer Erzeugung aromatisiert.

**Dünsten • Marinieren • Dressing
Pasta und Baguette • Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 71633 | 250 ml Flasche (3,56 € / 100 ml) | 8,90 |

OLIVENÖL/ITALIEN MEDITERRANEO



NATIV EXTRA

Aus sonnenverwöhnten kalabrischen Oliven wird das Olivenöl nativ extra Mediterraneo gewonnen. Dank jahrzehntelanger Erfahrung im biologischen Anbau hat unser Partner Mediterranean Foods eine intensive Zusammenarbeit mit vielen Bauern in der Umgebung aufgebaut. Ideal für die mediterrane Küche.

**Dünsten • Dressing
Pasta und Baguette • Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|--------------------------------|------------|
| 13071 | 750 ml Flasche (19,87 € / 1 l) | 14,90 |
| 13083 | 5 l Kanister (20,48 € / 1 l) | 102,40 |

OLIVENÖL/ITALIEN PRINCIPE DI GERACE



NATIV EXTRA

Das besondere Olivenöl Principe di Gerace wird aus den kalabrischen Oliven hergestellt, die auf dem Anwesen der Familie Anastasi gedeihen. Die vollreifen Oliven werden von Hand geerntet und wenige Stunden nach der Ernte verarbeitet. Das Resultat ist ein vollmundiges, charaktervolles Olivenöl.

**Dünsten • Dressing
Pasta und Baguette • Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|--------------------------------|------------|
| 70941 | 500 ml Flasche (27,80 € / 1 l) | 13,90 |

OLIVENÖL/SPANIEN VALDERRAMA



NATIV EXTRA . OCAL

Das erstklassige Olivenöl aus der Sorte Ocal begeistert mit seinem frisch-fruchtigen Geschmack. Auf der Finca der Familie Valderrama in der Nähe von Córdoba werden seit 1853 Oliven angebaut. Sie werden direkt vor Ort schonend verarbeitet und schenken diesem Öl eine nuancenreiche Geschmacksfülle.

**Dünsten • Dressing
Pasta und Baguette • Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|--------------------------------|------------|
| 71278 | 500 ml Flasche (35,80 € / 1 l) | 17,90 |



CANAAN RUMI TREE-OLIVENÖL AUS PALÄSTINA

Das naturbelassene Bio-Olivenöl der höchsten Güteklasse von Canaan Fair Trade besticht durch seinen fruchtigen, kräftigen Geschmack mit einer feinen Pfeffernote.

Bereits seit vielen Jahren unterstützen wir palästinensische Bauern bei der Vermarktung ihres köstlichen Olivenöles. Für viele von ihnen ist Olivenöl die wichtigste Einkommensquelle. Die Rumi-Olive stammt aus der Zeit des Römischen Reiches und bereits seit über sechstausend Jahren wachsen in Palästina Olivenbäume. Auch heute wird die einheimische Rumi-Olive noch von palästinensischen Bauern ökologisch angebaut und kultiviert.

»Canaan Fair Trade« in Janin garantiert inzwischen 2.500 Bauernfamilien ein Einkommen und unterstützt die Bio-Bauern beim gesamten Herstellungsprozess: Ökologische Bewirtschaftung der Olivenhaine, zentrale Verarbeitung der Oliven, Abfüllung und Vermarktung des Rumi-Olivenöles aus Palästina. Zudem gibt die Organisation Frauen Mikrokredite, um eine Selbstständigkeit aufzubauen. Auf diese Weise können Bauern, die inmitten des Konfliktes gefangen sind, wieder Kontakt zur Außenwelt aufnehmen und alle an der Gastfreundschaft und dem Reichtum der palästinensischen Kultur teilnehmen lassen.

Natürlich unterliegt der Handel des köstlichen Rumi-Olivenöles den Fairtrade-Regularien, kontrolliert durch Naturland Fair.



OLIVENÖL/PALÄSTINA CANAAN



NATIV EXTRA

Dieses palästinensische Olivenöl ist eine echte Rarität: Aus vollreifen Oliven, kaltgepresst mit einem leicht süßen Aroma und einer würzigen Nuance. Wir unterstützen palästinensische Bauern in der Vermarktung ihres köstlichen Rumi Tree Olivenöles.

**Dünsten • Marinieren • Dressing
Pasta und Baguette • Dips und Soßen**



Art. Nr. Gebinde

70104 500 ml Flasche (29,80 € / 1l)

Preis in €

14,90

RATATOUILLE

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

1 Aubergine, 2 Zucchini, 1 Karotte, 3 Paprika, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 100 ml Olivenöl, 80 g Tomatenmark, 800 g geschälte Tomaten, 1 EL Kräuter der Provence Würzöl, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer; Petersilie

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen und in gleichmäßige Stücke zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl in einer großen Pfanne andünsten. Das Gemüse dazugeben. Alles für zirka 5 Minuten anbraten. Tomatenmark, geschälte Tomaten, Salz, Pfeffer und Zucker hinzugeben. Das Ratatouille für 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Mit Kräuter der Provence Würzöl abschmecken und mit Petersilie garnieren. Ratatouille passt sehr gut zu Reis oder Brot.

MOHNÖL NATIV



Aus Blaumohnsamen wird dieses feine Speiseöl mühlenfrisch kaltgepresst. Es begeistert mit einer lieblichen Mohnnote und verfeinert Salate, kalte und warme Speisen ebenso wie Gebäck und Desserts.

**Dressing • Süßspeisen • Müsli
Smoothies und Shakes**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 16311 | 100 ml Flasche (5,95 € / 100 ml) | 5,95 |
| 16321 | 250 ml Flasche (4,76 € / 100 ml) | 11,90 |

PFLAUMENKERNÖL NATIV



Diese außergewöhnliche und edle Ölspezialität wird aus den Kernen der Pflaume mühlenfrisch kaltgepresst und überrascht mit seinem süßen und lieblichen Geschmack. Pflaumenkernöl hat eine natürliche Marzipannote und ist eine köstliche Bereicherung für Süßspeisen und Gebäcke und außergewöhnliche Salatdressings.

**Dressing • Müsli
Smoothies und Shakes
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 27511 | 100 ml Flasche (7,90 € / 100 ml) | 7,90 |

RAPSKERNÖL NATIV



Aus geschälter Rapssaat mühlenfrisch kaltgepresst. Im Vergleich zu unserem Rapsöl hat das Rapskernöl einen milderen Geschmack. Es weist einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren auf. Es eignet sich aufgrund seiner Milde auch gut für die Zubereitung von Gerichten für kleine Kinder.

**Braten • Dünsten • Dressing
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|--------------------------------|------------|
| 14851 | 500 ml Flasche (11,80 € / 1 l) | 5,90 |

RAPSÖL NATIV



Unser Rapsöl wird aus ungeschälter Rapssaat mühlenfrisch kaltgepresst. Es weist einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren sowie einen milden Geschmack auf. Das „Olivenöl des Nordens“ ist erhitzenbar und besonders vielseitig in der Verwendung.

**Braten • Dünsten • Dressing
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 14021 | 250 ml Flasche (1,58 € / 100 ml) | 3,95 |
| 14051 | 500 ml Flasche (11,80 € / 1 l) | 5,90 |
| 14063 | 2,5 l Kanister (5,40 € / 1 l) | 27,00 |

SALATÖL KERNIG NATIV



Nussiges Sonnenblumenöl, heimische Rapssaat und duftiges Olivenöl sorgen in dieser feinen Melange für das gewisse Etwas. Unser kerniges Salatöl ist reich an Vitamin E. Überzeugend nicht nur in „kernigen“ Salatdressings, sondern auch in Dips, Marinaden und in der veganen Ernährung.

Dressing • Dips und Soßen

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 83011 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |
| 83051 | 500 ml Flasche (15,80 € / 1 l) | 7,90 |

SENFÖL NATIV



Senföl ist mit seinem pikanten, aromatischen Geschmack ein echter Liebling unter unseren Bio-Speiseölen und wurde 2019 als kulinarischer Botschafter Niedersachsens ausgezeichnet. Es wird aus Senfsamen mühlenfrisch kaltgepresst und weist einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren auf. Ideal für Kartoffel- und Wurstsalate, Fisch- und Fleischgerichte, Dips oder außergewöhnliche Salatdressings.

Würzen • Dressing • Dips und Soßen

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 16711 | 100 ml Flasche (6,90 € / 100 ml) | 6,90 |
| 16721 | 250 ml Flasche (5,56 € / 100 ml) | 13,90 |

SESAMÖL GERÖSTET



Aus mild gerösteten Sesamsamen schonend mühlenfrisch gepresst. Der kräftige Röstgeschmack schenkt besonders asiatischen Gerichten eine authentische Note. Unser geröstetes Sesamöl weist einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren auf. Es verfeinert kalte und warme Speisen und eignet sich zum Kurzbraten.

**Dünsten • Dressing • Süßspeisen
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 14611 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |
| 14621 | 250 ml Flasche (2,76 € / 100 ml) | 6,90 |

SESAMÖL NATIV



Aus ungerösteten Sesamsamen mühlenfrisch kaltgepresst. Im Vergleich zu unserem Sesamöl aus gerösteter Saat schmeckt es milder. Unser ungeröstetes, natives Sesamöl weist einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren auf. Es ist eine wichtige Zutat für die ayurvedische und makrobiotische Küche.

**Braten • Dünsten • Marinieren
Dressing • Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 14311 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |
| 14321 | 250 ml Flasche (2,76 € / 100 ml) | 6,90 |
| 14351 | 500 ml Flasche (19,80 € / 1l) | 9,90 |

SONNENBLUMENÖL NATIV



Mühlenfrisch kaltgepresst aus geschälten, ungerösteten Sonnenblumenkernen. So bleiben wertvolle Inhaltsstoffe und der sortentypische Geschmack besonders gut erhalten. Unser Sonnenblumenöl ist reich an Vitamin E und weist einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf. Ideal für frische Salate, Gemüsegerichte oder zum „Ölziehen“.

Dressing • Dips und Soßen

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-------------------------------|------------|
| 11051 | 500 ml Flasche (11,00 € / 1l) | 5,50 |
| 11063 | 2,5 l Kanister (4,50 € / 1l) | 22,50 |

TRAUBENKERNÖL NATIV



Aus vom Fruchtfleisch befreiten und getrockneten Weintraubenkernen mühlenfrisch kaltgepresst. So bleiben wertvolle Inhaltsstoffe und der sortentypische Geschmack besonders gut erhalten. Mit seinem mildfruchtigen Geschmack setzt Traubenkernöl Akzente in der Feinschmeckerküche.

Dressing • Müsli • Dips und Soßen

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 18811 | 100 ml Flasche (9,90 € / 100 ml) | 9,90 |

WALNUSSÖL NATIV



Diese feine Öl-Spezialität wird aus Walnüssen schonend kaltgepresst und ist ein echter Klassiker in der heimischen Küche. Es weist einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf. Das Öl hat eine fein-herbe Note und eignet sich nicht nur für Salate und Gemüsegerichte, sondern auch für die Zubereitung von Pesto und Süßspeisen.

**Dressing • Süßspeisen • Müsli
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 16111 | 100 ml Flasche (5,90 € / 100 ml) | 5,90 |
| 16121 | 250 ml Flasche (4,76 € / 100 ml) | 11,90 |

WOKÖL NATIV



Dieses hochechitzbare Öl ist eine Mischung aus mühlenfrisch kaltgepresstem Erdnuss-, Kokos- und Sonnenblumenöl (High Oleic). Unser Woköl weist einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren auf. Es eignet sich bestens zum Braten von Fleisch, Fisch oder Gemüse und ist ideal zum „Wokken“. Bei Zimmertemperatur aufbewahren.

Braten • Frittieren • Dünsten

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-------------------------------|------------|
| 83451 | 500 ml Flasche (17,80 € / 1l) | 8,90 |



BORRETSCHÖL NATIV



Dieses reine Öl wird aus Borretschsamen aus kontrolliert biologischem Anbau mühlenfrisch kaltgepresst, wodurch die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Borretschöl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und enthält zirka 20 g Gamma-Linolensäure pro 100 g.

Dressing • Pur • Hautpflege

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 27811 | 100 ml Flasche (9,90 € / 100 ml) | 9,90 |
| 27821 | 250 ml Flasche (7,96 € / 100 ml) | 19,90 |

CHIAÖL NATIV



Chia wurde schon von den Azteken als Kraftnahrung geschätzt. Das milde Öl der Chiasamen ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren. Es ähnelt dem Leinöl in seinen Eigenschaften. Obwohl Chiasamen seit Jahrtausenden als Lebensmittel verwendet werden, sind sie in der EU lediglich als Novel Food zugelassen.

Dressing • Pur • Hautpflege

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 23211 | 100 ml Flasche (5,90 € / 100 ml) | 5,90 |

GRANATAPFELKERNÖL NATIV



Für dieses reine, zart duftende Öl werden getrocknete Bio-Granatapfelsamen schonend kaltgepresst. Diese Rarität ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und enthält als Nahrungsergänzungsmittel zirka 85 g der dreifach ungesättigten Punicinsäure pro 100 g.

Dressing • Pur • Hautpflege • Müsli

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-----------------------------------|------------|
| 22111 | 100 ml Flasche (14,90 € / 100 ml) | 14,90 |

HANFÖL NATIV



Dieses reine Speiseöl wird aus erntefrischen Hanfsamen mühlenfrisch kaltgepresst, um die wertvollen Inhaltsstoffe und den sortentypischen Geschmack zu erhalten. Unser Hanföl ist reich an Vitamin E, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und enthält 2-3 g Gamma-Linolensäure pro 100 g. Das olivgrüne, nussige Öl ist sehr bekömmlich.

Dressing • Pur • Hautpflege • Müsli

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 14511 | 100 ml Flasche (4,95 € / 100 ml) | 4,95 |
| 14521 | 250 ml Flasche (3,96 € / 100 ml) | 9,90 |

LEINDOTTERÖL NATIV



Dieses Öl wird aus Leindottersamen mühlenfrisch kaltgepresst. Es ist reich an Alpha-Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure (zirka 40 g pro 100 g). Mit seinem erbsenartigen Geschmack passt es gut zu Gemüse.

**Dressing • Pur
Smoothies und Shakes
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-------------------------------------|------------|
| 19921 | 250 ml Flasche (2,76 € / 100 ml) | 6,90 |
| 19951 | 500 ml Flasche (19,80 € / 1 l) | 9,90 |
| 19903 | 1 l Kanister (21,50 € / 1 l) | 21,50 |
| 61193 | 4 x 500 ml Flaschen (19,50 € / 1 l) | 39,00 |

LEINÖL NATIV



Unser Leinöl wird täglich und in kleinen Chargen aus Bio-Leinsamen mühlenfrisch kaltgepresst. Es enthält 50 g pro 100 g Omega-3-Fettsäuren und hat einen milden Geschmack.

**Dressing • Pur • Müsli
Smoothies und Shakes
Dips und Soßen**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-------------------------------------|------------|
| 14111 | 100 ml Flasche (4,90 € / 100 ml) | 4,90 |
| 14121 | 250 ml Flasche (2,76 € / 100 ml) | 6,90 |
| 14151 | 500 ml Flasche (19,80 € / 1 l) | 9,90 |
| 14103 | 1 l Kanister (21,90 € / 1 l) | 21,90 |
| 61162 | 4 x 500 ml Flaschen (19,50 € / 1 l) | 39,00 |

MCT-KOKOSÖL



Unser MCT-Öl ist aus kontrolliert biologisch angebauten Kokosnüssen schonend gewonnen und besteht aus zirka 40 g Caprinsäure (C10) und zirka 60 g Caprylsäure (C8) pro 100 g, die als am effektivsten geltenden mittelkettigen Fettsäuren (MCT). Das helle Öl ist nahezu geruchs- und geschmacksneutral.

**Dünsten • Dressing • Pur • Müsli
Smoothies und Shakes
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 21621 | 250 ml Flasche (3,56 € / 100 ml) | 8,90 |
| 21651 | 500 ml Flasche (31,80 € / 1 l) | 15,90 |

MARIENDISTELÖL



NATIV



Dieses Vitalöl wird aus den Samen der Mariendistel mühlenfrisch kaltgepresst. Die Mariendistel ist ein klassisches Bitterkraut, das bereits in Kloostergärten und bis heute aufgrund ihres Gehaltes an Bitterstoffen als „Leberpflanze“ geschätzt wird, denn Bitterstoffe kommen in der heutigen Ernährung immer seltener vor. Es ist reich an Vitamin E und ungesättigten Fettsäuren.

**Dressing • Pur • Müsli
Smoothies und Shakes**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 83511 | 100 ml Flasche (6,90 € / 100 ml) | 6,90 |
| 83521 | 250 ml Flasche (5,56 € / 100 ml) | 13,90 |

NACHTKERZENÖL



NATIV



Dieses reine Öl wird aus Nachtkerzensamen mühlenfrisch kaltgepresst. So bleiben wertvolle Inhaltsstoffe besonders gut erhalten. Unser Nachtkerzenöl weist einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf und enthält zirka 10 g Gamma-Linolensäure pro 100 g.

**Dressing • Pur • Müsli
Smoothies und Shakes**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 27111 | 100 ml Flasche (9,90 € / 100 ml) | 9,90 |
| 27121 | 250 ml Flasche (8,76 € / 100 ml) | 21,90 |

OMEGA BALANCE ÖL



NATIV . MIT 30 % LEINÖL



Eine bekömmliche Mischung aus elf hochwertigen, kaltgepressten Bio-Pflanzenölen. Unser Omega Balance Öl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und enthält essenzielle Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren im optimalen Verhältnis von 3:2 sowie eine Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen und die seltene Punicinsäure.

Pur • Müsli • Smoothies und Shakes

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 23611 | 100 ml Flasche (8,90 € / 100 ml) | 8,90 |
| 23621 | 250 ml Flasche (7,16 € / 100 ml) | 17,90 |

SANDDORNÖL



AUS FRUCHTFLEISCH



Dieses reine Öl wird aus Sanddornfruchtfleisch mühlenfrisch kaltgepresst. So bleiben wertvolle Inhaltsstoffe besonders gut erhalten. Unser edles Sanddornfruchtfleischöl weist einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren auf und enthält 40 g Palmitoleinsäure pro 100 g.

Pur • Müsli • Smoothies und Shakes

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-----------------------------------|------------|
| 25111 | 100 ml Flasche (35,00 € / 100 ml) | 35,00 |





OMEGA DHA ÖLE

PFLANZLICHE OMEGA-3-QUELLE AUS MEERESMIKROALGEN

Zum Müsli, für Smoothies und Säfte ideal: Unsere Omega DHA Öle mit pflanzlichem DHA aus Meeresmikroalgen sind eine optimale Quelle für essenzielle Fettsäuren. Nicht nur Fische und Meeresfrüchte enthalten Omega-3-Fettsäuren. Eine kleine Alge stellt eine vegane Alternative dar. Ressourcenschonend kann sie an Land kultiviert werden, ohne Belastung für die Weltmeere und gefährdete Fischbestände. Algen enthalten große Mengen der bioaktiven Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure, kurz DHA. DHA gilt als »Königin« unter den Omega-3-Fettsäuren und ist wichtig für Herz- und Hirnfunktionen sowie die Sehkraft. Wir betten DHA in unser mühlenfrisches Leinöl ein. Dieses ist reich an Alpha-Linolensäure und eine ideale Basis für die gesunden Ölmischungen. Ob für Fruchtsäfte, Smoothies, das Frühstücksmüsli oder den Salat – sie sind vielseitig einsetzbar. Unsere Omega DHA Öle lieben es kalt: Wir empfehlen, sie im Kühlschrank aufzubewahren.



INGWER SHOT MIT DHA

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

1 TL Ingwerpulver, 1 TL Kurkumapulver, 2 EL Omega DHA Öl, 100 ml Apfelsaft, Saft einer Orange, Saft einer Zitrone, 1 TL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

Ingwer- und Kurkumapulver mit Apfelsaft pürieren. Öl, den frisch gepressten Saft der Orange und Zitrone sowie den Agavendicksaft hinzufügen und alles vermischen. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich der Saft etwa 4 Tage. Vor dem Genuss gut umrühren.

OMEGA DHA LEIN + SANDDORN



Eine Kombination mit Docosahexaensäure (DHA) aus Meeresmikroalgen, mühlenfrischem Leinöl und Sanddornfruchtflöschöl. DHA trägt zu einer normalen Herzfunktion und zur Erhaltung einer normalen Sehkraft und Gehirnfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 16 g ein.

**Dressing • Pur • Müsli
Smoothies und Shakes**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 20911 | 100 ml Flasche (9,90 € / 100 ml) | 9,90 |
| 20921 | 250 ml Flasche (7,96 € / 100 ml) | 19,90 |

OMEGA DHA LEIN + WALNUSS



Eine Mischung aus DHA, mühlenfrischem Lein-, Walnuss- und Weizenkeimöl. DHA (Docosahexaensäure) gehört zu den Omega-3-Fettsäuren. Diese wertvolle Fettsäure wird für die normale Herz-, Seh- und Gehirnfunktion benötigt. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein, das entspricht 16 g der Ölmischung.

**Dressing • Pur • Müsli
Smoothies und Shakes**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 20811 | 100 ml Flasche (8,90 € / 100 ml) | 8,90 |
| 20821 | 250 ml Flasche (7,56 € / 100 ml) | 18,90 |

SCHWARZKÜMMELÖL GEFILTERT



NATIV . ÄGYPTISCH

Dieses Öl wird aus ägyptischen Schwarzkümmelsamen kaltgepresst. Es enthält ätherische Öle und Fettbegleitstoffe. Für orientalische Gerichte, Dips und Dressings. Auch als natürliches Mittel gegen Zecken bei Mensch und Hund bewährt. Aufgrund seiner Bitterstoffe nicht für Katzen geeignet.

Würzen • Pur • Müsli Dips und Soßen

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|------------------------------------|------------|
| 14911 | 100 ml Flasche (7,50 € / 100 ml) | 7,50 |
| 14921 | 250 ml Flasche (5,96 € / 100 ml) | 14,90 |
| 14951 | 500 ml Flasche (49,80 € / 1l) | 24,90 |
| 61152 | 4 x 250 ml Flaschen (56,90 € / 1l) | 56,90 |

SCHWARZKÜMMELÖL UNGEFILTERT



NATIV . ÄGYPTISCH

Dieses ungefilterte Schwarzkümmelöl enthält wertvolle Trub- und Schwebstoffe sowie ätherische Öle und Fettbegleitstoffe. Das Öl hat eine dunkle Farbe und einen kräftigen, leicht scharfen Geschmack. Wegen seines scharfen Geschmacks sollte das Öl vorsichtig dosiert werden.

Pur • Müsli • Smoothies und Shakes

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|------------------------------------|------------|
| 15911 | 100 ml Flasche (7,50 € / 100 ml) | 7,50 |
| 15921 | 250 ml Flasche (5,96 € / 100 ml) | 14,90 |
| 15951 | 500 ml Flasche (49,80 € / 1l) | 24,90 |
| 61158 | 4 x 250 ml Flaschen (56,90 € / 1l) | 56,90 |

PFLANZLICHES VITAMIN D

Der Vitamin D₃ (Cholecalciferol) Gehalt von 500 µg pro 100 g macht diese Ölmischung zu einer optimalen Vitamin D-Quelle. Mit der frischen Mandarinennote eignet sich dieses Vitalöl ideal als Zutat in Müsli, Smoothies, Säften, Shakes oder Salatdressings. Das Öl ist mit rein pflanzlichem Vitamin D angereichert.



POWER-SMOOTHIE MIT ROTER BETE

ZUTATEN FÜR ZWEI GLÄSER

1 Rote Bete (gekocht), 350 ml Pflanzenmilch, 1 Banane, 70 g Himbeeren, 1 EL Chiasamen, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Ingwerpulver, 2 TL Vitamin D Öl, Minzblätter

ZUBEREITUNG

Rote Bete grob zerkleinern und mit den anderen Zutaten pürieren. Je nach Geschmack mehr Zitronensaft oder Ingwerpulver beifügen. Zum Schluss den Smoothie mit Minzblättern garnieren.

VITAMIN D ÖL KONVENTIONELL

Unser Vitamin D Öl besteht aus High Oleic Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl und feinem Mandarinenöl. In der neuen Rezeptur haben wir den Gehalt an Vitamin D₃ (Cholecalciferol) verdoppelt. Dieser liegt nun bei 500 µg pro 100 g. Dies entspricht 800 Internationalen Einheiten bei der empfohlenen Tagesmenge von 1 TL (4 g).



Dressing • Süßspeisen • Pur • Müsli Smoothies und Shakes Dips und Soßen

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 22511 | 100 ml Flasche (5,90 € / 100 ml) | 5,90 |

WEIZENKEIMÖL KONVENTIONELL

Aus den Keimlingen des Weizenkorns mühlenfrisch kaltgepresst und ultrafiltriert. Das goldgelbe Öl ist reich an Vitamin E sowie weiteren sekundären Pflanzenstoffen und ist ein Klassiker der Reformküche. Hinweis: Dieses Öl bieten wir in konventioneller Qualität an, da Bio-Weizenkeime nicht dauerhaft und oft nur in ungeeigneter Qualität verfügbar sind.



Pur • Müsli • Smoothies und Shakes

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 15011 | 100 ml Flasche (6,90 € / 100 ml) | 6,90 |
| 15021 | 250 ml Flasche (6,76 € / 100 ml) | 16,90 |



BARBECUE ERDNUSSWÜRZÖL



Erdnüsse werden für dieses Würzöl mühlenfrisch gepresst und mit Pfeffer, Rosmarin, Kümmel, Lorbeer, Wacholder und Knoblauch verfeinert. Unser deftiges Barbecue Würzöl ist reich an Vitamin E und ideal zum Erhitzen geeignet.

**Braten • Frittieren • Würzen
Marinieren • Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 13621 | 250 ml Flasche (3,00 € / 100 ml) | 7,50 |

BASILIKUM RAPSWÜRZÖL



Aromatisches Basilikum und kaltgepresstes Rapsöl verbinden sich zu einem vollmundigen Geschmackserlebnis. Dieses Öl weist einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren auf. Es gibt Salaten, Pizza und Pasta eine italienische Note.

Würzen • Marinieren • Dressing



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 13211 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |
| 13221 | 250 ml Flasche (3,56 € / 100 ml) | 8,90 |

BÄRLAUCH RAPSWÜRZÖL



Dieses Würzöl ist eine kräftige Komposition aus Rapsöl und frühlingsfrischem Bärlauch, die ein vollmundiges Geschmackserlebnis verspricht. Es ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Verfeinert Quark, Salate und Gemüse sowie Suppen, Saucen und Dips.

**Dünsten • Marinieren • Dressing
Dips und Soßen**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 19111 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |

CHILI RAPSWÜRZÖL



Ein feuriges Geschmackserlebnis bietet diese Kombination aus kaltgepresstem Rapsöl und scharfen Chilischoten. Unser Tipp wenn Sie auf der Suche nach einem wirklich feurig-scharfen Chiliöl sind. Es verleiht allen Gerichten eine intensive Schärfe. Sparsam verwenden.

Würzen • Dips und Soßen



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 12911 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |
| 12921 | 250 ml Flasche (3,56 € / 100 ml) | 8,90 |

GARAM MASALA SESAMWÜRZÖL



Eine aromatische Komposition aus mühlenfrisch kaltgepresstem Sesamöl und den typisch indischen Garam Masala-Gewürzen Koriander, Kumin, Piment, Muskat, Pfeffer, Kardamom, Nelken und Lorbeerblättern. Unser Garam Masala Würzöl weist einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren auf. Es verfeinert nicht nur traditionelle indische Gerichte, sondern eignet sich auch bestens zum Marinieren.

**Dünsten • Würzen • Marinieren
Dressing**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 12711 | 100 ml Flasche (4,95 € / 100 ml) | 4,95 |

GRÜNER PFEFFER RAPSWÜRZÖL



Bei diesem Würzöl trifft mühlenfrisches kaltgepresstes Rapsöl auf grünen Pfeffer und wird zu einem pikanten Geschmackserlebnis. Es weist einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren auf. Dieses ausgesprochen vielseitige Würzöl passt zu allen herzhaften Gerichten. Besonders raffiniert zu frischen Erdbeeren.

**Würzen • Marinieren
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 26611 | 100 ml Flasche (5,95 € / 100 ml) | 5,95 |

SÜSSKARTOFFELSUPPE MIT INGWER

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

3 Süßkartoffeln, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, 2 EL Kokosöl, 200 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, 2 EL Zitronensaft, Salz & Pfeffer, 1 TL Ingwer-Lemongrass Würzöl, ½ TL Chili Würzöl, 2 TL Creme Fraîche, Petersilie, 40 g Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln und Möhren schälen und grob zerkleinern. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer würfeln. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer glasig andünsten. Süßkartoffeln und Möhren dazugeben und für wenige Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe in den Topf geben. Kurz aufkochen lassen, anschließend bei mittlerer Hitze für 10 Minuten köcheln lassen. Den Topfinhalt dem Pürierstab fein pürieren, die Kokosmilch unterrühren und für wenige Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Ingwer-Lemongrass Würzöl verfeinern. Nach Belieben mit etwas Creme Fraîche, Kürbiskernen und Petersilie garnieren und mit wenigen Tropfen Chili Würzöl schärfen.



INGWER-LEMONGRASS RAPSWÜRZÖL



Mühlenfrisches Rapsöl verbindet sich bei diesem Würzöl mit scharfem Ingwer und erfrischendem Lemongrass und wird zu einem vollmundigen Geschmackserlebnis mit pikanter Note. Das exotische Würzöl schenkt Tofu, Reis, Gemüse und Fleisch ein asiatisches Flair.

**Dünsten • Würzen • Marinieren
Dressing**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 17111 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |
| 17121 | 250 ml Flasche (3,56 € / 100 ml) | 8,90 |

KAFFEE-MANDEL MANDELWÜRZÖL



Eine edle Komposition aus süßen Mandeln und mild gerösteten Kaffeebohnen prägen den Geschmack dieses aromatischen Würzöles. Unser Kaffee-Mandel Würzöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Es verwandelt feines Gebäck, Schlagsahne, elegante Desserts, exotische und süße Dips.

**Backen • Süßspeisen • Müsli
Smoothies und Shakes**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 25011 | 100 ml Flasche (9,90 € / 100 ml) | 9,90 |

KORIANDER-FENCHEL-DILL RAPSWÜRZÖL



Bei diesem Würzöl verbindet sich mühlenfrisch kaltgepresstes Rapsöl mit Koriander, Fenchel und Dill. So entsteht ein vollmundiges Geschmackserlebnis. Dieses Würzöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Es passt hervorragend zu Fischgerichten, gemischten Salaten, Gemüseterrinen, Dips und Saucen.



**Dünsten • Würzen • Marinieren
Dressing • Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 17911 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |

KRÄUTER KNOBLAUCH WÜRZÖL



Dieses Würzöl punktet mit seiner markanten Knoblauchnote. Typische Kräuter und Gewürze der deutschen Küche wie Pfeffer, Kümmel, Senfsaat, Rosmarin und Lorbeer verleihen ihm seinen unverwechselbaren Geschmack. Die Komposition aus kaltgepresstem Raps-, Sonnenblumen- und Distelöl verträgt leichtes Erhitzen.



**Dünsten • Würzen • Marinieren
Dressing • Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 12311 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |
| 12351 | 500 ml Flasche (15,80 € / 1 l) | 7,90 |

KRÄUTER DER PROVENCE RAPSWÜRZÖL



Rapssaad wird für dieses Würzöl kaltgepresst und mit Majoran, Petersilie, Thymian und Estragon verfeinert. So entsteht aus den frischen Kräutern der Provence ein Geschmackserlebnis mit authentischer Würzkraft. Das Würzöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Ein i-Tüpfelchen für Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte wie Ratatouille.



**Dünsten • Würzen • Marinieren
Dressing • Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 12611 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |

MEDITERRANES RAPSWÜRZÖL



Dieses Würzöl enthält das natürliche Aroma aus Paprika, Oregano, Pfeffer, Basilikum, Koriander, Rosmarin, Senfkörnern, Thymian, Zwiebeln und Majoran, harmonisch angereichert in kaltgepresstem Rapsöl. Es weist einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren auf. Ein Klassiker zu Pizza und Pasta und Gerichten aus dem Mittelmeerraum.



**Würzen • Marinieren
Pasta und Baguette • Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 19311 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |
| 19321 | 250 ml Flasche (3,56 € / 100 ml) | 8,90 |

MEERRETTICH SESAMWÜRZÖL



Ungeschälter Sesam wird für dieses Würzöl schonend kaltgepresst und mit scharfem Meerrettichextrakt veredelt. Unser Meerrettich Würzöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Mit seiner kräftig-aromatischen Schärfe verfeinert es Sushi und Sashimi, Mayonnaisen und kräftige Dips, köstlich auch zum Beispiels zu Räucherfisch oder Roter Bete.



Würzen • Dressing • Dips und Soßen

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 26311 | 100 ml Flasche (7,50 € / 100 ml) | 7,50 |

NANA-MINZE RAPSWÜRZÖL



Eine überzeugende Verbindung aus heimischer Nana-Minze und kaltgepresstem Rapsöl. Unser Nana-Minze Würzöl weist einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren auf. Das Würzöl verleiht sowohl Desserts und Süßspeisen als auch Gemüse oder Lammfleisch eine exotisch-frische Minznote.



**Würzen • Dressing • Süßspeisen
Smoothies und Shakes
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 13311 | 100 ml Flasche (4,95 € / 100 ml) | 4,95 |

OLIVE-ZITRONE OLIVENWÜRZÖL



Für dieses Würzöl wird unser mildes, natives Olivenöl extra virgin mit einer feinfriuchtigen Zitrus- und Orangenote verfeinert. Das fruchtig-frische Öl setzt sommerliche Akzente in Gemüse- und Fischgerichten, Salaten sowie überall dort, wo eine feine Zitrusnote gewünscht ist.

**Dünsten • Würzen • Dressing
Pasta und Baguette • Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 13111 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |
| 13121 | 250 ml Flasche (3,16 € / 100 ml) | 7,90 |
| 13151 | 500 ml Flasche (25,80 € / 1 l) | 12,90 |

RAUCHPAPRIKA RAPSWÜRZÖL



Herzhafte Paprika, ein Hauch Schärfe und eine kräftige Rauchnote: Mit jedem Tropfen verleiht dieses Würzöl Gerichten einen Hauch von Lagerfeuer. Die Kombination aus geräucherten, pikanten Schoten und mühlenfrischem Rapsöl überzeugt alle, die es herzhaft lieben. Es ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Für Fleisch und Fisch und Gemüse geeignet.

**Dünsten • Würzen • Marinieren
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 82911 | 100 ml Flasche (6,90 € / 100 ml) | 6,90 |

SALATÖL FRUCHTIG



Bei diesem feinen Salatöl haben wir die feine Melange aus nussigem Sonnenblumenöl, heimischer Rapssaat und duftigem Olivenöl mit einer frisch-fruchtigen Note von Orange, Zitrone und Limette verfeinert. Dieses Salatöl ist reich an Vitamin E. Köstlich nicht nur in Salaten, sondern auch in Dips, Marinaden und Smoothies.

Würzen • Marinieren • Dressing

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 83111 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |
| 83151 | 500 ml Flasche (15,80 € / 1 l) | 7,90 |

ZWIEBELKUCHEN

ZUTATEN FÜR SECHS PERSONEN

Für den Teig

500 g Weizen- bzw. Dinkel-Vollkornmehl, 3 EL Kokosöl, 250 ml Milch, 1 Würfel Hefe, 1 TL Zucker, 1 TL Meersalz

Für den Belag

5 EL Kokosöl, 5 große Zwiebeln, 1 EL Mehl, 2 Eier, 3 EL Milch, 125 ml Sahne, 2 Eigelb, 1 TL Kräuter Knoblauch Würzöl, 250 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Milch in einem Topf erwärmen (jedoch nicht zum Kochen bringen), Hefe, Zucker und Salz darin auflösen. Kokosöl in einem kleinen Topf flüssig werden lassen, zum Mehl geben und mit der Hefemischung zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in eine runde Backform füllen, mit einer Gabel mehrfach einstechen und für zirka 30 Minuten gehen lassen.

Für den Belag die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und in Kokosöl andünsten. Die Flüssigkeit der Zwiebeln mit Mehl binden. Eier mit Milch verrühren und mit dem Würzöl vermengen. Die Eier zu den Zwiebeln dazugeben und die Mischung auf den Teig geben und verteilen. Bei 200 °C für 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit Sahne, Eigelbe und geriebenen Käse vermischen. Gleichmäßig auf dem vorgebackenen Kuchen verteilen und für 25 bis 30 Minuten bei 180 °C fertig backen.



SALATÖL WÜRZIG



Eine fein-würzige Mischung aus mühlenfrisch kaltgepresstem Sonnenblumen- und Rapsöl mit Auszügen der klassischen Salatkräuter Dill, Basilikum und Estragon. Unser würziges Salatöl ist reich an Vitamin E und weist einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren auf. Es macht sich nicht nur bestens in Salaten, Dressings und Dips aller Art, sondern verfeinert auch Fischgerichte, Quark oder Gemüsesuppen.

Würzen • Dressing • Dips und Soßen

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 12511 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |
| 12551 | 500 ml Flasche (17,80 € / 1 l) | 8,90 |

SUPPENGRÜN RAPSWÜRZÖL



Beliebte Suppenkräuter verleihen dem kaltgepressten Rapsöl einen kräftigen, aromatischen Geschmack. Unser Suppengrün Würzöl weist einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren auf. Es eignet sich nicht nur bestens für die klassische Minestrone, sondern auch für verschiedene Gemüsesuppen, Eintöpfe und Kartoffelgerichte.

Würzen • Dressing • Dips und Soßen



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 25211 | 100 ml Flasche (4,95 € / 100 ml) | 4,95 |

TANDOORI SESAMWÜRZÖL



Sesamsaat wird für dieses Würzöl kaltgepresst und mit einer indischen Gewürzmischung aus Kumin, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Chili verfeinert. Es weist einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren auf. Mit seiner dezenten Schärfe und Knoblauchnote verleiht es gebratenem oder gegrilltem Geflügel, Fleisch-, Fisch- oder Tofugerichten im Handumdrehen ein typisch indisches Flair.

**Dünsten • Würzen • Marinieren
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 13811 | 100 ml Flasche (4,95 € / 100 ml) | 4,95 |

THYMIAN-SALBEI RAPSWÜRZÖL



Für dieses Würzöl wird Rapsöl mit Thymian und Salbei veredelt. Unser Thymian-Salbei Würzöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Unser Würzöl eignet sich mit seiner warm-würzigen Kräuternote ideal für Gerichte aus der griechischen Küche. Es passt zu Lamm oder Fisch und eignet sich zum Marinieren von Schafskäse, zum Beträufeln von Hirtensalat oder Weißbrot.

Würzen • Dressing • Dips und Soßen

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 17711 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |

TRÜFFEL OLIVENWÜRZÖL

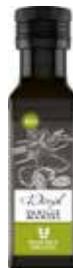


Unser Trüffel Würzöl ist eine ausgewogene Komposition aus biologisch hergestelltem Olivenöl nativ extra aus Italien mit dem unverwechselbaren Bio-Aroma weißer Trüffel. Diese Feinkostspezialität ist das i-Tüpfelchen in der mediterranen Küche. Verfeinert Pasta und Risotto und schmeckt hervorragend pur mit frischem Baguette.

**Dünsten • Pasta und Baguette
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-----------------------------------|------------|
| 83811 | 100 ml Flasche (11,90 € / 100 ml) | 11,90 |

VANILLE-MANDEL MANDELWÜRZÖL



Dieses Würzöl ist eine Komposition aus mühlenfrisch kaltgepressten süßen Mandeln mit lieblicher Bourbon-Vanille und überzeugt als edle Delikatesse. Es weist einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren auf. Unser Vanille-Mandel Würzöl schenkt Kuchen, Torten, Plätzchen, Desserts und Schlagsahne eine klassische Note echter Vanille.

**Süßspeisen • Müsli
Smoothies und Shakes**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 16611 | 100 ml Flasche (8,90 € / 100 ml) | 8,90 |

WINTER-MINESTRONE MIT GRÜNKOHL UND KÜRBIS

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

250 g Grünkohl, 200 g Butternusskürbis, 2 Karotten, 2 Stangen Staudensellerie, 2 Zwiebeln, 3 Zweige Rosmarin, 1–2 TL Zwiebel-Knoblauch Würzöl, 2–3 TL Thymian-Salbei Würzöl, 1 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark, 200 ml Weißwein, 1½ l Gemüsebrühe, 500 g stückige Tomaten aus der Dose, 1 Lorbeerblatt, 240 g weiße Bohnen aus der Dose, 300 g Nudeln, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Butternusskürbis schälen und entkernen. Kürbis, Karotten und Staudensellerie in kleine Würfel schneiden. Grünkohl waschen und klein schneiden. Rosmarin von 2 Zweigen zupfen und fein hacken. Olivenöl in einem großen Topf über mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln, Karotten, Butternusskürbis und Staudensellerie zirka 5 Minuten anbraten. Tomatenmark und gehackten Rosmarin dazugeben und zusammen zirka 3 Minuten braten. Mit Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe, stückige Tomaten und Lorbeerblatt dazugeben und zirka 15 Minuten köcheln lassen. Grünkohl, weiße Bohnen aus der Dose und Nudeln in den Topf geben und köcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind. Mit Salz, Pfeffer und den Würzölen abschmecken. Lorbeerblatt entfernen und Minestrone vor dem Servieren mit Olivenöl beträufeln. Mit Rosmarin dekorieren.



WEIHNACHTSZEIT

MANDELWÜRZÖL



Für dieses Würzöl werden nur in der Weihnachtszeit süße Mandeln mühlenfrisch gepresst und mit weihnachtlichen Gewürzen wie Orangenschalen, Zimt, Nelken, Koriander, Ingwer und echter Bourbon-Vanille verfeinert. Es eignet sich ideal für feines Gebäck, Waffeln und Crêpes, aber auch zum Müsli oder für Obstsalate.



**Würzen • Süßspeisen • Müsli
Smoothies und Shakes**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 17311 | 100 ml Flasche (9,50 € / 100 ml) | 9,50 |

WILD

RAPSWÜRZÖL



Unser Wild Würzöl ist eine deftig-würzige Komposition aus mühlenfrischem Rapsöl und einem Mix aus grünem Pfeffer, Wacholder, Koriander, Piment, Rosmarin, Fenchel und Zitrone. Es weist einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren auf. Dieses Würzöl eignet sich nicht nur ideal für Hirsch-, Reh-, Hasen- oder Wildschweingerichte, sondern auch für Sonntagsbraten, Kurzgebratenes oder Pilze.



**Würzen • Marinieren
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 20411 | 100 ml Flasche (6,50 € / 100 ml) | 6,50 |

ZIMT-MANDEL

MANDELWÜRZÖL



Dieses Würzöl ist eine feine Komposition aus süßem Zimt mit mühlenfrisch kaltgepressten Mandeln. Unser Zimt-Mandel Würzöl veredelt Smoothies und Goldene Milch, Milchreis und Müsli und schenkt Desserts, Eis und Schlagsahne eine zimtige Note. Es eignet sich als Zutat in Gebäck und Kuchen.



**Backen • Würzen • Süßspeisen
Müsli • Smoothies und Shakes**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 17511 | 100 ml Flasche (7,90 € / 100 ml) | 7,90 |

ZWIEBEL-KNOBLAUCH

RAPSWÜRZÖL



Der kräftige Geschmack von frischer Zwiebel und frischem Knoblauch vereinigen sich in kaltgepresstem Rapsöl zu einem herzhaften Geschmackserlebnis. Unser Zwiebel-Knoblauch Würzöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und verleiht allen Gerichten eine würzig-deftige Note.



**Würzen • Marinieren
Dips und Soßen**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 23011 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |

KOKOSWÜRZÖLE

Unsere Kokoswürzöle werden auf Basis unseres Bio-Kokosöls hergestellt. Dieses wird aus vollreifen Kokosnüssen ohne Hitzezufuhr gewonnen. Mit aromatischen Gewürzen wie Curry, Sternanis, Zimt, Ingwer und Muskat entstehen feine Kokoswürzöle, ein wahrer Geheimtipp für die asiatische und orientalische Küche.

In Verbindung mit dem nativen Kokosöl der Ölmühle Solling entfaltet diese Gewürzmischung ihre vollen Aromen. Um die kostbaren Aromen der Gewürzmischung voll und ganz zu erhalten, empfehlen wir unsere Kokoswürzöle zum Dünsten und Kurzbraten zu verwenden. Ebenso können Kokoswürzöle kurz vor dem Servieren zum Abschmecken in der gewünschten Menge über das fertige heiße Gericht gegeben werden.

CURRY KOKOSWÜRZÖL

Die Gewürzkomposition in unserem Kokoswürzöl zeichnet sich durch die Balance indischer Geschmacksnuancen aus, die mit der typischen Kokosnote perfekt harmonieren. Dieses vielseitige Würzöl punktet überall dort, wo asiatisches Flair gefragt ist. Besonders köstlich zu Fleisch- und Reisgerichten.

**Braten • Dünsten • Würzen
Marinieren**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-----------------------------|------------|
| 17819 | 100 g Glas (5,90 € / 100 g) | 5,90 |

RAS EL HANOUT KOKOSWÜRZÖL

Die Gewürzmischung Ras el Hanout gilt als eine würzige Kostbarkeit des Orients. In unserem Kokoswürzöl Ras el Hanout verbinden sich Gewürze aus 1001 Nacht mit der feinen, typischen Kokosnote zu einem orientalischen Genuss. Die süßliche Gewürzkomposition macht Reisgerichte zu einem wahrhaft orientalischen Erlebnis.

**Braten • Dünsten • Würzen
Marinieren**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-----------------------------|------------|
| 10619 | 100 g Glas (5,90 € / 100 g) | 5,90 |

CHINESISCHE 5 GEWÜRZE KOKOSWÜRZÖL

Unser natives Kokosöl, angereichert mit feurigem Cayennepeffer, Ingwer, Kurkuma & Co. verbindet sich zu einer Komposition für die südasiatische Küche. Mit seiner Schärfe und den typisch chinesischen Gewürzen, verleiht es Frühlingsrollen und Wan-Tan-Füllungen im Handumdrehen ein chinesisches Flair.

**Braten • Dünsten • Würzen
Marinieren**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-----------------------------|------------|
| 18319 | 100 g Glas (5,90 € / 100 g) | 5,90 |

INGWER-LEMON KOKOSWÜRZÖL

Würzig-scharfer Ingwer, duftige Lemonmyrte und die feine, typische Kokosnote: Eine unwiderstehliche, klassische Würzkomposition für die südostasiatische Küche. Besonders köstlich überall dort, wo Kokosmilch im Spiel ist. Übrigens auch als raffinierter Akzent in der süßen Küche zu empfehlen.

**Braten • Dünsten • Würzen
Marinieren**



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|-----------------------------|------------|
| 18519 | 100 g Glas (5,90 € / 100 g) | 5,90 |

ASIA-KÜCHE

Eine feine, kleine Auswahl unserer vier köstlichen Kokoswürzöle für die chinesische und indische Küche. Schon mit einem Teelöffel verzaubern Sie ganz einfach asiatische Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegerichte, zum Beispiel aus dem Wok. Das Set enthält die Kokoswürzöle Chinesische-5-Gewürze, Curry, Ingwer-Lemon und Ras el Hanout.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|---------------------------------|------------|
| 61140 | 4 x 30 ml Set (8,25 € / 100 ml) | 9,90 |



BROMBEER ESSIGCREME



Unsere Brombeer Essigcreme überzeugt mit süß-sauren Brombeerenoten und passt, kombiniert mit Nussölen, nicht nur zu sommerlichen Salaten sondern auch als Topping zu Desserts wie Vanilleeis und Panna Cotta. Desserts wie Crêpes und Obstsalate bekommen mit der Essigcreme eine edle Note.

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 32721 | 250 ml Flasche (3,96 € / 100 ml) | 9,90 |

DATTEL ESSIGCREME



Die balsamisch-süße Dattel Essigcreme ist eine edle Komposition mit traditionell hergestelltem Bio-Aceto Balsamico und Bio-Dattelsirup. Die Creme verfeinert Salatdressings, Saucen und passt hervorragend zu Arganöl. Ebenso lassen sich Desserts wie Waffeln, Crêpes, Eiscreme und Obstsalate mit der Essigcreme veredeln.

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 32611 | 100 ml Flasche (5,90 € / 100 ml) | 5,90 |
| 32621 | 250 ml Flasche (3,96 € / 100 ml) | 9,90 |

GRANATAPFEL ESSIGCREME



Fruchtig süß ist unsere Granatapfel Essigcreme - eine feine Melange mit traditionell hergestelltem Bio-Rotweinessig und Bio-Granatapfelsaft. Die Creme veredelt Dressings und Saucen und passt auch zu asiatischen Gerichten oder Käse. Köstlich zu Desserts, Eiscreme und Obstsalaten.

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 33011 | 100 ml Flasche (5,90 € / 100 ml) | 5,90 |
| 33021 | 250 ml Flasche (3,96 € / 100 ml) | 9,90 |

HIMBEER ESSIGCREME



Unsere Himbeer Essigcreme ist eine fruchtig-süße Komposition mit traditionell hergestelltem Bio-Rotweinessig und Bio-Himbeersaft. Bestens kombinieren lässt sich die Himbeer Essigcreme mit unserem Haselnussöl, pikanten Senfölen oder feinen Mohnölen.

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 32921 | 250 ml Flasche (3,96 € / 100 ml) | 9,90 |

MANGO ESSIGCREME



Unsere Mango Essigcreme ist eine fruchtig-süße Komposition mit traditionell hergestelltem Branntweinessig und Bio-Mangopüree. Die Creme verfeinert Salatdressings, Saucen und passt auch zu Käse. Nicht nur im Sommer veredelt die Creme Eis und fruchtige Desserts.

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 32811 | 100 ml Flasche (5,90 € / 100 ml) | 5,90 |
| 32821 | 250 ml Flasche (3,96 € / 100 ml) | 9,90 |

ORANGE ESSIGCREME



Überraschend fruchtig ist unsere Orangen Essigcreme mit handwerklich hergestelltem Bio-Apfel-Orangen Balsamessig und Bio-Orangensaft. Der cremige Essig verfeinert Salatdressings ebenso wie herzhaft Saucen. Unser Tipp: Desserts mit Sahne, Quark und Joghurt bekommen mit der Orangen Essigcreme eine außergewöhnliche Note.

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 33121 | 250 ml Flasche (3,96 € / 100 ml) | 9,90 |

DRESSINGS UND VINAIGRETTE

Mit unseren feinen Essigen und mühlenfrischen Ölen lässt sich eine Vinaigrette in unendlichen Variationen zubereiten. Das Grundrezept ist ganz einfach: 1 Teil Essig, 3 Teile Öl sowie Salz und Pfeffer und etwas Honig oder Agavendicksaft nach Belieben. Bestens eignen sich unsere Essige auch zum Abschmecken von Suppen und Soßen sowie überall dort, wo ein Hauch Säure zusätzliche Akzente setzt. Erfrischend und durstlöschend ist ein fruchtiger Essig im Mineralwasser.

Übrigens: Unsere edlen Essigcremes in sechs ausgewählten Sorten sind so fruchtig und süß, dass kein Honig oder Agavendicksaft zum Süßen von Salatdressings nötig ist. Mit ihrer cremigen Textur kann die Essigcreme auch als i-Tüpfelchen und zum Garnieren von kalten und warmen Speisen verwendet werden. Sie schmeckt nicht nur hervorragend, sondern verwandelt Ihr Gericht auch zu einem optischen Highlight.



WINTERSALAT MIT MANDARINE

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

150 g Babyspinat oder Feldsalat, 1 rote Zwiebel, 200 g Blumenkohl, 100 g Kirschtomaten, 2 Mandarinen, 3 EL fruchtiges Salatöl, 2 EL Orange Essigcreme, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Salat gründlich waschen. Blumenkohl in Röschen schneiden und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser für etwa 8 Minuten blanchieren. Anschließend in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken. Kirschtomaten waschen und vierteln. Mandarinen schälen und in Spalten teilen. Eine rote Zwiebel in Ringe schneiden. Die Zutaten auf Tellern anrichten und mit einem Dressing aus Salatöl, Essigcreme, Honig, Salz und Pfeffer servieren.

ACETO BALSAMICO

DUNKEL



Aus frisch gekelterm Traubensaft hergestellt nach Art eines echten Aceto Tradizionale. Der Traubensaft wird zunächst zu Wein und dann zu Essig vergoren. Dem jungen Essig wird ein eingeköchelter Traubenmost hinzugefügt, wodurch er seine liebliche Note erhält. In Eichenholzfässern reift der Balsamico zu einem harmonischen Essig heran.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 34021 | 250 ml Flasche (1,58 € / 100 ml) | 3,95 |

APFEL BALSAMESSIG



Hergestellt nach Art des echten Aceto Tradizionale aus reinem Apfelsaft, der zunächst in Apfelwein gekeltert und dann zu Essig vergoren wird. Seine lieblich-milde Süße erhält unser Apfel Balsamessig durch den Zusatz von schonend eingeköcheltem Apfeldicksaft. In kleinen Eichenholzfässern darf er dann langsam zu einem milden Balsamessig heranreifen. Die milde Säure gibt Dressings eine fruchtige Note.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 37021 | 250 ml Flasche (2,20 € / 100 ml) | 5,50 |

APFEL-ORANGEN BALSAMESSIG



Für diese besondere Essigspezialität wird naturtrüber Apfelsaft nach Abschluss der Fermentationsschritte zusammen mit Orangenschalen in kleinen Eichenholzfässern solange gelagert, bis er das natürliche, erfrischende Aroma der Zitrusfrüchte angenommen hat. Der köstliche Apfel-Orangen Balsamessig ist eine Bereicherung für Salate aller Art, Dips, Saucen und Gemüsegerichte.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 32221 | 250 ml Flasche (3,16 € / 100 ml) | 7,90 |

APFEL-QUITTEN BALSAMESSIG



Hier treffen zwei heimische Früchte aufeinander: Der frisch gekelterte Saft von Äpfeln und Quitten wird zunächst zu Wein und im Anschluss zu Essig vergoren. Er ist frei von Süßungsmitteln, wird nicht gefiltert und nicht pasteurisiert. So bleiben die natürlichen Inhaltsstoffe und das typische, duftige Aroma besonders gut erhalten. Ein wahrer Geheimtipp für fruchtig schmeckende Dips und Dressings.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 32111 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |
| 32121 | 250 ml Flasche (3,16 € / 100 ml) | 7,90 |

APFELESSIG NATURTRÜB



Unser naturtrüber Apfelessig entsteht aus frisch gekeltermem Apfelsaft ohne Zusatz von Süßungsmitteln. Nachdem dieser zunächst mit Weinhefen zu Apfelwein vergoren wurde, wird er von Essigsäurebakterien in einen Apfelessig mit mindestens 5 % Säure umgewandelt. Der Essig wird weder gefiltert noch pasteurisiert und enthält die natürlichen Vitamine und Mineralstoffe des Apfels. Für Salate und als Zugabe in Mineralwasser.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 35021 | 250 ml Flasche (1,40 € / 100 ml) | 3,50 |

CONDIMENTO BIANCO



Aus frisch gekeltermem Weißwein, hergestellt nach Art eines echten Aceto Tradizionale. Der Traubensaft wird zunächst zu Weißwein und dann zu Essig vergoren. Dem jungen Essig wird ein schonend eingekochelter Traubenmost hinzugefügt. In kleinen Eichenholzfässern wird er dann gelagert und reift zu einem harmonischen, feinen Essig heran. Ein Klassiker für kalte und warme Speisen.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 36021 | 250 ml Flasche (1,58 € / 100 ml) | 3,95 |

CREMA DEL BORGO ACETO BALSAMICO



Dieser liebeliche und cremige Aceto Balsamico wird aus frisch gekeltermem Traubensaft der Rebsorte Spätburgunder hergestellt, nach Art eines echten Aceto Tradizionale. In kleinen Eichenholzfässern wird er gelagert und reift zu einem mild harmonischen und süßen Balsamelessig heran. Für Feinschmecker, die das Besondere lieben. Die ideale Zutat für Tomate-Mozzarella, Salate und Erdbeeren.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 38111 | 100 ml Flasche (9,90 € / 100 ml) | 9,90 |
| 38121 | 250 ml Flasche (6,36 € / 100 ml) | 15,90 |



KÜRBISSALAT MIT RUCOLA

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

125 g Rucola, 800 g Hokkaidokürbis, 1 EL Kokosöl, 2 TL Kokosblütenzucker, 70 g Walnuskerne, Kerne eines Granatapfels, 4 EL Bucheckernöl, 2 EL Condimento Bianco, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in schmale Scheiben schneiden und diese beidseitig mit Kokosöl bepinseln und auf einem Backrost verteilen. Für zirka 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken. Kokosblütenzucker in einer Pfanne ohne Öl erhitzen und die Walnüsse für etwa 2 Minuten darin wenden. Rucola in eine Salatschüssel geben und die Kerne eines Granatapfels sowie die kandierten Walnüsse vorsichtig unterheben. Ein Dressing aus Bucheckernöl, Condimento Bianco, Salz und Pfeffer anrühren und unter den Salat mischen. Die gebackenen Kürbisscheiben aus dem Ofen nehmen, salzen und pfeffern und ebenfalls mit unter den Salat mischen.

DILLESSIG



Erntefrische, handgepflückte Dillblüten aus heimischem Bioland-Anbau verleihen diesem leichten Weißweinessig seine typische, würzige Note und machen ihn zu einem Klassiker für Gurkensalat. Bereits eine kleine Menge verfeinert eine Vinaigrette, Mayonnaise oder Marinade. Ideal auch zum Einmachen von Gurken & Co.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 31521 | 250 ml Flasche (2,20 € / 100 ml) | 5,50 |

HIMBEERESSIG



Unser Himbeeressig wird direkt aus dem Muttersaft pflückfrischer Bio-Himbeeren hergestellt. Das verleiht ihm sein einzigartiges fein-fruchtiges Aroma. Enthält zirka 5 % Säure. Ohne Zusatz von Zucker. Ein Klassiker der feinen Küche, in Vinaigretten, zu bunten Salaten und zum Verfeinern von Saucen. Harmoniert besonders gut mit geröstetem Haselnuss-, Mohn- oder Walnussöl.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 31121 | 250 ml Flasche (3,16 € / 100 ml) | 7,90 |

HOLUNDERBLÜTEN BALSAMESSIG



Mit dem feinen, fruchtigen Duft- und Geschmack der hierzulande so beliebten Hollerblüte. Hergestellt durch natürliche Fermentation von Holunderblütensirup, verfeinert mit Riesling-Essig und Zitrone. Veredelt jedes Salatdressing mit seiner balsamisch-süßen Note.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 32311 | 100 ml Flasche (4,50 € / 100 ml) | 4,50 |
| 32321 | 250 ml Flasche (3,16 € / 100 ml) | 7,90 |

JOHANNISBEERESSIG SCHWARZ



Hergestellt aus dem reinen Muttersaft schwarzer Johannisbeeren (Cassis). Nach der Fermentation durch Essigsäurebakterien reift der Essig in kleinen Eichenholzfässern. So entsteht eine Essigspezialität mit dem kräftigen Aroma der vollreifen Johannisbeere. Für Dressings, ideal in Kombination mit Nussölen, Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 31211 | 100 ml Flasche (3,95 € / 100 ml) | 3,95 |
| 31221 | 250 ml Flasche (2,60 € / 100 ml) | 6,50 |

KRÄUTERESSIG



Ein mediterraner Kräuterstrauß aus Majoran, Thymian, Estragon und Kerbel bildet die Grundlage für die harmonischen Noten dieses würzigen Weinessigs, zu denen jedes Würzkraut seine besondere Note beisteuert. Ideal in der Mittelmeerküche, zum Beispiel in mediterranen Gerichten, Fleisch- und Fischmarinaden, Suppen, Saucen und Salatdressings.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 31321 | 250 ml Flasche (1,80 € / 100 ml) | 4,50 |

PRINCIPE DE GERACE ACETO BALSAMICO DI MODENA



Aus biologisch angebauten vollreifen Weintrauben wird dieser Balsamico Essig aus Modena nach traditionellen Methoden hergestellt. Er ist mindestens drei Jahre gereift und überzeugt durch ausgewogene süß-säuerliche Noten. Ein Muss für die mediterrane Küche.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 70946 | 250 ml Flasche (3,16 € / 100 ml) | 7,90 |

GEBACKENER TOFU UND GEMÜSE

ZUTATEN FÜR SECHS PERSONEN

350 g Berglinsen, 1 Apfel, 3 EL Rotweinessig,
1 TL Mittelscharfer Senf, 1 TL Honig, 3 TL Kräutersalz,
1 TL Schwarzkümmelöl, 3 EL Senföl, ½ Bund Schnittlauch
oder Petersilie, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Linsen gut waschen und nach Packungsanleitung kochen, anschließend im Sieb abtropfen lassen. Apfel in kleine Würfel oder Stifte schneiden und mit den Linsen mischen. Rotweinessig, Senf, Honig, Kräutersalz, fein gehackten Schnittlauch, Senföl, Schwarzkümmelöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verarbeiten und über den Linsen-Apfel-Salat geben, gut durchmischen und servieren.



TOMATENESSIG

Eine kulinarische Rarität, hergestellt aus reinem Tomatensaft. Ideal - natürlich - für alles Tomatige, aber auch wunderbar in Marinaden zu Fleisch, oder Fisch oder auf Mozzarella. In würzigen Dressings harmonisiert diese rötliche Essig-Spezialität bestens mit Nussölen, Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl.



| | | |
|----------|----------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 31921 | 250 ml Flasche (3,00 € / 100 ml) | 7,50 |

ROTWEINESSIG

Dieser klassische Weinessig entsteht aus einem Cuvée verschiedener, roter Rebsorten. Im ersten Schritt wird der Traubensaft zu Rotwein vergoren, im zweiten Schritt mit Essigsäurebakterien zu einem feinen, aromatischen Essig fermentiert. Dabei wird der von Natur aus enthaltene Zucker vollständig umgewandelt. Der Essig ist ein Multitalent in der Küche, ideal für Speisen, die eine dezente Säurenote brauchen.



| | | |
|----------|----------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 32021 | 250 ml Flasche (1,40 € / 100 ml) | 3,50 |

SAUERKIRSCHESSIG

Diese besondere Essigspezialität wird aus reinem Sauerkirsch-Muttersaft hergestellt. Der Essig überzeugt durch intensive Fruchtnoten und spritzige Säure (5 %). Er eignet sich nicht nur für bunte Salate und Blattsalate oder Wildgerichte, sondern auch zu heißen Kirschen mit Eis. Schon wenige Tropfen setzen süß-saure Akzente.



| | | |
|----------|----------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 31621 | 250 ml Flasche (2,60 € / 100 ml) | 6,50 |

WEISSWEINESSIG

Ein klassischer Essig mit dem natürlichen Aroma eines erlesenen Weißweines. Der zuckerfreie Weinessig entsteht aus einem Traubensaft-Cuvée heller Weißweinsorten. Im ersten Schritt wird der Traubensaft zu Weißwein vergoren, im zweiten Schritt fermentieren Essigsäurebakterien den Wein bis zu einem Säuregehalt von zirka 6 %. Ein Multitalent in der Küche für alle Speisen, zu denen einen säuerliche Note passt.



| | | |
|----------|----------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 31021 | 250 ml Flasche (1,40 € / 100 ml) | 3,50 |



BIO

Essig
WEISSWEIN

ÖLMÜHLE
SOLLING

FRUCHTIGE RENNER

Eine Auswahl an feinen Essigen in Mini-Flaschen:

In diesem Set vereinen sich fünf unserer köstlichen Essigcremes 20 ml zu unseren Fruchtigen Rennern: mit Mango, Brombeer, Granatapfel, Dattel und Orangen Essigcreme.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
62021 5 x 20 ml Set (14,90 € / 100 ml) 14,90

KERNIGE UND NUSSIGE RENNER

Diese Auswahl an Kern- und Nussölen in Mini-Flaschen eröffnet eine Vielfalt kulinarischer Möglichkeiten. Enthält: Arganöl geröstet, Kürbiskernöl geröstet, Pflaumenkernöl, Senfö, Walnussöl.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
61151 5 x 20 ml Set (13,90 € / 100 ml) 13,90

SAURE RENNER

Eine Auswahl an feinen Essigen in Mini-Flaschen.

Ideal zum Kennenlernen oder als Geschenk für Genießer und Gourmets. Enthält: Apfel-Orangen Balsamessig, Condimento Bianco, Crema del Borgo, Himbeernessig und Holunderblüten Balsamessig.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
61181 5 x 20 ml Set (12,90 € / 100 ml) 12,90

WÜRZIGE RENNER

Diese Auswahl an Kräuter- und Würzölen in dekorativen Mini-Flaschen eröffnet eine Vielfalt kulinarischer Möglichkeiten. Enthält die Würzöle Kaffee-Mandel, Ingwer-Lemongrass, Mediterranes, Basilikum und Fruchtiges Salatöl.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
61150 5 x 20 ml Set (11,90 € / 100 ml) 11,90

ASIA-KÜCHE

Eine feine, kleine Auswahl unserer vier köstlichen Kokoswürzöle für die chinesische und indische Küche. Schon mit einem Teelöffel verzaubern Sie ganz einfach asiatische Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegerichte, zum Beispiel aus dem Wok. Das Set enthält die Kokoswürzöle Chinesische-5-Gewürze, Curry, Ingwer-Lemon und Ras el Hanout.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
61140 4 x 30 ml Set (8,25 € / 100 ml) 9,90

LANDESGARTENSCHAU HÖXTER 2023

Mitten im Weserbergland findet von April bis Oktober 2023 die 19. Landesgartenschau von Nordrhein-Westfalen statt. Wir freuen uns auf vielfältige, bunte und spannende Momente. Das Set enthält: Basilikum Würzöl, Apfel-Quitten Balsamessig und kerniges Salatöl.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
61170-LTD 3 x 100 ml Set (45,00 € / 1l) 13,90

ECHT!

REGIONALE KLASSIKER

Für die heimische Küche empfehlen wir unsere regionalen Klassiker Basilikum, Suppengrün und Bärlauch Würzöl. Schon einige Tropfen der Würzöle veredeln zum Beispiel Salate, Gemüse, Suppen, Eintöpfe, Kartoffelgerichte und Dips zu regionalen Köstlichkeiten. Kaltgepresste



Rapsöle mit essenziellen Fettsäuren und dem echten Geschmack frischer Kräuter.



| | | |
|----------|-------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 61147 | 3 x 100 ml Set (46,50 € / 1l) | 13,95 |

ESSIG & ÖL

Dieses Set aus zwei Ölen und einem Essig eröffnet eine Vielfalt kulinarischer Dressingmöglichkeiten. In Salaten und dort, wo eine Zitrusnote gewünscht ist, setzt das Würzöl Olive-Zitrone frische Akzente. Der fruchtige Holunderblütenbalsamessig verwandelt in Kombination mit dem goldgelben, gerösteten Haselnussöl jedes Salatdressing in ein nussig-feines Geschmackserlebnis.



| | | |
|----------|-------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 61149 | 3 x 100 ml Set (53,00 € / 1l) | 15,90 |

ESSIGCREMES

Dieses Set enthält eine kleine, feine Auswahl unserer beliebten Essigcremes in der 100 ml Flasche. Mit exotisch-fruchtiger Mango Essigcreme, aromatischer Granatapfel Essigcreme und süßer Dattel Essigcreme für Salate, Saucen und zum Garnieren von Süßspeisen.



| | | |
|----------|-------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 61211 | 3 x 100 ml Set (59,00 € / 1l) | 17,70 |

MEDITERRANE KÜCHE

Wie ein kleiner Kräutergarten bereichern die drei Würzöle Basilikum, Kräuter der Provence und Mediterran Ihre Gerichte aus dem Mittelmeerraum mit fein-würzigen, typischen Kräutearomen. Fein für Salate und Suppen, Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichte.



| | | |
|----------|-------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 60111 | 3 x 100 ml Set (45,00 € / 1l) | 13,50 |

SALATÖLE

Dieses Set aus drei Salatölen ermöglicht eine Vielfalt köstlicher Dressingvariationen. Das fruchtige Salatöl setzt mit Orangen-, Limetten- und Zitronenöl frische Akzente für Salate, Smoothies und Dips. Eine Komposition aus Sonnenblumenöl, Raps- und Olivenöl geben dem kernigen Salatöl das gewisse Etwas. Das würzige Salatöl ist eine feine Mischung aus Sonnenblumen- und Rapsöl mit Auszügen von Dill, Basilikum und Estragon.



| | | |
|----------|-------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 61171 | 3 x 100 ml Set (45,01 € / 1l) | 13,50 |

WUNSCHSET ZUSAMMENSTELLEN

Mit unserem Set-Konfigurator können Sie Ihre Lieblingsprodukte noch einfacher verschenken. Stellen Sie sich Ihr individuelles Set unter oelmuehle-solling.de/set zusammen. Entdecken Sie auch unsere Geschenkgutscheine.



3er Set Konfigurator

| | | |
|----------|----------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 93002 | 3 x 100 ml Set (0,00 € / 100 ml) | 0,00 |

CASHEW-KÜRBISKERN PESTO



Mit feinen Cashew- und Kürbiskernen, abgeschmeckt mit Parmesan, Röstzwiebel und einem Hauch von süßem Apfel sowie geröstetem Kürbiskernöl. Ideal zu Pasta, als Brotaufstrich und zu herzhaften Kartoffelgerichten.



| | | |
|----------|-----------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 71802 | 110 g Glas (6,27 € / 100 g) | 6,90 |

WALNUSS DRESSING

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

3 TL Walnusspesto, 1 TL Kokosblütenzucker oder Rohrzucker, 1 TL Senf, 3 EL Walnussöl, 1 EL Weißweinessig, Salz und Pfeffer



KIRSCHTOMATEN PESTO



Ein herzhaft-pikantes Pesto mit Kirschtomaten, Parmesankäse und Cashewnüssen, fein abgerundet mit italienischen Gewürzen und einem Hauch unseres Mediterranen und Chili Würzöls.



| | | |
|----------|-----------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 70619 | 110 g Glas (6,27 € / 100 g) | 6,90 |

WALNUSSPESTO



Eine außergewöhnlich aromatische Pesto-Variante mit gehackten Walnüssen, Walnussöl und Parmesan, fein abgerundet mit mediterranen Kräutern und milder Knoblauchnote.



| | | |
|----------|-----------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 70564 | 110 g Glas (6,27 € / 100 g) | 6,90 |

COCOLINO

MIT 33 % LEINÖL



Rein pflanzlicher Brotaufstrich aus nativem Kokosöl, Sanddornöl und mühlenfrisch kaltgepresstem Leinöl. Mit einem Gehalt von 15 g Omega-3-Fettsäuren pro 100 g.



| | | |
|----------|-----------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 18411 | 160 g Glas (3,09 € / 100 g) | 4,95 |

KOKOSMUS



Für die süße, exotische Spezialität wird das Fruchtfleisch frisch getrockneter Kokosnüsse schonend vermahlen und leicht entölt. Unser Kokosmus ist frei von Süßungsmitteln und Zusatzstoffen und bietet puren Genuss mit allen wertvollen Bestandteilen der Kokosnuss.



| | | |
|----------|-----------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 18211 | 160 g Glas (3,09 € / 100 g) | 4,95 |

KÜRBISKERN KOKOS AUFSTRICH



Der pflanzliche Brotaufstrich aus Kokosöl und steirischem Kürbiskernöl macht es möglich, das in der Volkskunde empfohlene Kürbiskernöl einfach auf dem Brot zu verzehren. Es enthält zudem Vitamin E. Als feine Alternative zu Butter oder Margarine und köstlich zu Käse.



| | | |
|----------|-----------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 18911 | 160 g Glas (3,09 € / 100 g) | 4,95 |

RÖSTZWIEBEL KOKOS

MIT 29 % LEINÖL



Herzhafter, rein pflanzlicher Brotaufstrich aus nativem Kokosöl und mühlenfrischem Leinöl, abgerundet mit herzhaften Röstzwiebeln und Apfelchips. Unsere vegane Alternative zu Schmalz.



| | | |
|----------|-----------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 18711 | 150 g Glas (3,30 € / 100 g) | 4,95 |



CHIAMEHL TEILENTÖLT



Das Mehl aus den süd- und mittelamerikanischen Chiasamen ist ein Vitalstofflieferant und enthält noch zirka 7 g Chiaöl pro 100 g. Es ist reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen. Ideal zum Binden von Suppen und Soßen und als Backzutat. Eine tägliche Aufnahme von 15 g sollte nicht überschritten werden.



Backen • Dips und Soßen

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|--------------|---------------------|
| 43253 | 500 g Beutel | (9,90 € / 1kg) 4,95 |

HANFMEHL TEILENTÖLT



Hanfmehl wird aus frischer Speisehanfsaat hergestellt, die schonend entölt und fein vermahlen wird. Es enthält zirka 10 g Hanföl pro 100 g und hat einen hohen Gehalt an pflanzlichem Eiweiß (zirka 28 g pro 100 g). Für unser Hanfmehl beziehen wir Hanfsamen aus Deutschland, Frankreich und den Niederlanden.



**Backen • Müsli
Smoothies und Shakes**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|--------------|----------------------|
| 44553 | 500 g Beutel | (11,90 € / 1kg) 5,95 |

HANFPROTEIN TEILENTÖLT



Das Hanfprotein wird schonend aus Bio-Hanfsamen hergestellt. Dank des Proteingehalts von zirka 50 g pro 100 g ist es eine ideale Ergänzung bei der täglichen Ernährung für Bodybuilder, Sportler, Vegetarier und Veganer. Hanfprotein ist vegan, laktose- und glutenfrei.



**Backen • Müsli
Smoothies und Shakes**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|--------------|-----------------------|
| 44558 | 500 g Beutel | (25,80 € / 1kg) 12,90 |

HASELNUSSMEHL TEILENTÖLT



Unser Haselnussmehl wird aus Bio-Haselnüssen hergestellt, die entölt und fein vermahlen werden. Das Mehl enthält noch 17 g Haselnussöl pro 100 g und ist reich an pflanzlichem Eiweiß sowie an Ballaststoffen. Es verfeinert Müsli und Gebäck.



**Backen • Müsli
Smoothies und Shakes**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|--------------|----------------------|
| 46253 | 500 g Beutel | (13,00 € / 1kg) 6,50 |

KOKOSMEHL TEILENTÖLT



Kokosmehl wird aus frischem Kokosnussfleisch hergestellt, das getrocknet, entölt und fein vermahlen wird. Es enthält noch 10 g Kokosöl pro 100 g, ist reich an pflanzlichem Eiweiß und weist einen Gehalt von 34 g an Ballaststoffen pro 100 g auf. Die verwendeten Kokosnüsse stammen von Erzeugerbetrieben in Sri Lanka und den Philippinen. Glutenfrei.



**Backen
Smoothies und Shakes**

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|--------------|---------------------|
| 48253 | 500 g Beutel | (7,90 € / 1kg) 3,95 |

KÜRBISKERNMEHL TEILENTÖLT



Kürbiskernmehl wird aus ungerösteten Kürbiskernen hergestellt, die schonend entölt und fein vermahlen werden. Es enthält noch 8 g Kürbiskernöl pro 100 g und weist einen hohen Gehalt an pflanzlichem Eiweiß (62 g pro 100 g) und an Ballaststoffen (zirka 13 g pro 100 g) auf. Ideal als Zutat für Brot und Brötchen oder als Paniermehl.



Backen

| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|--------------|---------------------|
| 49853 | 500 g Beutel | (9,90 € / 1kg) 4,95 |

LEINSAMENMEHL

TEILENTÖLT

Unser Leinsamenmehl wird aus Naturland Lein-
saat hergestellt, die schonend entölt und fein
vermahlen wird. Es enthält noch zirka 10 g wertvolles
Leinöl pro 100 g und ist reich an pflanzlichem Eiweiß so-
wie an Ballaststoffen (zirka 40 g pro 100 g). Ideal als Zu-
tat im Müsli, für Brot, Brötchen,
Kekse und Kuchen.



Backen • Müsli

Art. Nr. Gebinde Preis in €
44153 500 g Beutel (7,00 € / 1kg) 3,50

MANDELMEHL

TEILENTÖLT

Mandelmehl wird aus ungerösteten Süßmandeln gewon-
nen. Es enthält noch 10 g Mandelöl pro 100 g und ist reich
an pflanzlichem Eiweiß sowie an Ballaststoffen (zirka 18 g
pro 100 g). Das Mehl weist einen hohen Gehalt an einfach
ungesättigten Fettsäuren auf. Ideal für feine Backwaren
und Kekse oder zum Anreichern
von Smoothies und Shakes. Glu-
tenfrei.



**Backen • Müsli
Smoothies und Shakes**

Art. Nr. Gebinde Preis in €
46553 500 g Beutel (29,80 € / 1kg) 14,90

SENFMEHL

TEILENTÖLT

Senfmehl wird aus unbehandelten, gelben Senfkörnern her-
gestellt, die schonend entölt und fein vermahlen werden.
Es enthält noch zirka 8-10 g Senföl pro 100 g. Seine Schärf-
e entwickelt das Senfmehl erst im Kontakt mit Wasser. Es
verleiht einer Vielzahl von Speisen einen orientalischen Ge-
schmack. Ideal als Zutat für haus-
gemachten Senf, Marinaden, Sau-
cen und Suppen sowie für
Fleisch- und Fischgerichte.



**Würzen • Dressing
Dips und Soßen**

Art. Nr. Gebinde Preis in €
43053 500 g Beutel (9,80 € / 1kg) 4,90

SESAMMEHL

TEILENTÖLT

Sesammehl wird schonend aus ungerösteter Sesamsaat her-
gestellt, die schonend entölt und fein vermahlen wird. Es
enthält noch zirka 10-12 g Sesamöl pro 100 g und ist reich
an pflanzlichem Eiweiß sowie an Ballaststoffen (zirka 21 g
pro 100 g). Sesammehl verleiht Speisen einen angenehm
nussigen Geschmack und einen
Hauch von orientalischem Flair.



**Backen • Müsli
Smoothies und Shakes**

Art. Nr. Gebinde Preis in €
44353 500 g Beutel (7,90 € / 1kg) 3,95

WALNUSSEMEHL

TEILENTÖLT

Unser Walnussmehl wird aus ungerösteten Walnüssen her-
gestellt, die schonend entölt und fein vermahlen werden.
Es enthält noch zirka 15 g Walnussöl pro 100 g und ist
reich an pflanzlichem Eiweiß (zirka 45 g pro 100 g) sowie
an Ballaststoffen (zirka 18 g pro 100 g). Ideal für feine
Backwaren und Kekse. Gluten-
frei.



**Backen • Müsli
Smoothies und Shakes**

Art. Nr. Gebinde Preis in €
46153 500 g Beutel (9,80 € / 1kg) 4,90

WALNUSSEBROT

ZUTATEN FÜR EINEN LAIB BROT

300 ml Wasser, 40 g Walnussmehl, 50 g Leinsamenmehl,
40 g Flohsamenschalen, 20 g Walnüsse, 20 g Sonnen-
blumenkerne, 1 Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 °C vorheizen. Bis auf die Walnüsse, alle trockenen
Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und nach und
nach Wasser hinzufügen. Die Masse mit dem Knethaken oder
den Händen kneten bis der Teig gleichmäßig ist und nicht mehr
stark am Rand der Schüssel kleben bleibt. Mit den Händen zu
einem Laib formen und mit einem Messer einschneiden. Op-
tional in eine Backform füllen. Vor dem Backen mit gehackten
Walnüssen bestreuen und leicht in den Teig drücken. Das Brot
zirka eine Stunde backen. Nach der Backzeit komplett ausküh-
len lassen und ofenfrisch genießen.

ASHWAGANDHA PULVER

FEIN VERMAHLEN

Unser Bio-Ashwagandha Pulver wird aus den Wurzeln der Ashwagandha-Pflanze gewonnen und ist ein rein pflanzliches Produkt. Durch eine schonende Verarbeitung bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe in ihrer besten Form erhalten. Ashwagandha ist auch als Schlafbeere, Winterkirsche oder Indischer Ginseng bekannt. Als Heilpflanze ist sie bereits seit Tausenden von Jahren wegen ihrer Verwendung und Wirkung für medizinische Zwecke beliebt.



**Würzen
Smoothies und Shakes**

Art. Nr. Gebinde Preis in €
72528 180 g Beutel (4,39 € / 100 g) 7,90



CEYLON ZIMT

FEIN VERMAHLEN

Unser Ceylon Zimt aus kontrolliert biologischem Anbau wird schonend und in Rohkostqualität aus ganzen Zimtstangen fein vermahlen. Die Heimat unseres Ceylon Zimts liegt in Indien. Verglichen mit Cassia Zimt hat Ceylon Zimt einen deutlich geringeren Gehalt an Cumarin. Unser Bio-Zimt mit süß-aromatischem Geschmack ist ein rein pflanzliches Produkt ohne Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffe.



**Würzen • Süßspeisen • Müsli
Smoothies und Shakes**

Art. Nr. Gebinde Preis in €
72527 180 g Beutel (4,94 € / 100 g) 8,90



FLOHSAMENSCHALEN

FEIN VERMAHLEN

Unsere gemahlene Flohsamenschalen stammen aus kontrolliert biologischem Anbau in Indien. Das feine Pulver ist zu 100 % natürlichen Ursprungs und beinhaltet keinerlei Zusatzstoffe. Es ist vegan, laktose- und glutenfrei. Gemahlene Flohsamenschalen sind besonders reich an Schleim- und Ballaststoffen.



**Backen • Müsli
Smoothies und Shakes**

Art. Nr. Gebinde Preis in €
72529 500 g Beutel (27,80 € / 1kg) 13,90



GERSTENGRASPULVER

FEIN VERMAHLEN

Unser Bio-Gerstengraspulver wird aus den jungen Trieben der Gerstengraspflanze gewonnen. Durch schonende Verarbeitung bleiben die Inhaltsstoffe in ihrer besten Form erhalten. Gerstengraspulver ist eine Quelle für Zink und überzeugt mit einem hohen Gehalt an Eisen, Kalzium und Magnesium. Es ist laktosefrei, vegan sowie frei von Farb-, Konservierungs- und Geschmacksstoffen.



**Müsli • Smoothies und Shakes
Dips und Soßen**

Art. Nr. Gebinde Preis in €
72537 500 g Beutel (29,80 € / 1kg) 14,90



HAGEBUTTENPULVER

FEIN VERMAHLEN

Hagebuttenpulver in Rohkostqualität wird aus wertvollen Hagebutten hergestellt, die schonend vermahlen werden. Die Hagebutte ist eine Wildrosenart, die durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen und Vitamin C überzeugt. Das rötliche Pulver kann in Joghurt oder Fruchtpürees eingeeignet werden.



**Süßspeisen • Müsli
Smoothies und Shakes**

Art. Nr. Gebinde Preis in €
48453 500 g Beutel (19,80 € / 1kg) 9,90



INGWERPULVER

FEIN VERMAHLEN

Unser Ingwerpulver wird schonend und in Rohkostqualität aus kontrolliert biologisch angebauten Ingwerwurzeln hergestellt. Die Wurzeln stammen aus Indien und werden nach der Ernte geschält, schonend bei maximal 40 °C getrocknet und fein vermahlen. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe und der natürliche Geschmack erhalten. Unser Pulver ist 100 % natürlich, frei von Zusatzstoffen sowie vegan und laktosefrei.



**Würzen
Smoothies und Shakes
Dips und Soßen**

Art. Nr. Gebinde Preis in €
72536 500 g Beutel (25,80 € / 1kg) 12,90



KURKUMA PULVER

FEIN VERMAHLEN

Unser Kurkuma Pulver wird in Rohkostqualität aus kontrolliert biologisch angebauten Kurkumawurzeln hergestellt. Die gelben Wurzeln werden nach der Ernte geschält, bei maximal 40 °C getrocknet und zu einem feinen Pulver vermahlen. Durch die schonende Herstellung bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe und die natürliche Farbe in ihrer besten Form erhalten.



Würzen • Dips und Soßen

Art. Nr. Gebinde Preis in €
72432 500 g Beutel (19,80 € / 1kg) 9,90



MACA PULVER

FEIN VERMAHLEN

Unser Maca Pulver ist ein rein pflanzliches Naturprodukt aus kontrolliert biologischem Anbau in Indien. Das feine Pulver wird aus der Wurzel der Maca-Pflanze ohne Zusätze und in Rohkostqualität hergestellt. Die Wurzel wird nach der Ernte getrocknet und zu einem feinen Pulver vermahlen. Durch die schonende Verarbeitung bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe in bestmöglicher Form erhalten. Das Pulver der Maca-Wurzel ist vegan, laktose- und glutenfrei.



Müsli • Smoothies und Shakes

Art. Nr. Gebinde Preis in €
72526 250 g Beutel (3,56 € / 100 g) 8,90



CHIASAMEN

SALVIA HISPANICA

Chiasamen wurden schon von den Azteken, Mayas und Inkas als Nährstofflieferant geschätzt. Das enthaltene Chiaöl ist reich an Omega-3-Fettsäuren (19 g pro 100 g). Sie quellen mit Wasser zu einer gelartigen Masse auf. Gemäß der EU-Verordnung über neuartige Lebensmittel EG 258/97 sind Chiasamen für den Verzehr bis zu max. 15 g pro Tag geeignet.



Backen • Süßspeisen • Müsli

Art. Nr. Gebinde Preis in €
43256 500 g Beutel (13,80 € / 1kg) 6,90



HANFSAMEN

UNGESCHÄLT

Ungeschälte Hanfsamen in Rohkostqualität stammen aus kontrolliert biologischem Anbau und sind reich an Ballaststoffen. Sie weisen zudem einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf. Stets gut verschlossen, kühl und dunkel aufbewahren. Speisehanf hat keine berauschende Wirkung.



Backen • Müsli

Art. Nr. Gebinde Preis in €
44556 500 g Beutel (13,80 € / 1kg) 6,90



LEINSAMEN

Das Besondere an unseren braunen Bio-Leinsamen ist ihr hoher Gehalt an Alpha-Linolensäure, eine essenzielle Omega-3-Fettsäure. Außerdem enthalten die ungeschroteten Samen 38 g Ballaststoffe pro 100 g. Geeignet als Zutat im Müsli und Salat, für Brot und Brötchen.

Neu



**Backen • Dressing • Müsli
Smoothies und Shakes**

Art. Nr. Gebinde Preis in €
44156 500 g Beutel (9,80 € / 1kg) 4,90



SCHWARZKÜMMELSAMEN

NIGELLA SATIVA

Voll ausgereifte ägyptische Bio-Schwarzkümmelsamen. Die kleinen, schwarzen Samen des Schwarzkümmels zeichnen sich durch ihren intensiven, würzigen Geschmack aus. Sie enthalten Bitter- und Gerbstoffe. Bemerkenswert ist auch der hohe Gehalt an ätherischen Ölen. Schwarzkümmel wird in der Volksheilkunde sowie in der orientalischen Küche hoch geschätzt.



**Backen • Würzen
Dips und Soßen**

Art. Nr. Gebinde Preis in €
44956 500 g Beutel (15,80 € / 1kg) 7,90



CASHEWKERNE

Die naturbelassenen Cashewkerne in Rohkostqualität stammen aus kontrolliert biologischem Anbau und enthalten wertvolle Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß. Sie sind naturbelassen und nicht geröstet oder gesalzen. Sie eignen sich pur als Snack für Zwischendurch und zum Verfeinern von Müsli, Salaten und asiatischen Gerichten.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
72408 300 g Beutel (39,67 € / 1kg) 11,90

KÜRBISKERNE

Unsere Bio-Kürbiskerne enthalten wertvolle Ballaststoffe. Sie eignen sich hervorragend zu Müsli, zum Verfeinern von Salaten und Gemüsegerichten. Ebenso geben sie Suppen, ganz besonders einer herbstlichen Kürbissuppe, das gewisse Etwas. Kürbiskerne sind eine ideale Backzutat für Brot und Brötchen und auch pur ein echter Genuss.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
72409 500 g Beutel (19,80 € / 1kg) 9,90

MANDELN

Die naturbelassenen frischen Mandelkerne aus kontrolliert biologischem Anbau enthalten 21 g wertvolles Eiweiß pro 100 g. Wegen ihres milden, nussig-süßlichen Geschmacks sind sie besonders zum Verfeinern von Desserts, Joghurt und Müsli oder als Backzutat für Brot, Brötchen und Kuchen geeignet.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
72412 500 g Beutel (29,80 € / 1kg) 14,90

NUSS UND FRUCHT EDELMISCHUNG

Eine bunte Mischung verschiedener Nüsse und Früchte aus kontrolliert biologischem Anbau für den optimalen Snack für zwischendurch. Die Edelmischung enthält eine Variation aus verschiedenen Nüssen sowie getrockneten Rosinen, Cranberries, Bananen, Goji Beeren, Physalis und Sauerkirschen. Auch zum Verfeinern von Müsli, Joghurt, Kuchen und Gebäck.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
72410 200 g Beutel (3,45 € / 100 g) 6,90

PARANUSSKERNE

Unsere Paranüsse stammen aus kontrolliert biologischem Anbau und enthalten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Da sie pflanzliches Eiweiß besitzen, eignen sie sich optimal für Vegetarier und Veganer. Durch ihren süßlichen Geschmack passen sie zu Desserts, Kuchen und Gebäck. Auch Salate und Gemüse lassen sich mit den Nüssen veredeln.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
72406 500 g Beutel (31,80 € / 1kg) 15,90

WALNUSKERNE

Die naturbelassenen Walnusskerne in Rohkostqualität stammen aus kontrolliert biologischem Anbau und enthalten wertvolle Ballaststoffe. Walnüsse lassen sich sowohl pur als Snack genießen als auch in Brot und Gebäck verarbeiten. Besonders köstlich im Salat, für Gemüsegerichte und zum Garnieren von Eiscreme.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
72405 500 g Beutel (25,80 € / 1kg) 12,90



SOLLING
NATURKOSMETIK

Seit 1996



GUTES AUS DER NATUR

Kostbare Öle und natürliche Hautpflege – das gehört für uns einfach zusammen. In unserer Naturkosmetik entfalten Öle, Balsame und Seifen ihre pflegende und schützende Wirkung, ob aus der **Sensitiv Linie** naturbelassen und pur oder mit ätherischen Ölen und feinen Düften kombiniert aus unserer **Komplex Linie**. Sie bringen das richtige Spektrum an Vitaminen, Fettsäuren und pflanzlichen Wirkstoffen mit.

Unserer Haut und Umwelt zuliebe verzichten wir bei der Herstellung auf chemische Zusatzstoffe, denn wir sind davon überzeugt: Die Natur hat alles zu bieten, was wir für die natürliche Hautpflege brauchen.

Auf die Qualität unserer Produkte können Sie sich verlassen. Alle Hautöle, Balsame und Kokosseifen tragen das international anerkannte NATRUE Biokosmetik Siegel für »echte« Naturkosmetik.

ARGANÖL SENSITIV



Unser Bio-Arganöl ist ein intensiv pflegendes Öl für Gesicht und Körper. Es überzeugt durch seinen natürlichen Gehalt an Vitamin E und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Das Öl beugt der Austrocknung der Haut vor und fördert ihre Geschmeidigkeit. Es eignet sich ideal zur sanften Entfernung von Make-up und regeneriert trockene und reife Haut über Nacht. Auch für die Haarpflege geeignet.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
25459 50 ml Flasche (19,80 € / 100 ml) 9,90

JOJOBA SANDDORNÖL SENSITIV



Dieses wertvolle Bio-Jojoba-Sanddornöl erhält die natürliche Elastizität der Haut. Mit seiner wachsartigen Textur bildet Jojobaöl mit dem natürlichen Hauttalg einen zarten und schützenden Lipidfilm, der die Feuchtigkeit der Haut bindet. Sanddornöl enthält natürliche Carotinoide, Vitamin A und E sowie Palmitoleinsäure. Durch den Anteil an Carotinoiden wirkt das Öl auf der Haut leicht tönend.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
28959 50 ml Flasche (21,80 € / 100 ml) 10,90

APRIKOSENKERNÖL SENSITIV



Das Bio-Aprikosenkernöl ist eine regenerierende Pflege für Gesicht und Körper. Das Hautöl mit dezentem und natürlichem Duft des Aprikosenkerns spendet intensive Feuchtigkeit. Es ist reich an Öl- und Linolsäure, hat eine nicht-fettende Textur und zieht schnell und tief in die Haut ein. Mit seiner feinen Textur hinterlässt es ein zartes Hautgefühl. Das milde Öl ist auch zur Babypflege geeignet.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
26759 50 ml Flasche (19,80 € / 100 ml) 9,90

BABYÖL SENSITIV



Das sanfte Babyöl aus Bio-Mandel- und Bio-Aprikosenkernöl ist frei von Duft- und Zusatzstoffen. Es überzeugt durch eine gute Verträglichkeit und seine hautschützenden und beruhigenden Eigenschaften. Die feine Ölmischung hinterlässt ein zartes Hautgefühl auf der Babyhaut und spendet auch trockenen und spröden Partien langanhaltende Feuchtigkeit. Zur täglichen Pflege, als Massage- und Badeöl geeignet.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
27359 50 ml Flasche (17,80 € / 100 ml) 8,90

JOJOBAÖL SENSITIV



Das Bio-Jojobaöl wirkt feuchtigkeitsregulierend und schützt auch reife Haut vor dem Austrocknen. Mit seiner wachsartigen, leichten Textur bildet es mit dem natürlichen Hauttalg einen zarten, nicht versiegelnden Lipidfilm, der die Feuchtigkeit der Haut bindet, sodass sie atmungsaktiv bleibt. Jojobaöl zieht schnell in die Haut ein und spendet langanhaltende Feuchtigkeit ohne zu fetten oder zu kleben.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
28859 50 ml Flasche (19,80 € / 100 ml) 9,90

MANDELÖL

SENSITIV

Unser Bio-Mandelöl ist ein feuchtigkeitsspendendes Hautpflegeöl für Gesicht und Körper mit hautschützender Wirkung. Das Öl gilt als eines der kostbarsten Hautpflegeöle. Es zieht tief in die Haut ein und lindert trockene und schuppige Haut. Zudem überzeugt es durch seine gute Verträglichkeit. Mandelöl eignet sich zur täglichen Pflege sowie als sanftes Massageöl und ist auch für die Babypflege geeignet.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
16559 50 ml Flasche (19,80 € / 100 ml) 9,90



ORGANIC
COSMETICS

NACHTKERZENÖL

SENSITIV

Unser Bio-Nachtkerzenöl ist eine Pflege für sehr trockene Haut und wirkt vor allem bei gereizter Haut beruhigend. Es gehört zu den wenigen Pflanzenölen, die eine Kombination aus essenzieller Linolsäure und Gamma-Linolensäure (10 g pro 100 g) enthalten. Es schützt und pflegt empfindliche Hautstellen und reguliert den Feuchtigkeitshaushalt. Besonders bei schuppiger und irritierter Haut wird es empfohlen.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
27159 50 ml Flasche (19,80 € / 100 ml) 9,90



ORGANIC
COSMETICS



WILDROSENÖL

SENSITIV

Das Bio-Wildrosenöl ist ein feuchtigkeitsspendendes Hautpflegeöl für Gesicht und Körper mit hautschützender Wirkung. Essenzielle Fettsäuren unterstützen die regenerierende Wirkung und fördern die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu speichern und elastisch zu bleiben. Es zieht langsam und tief in die Haut ein und eignet sich zur Pflege sehr trockener Haut sowie zur Anwendung bei Pigmentflecken und Narben.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
28259 50 ml Flasche (31,80 € / 100 ml) 15,90



ORGANIC
COSMETICS

ARGAN HAARÖL

KOMPLEX

Unser Bio-Haaröl mit Argan- und Brokkolisamenöl ist eine intensive und feuchtigkeitsspendende Pflege für gesundes und glänzendes Haar und pflegt zugleich die Kopfhaut. Eine Komposition natürlicher, ätherischer Öle verleiht dem Haaröl einen sinnlichen Duft von Amber. Mit seiner leichten Textur ist es für alle Haartypen geeignet und kann als Haarkur in das feuchte oder trockene Haar gegeben oder als tägliche Leave-in-Pflege verwendet werden.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
26459 50 ml Flasche (23,80 € / 100 ml) 11,90



ORGANIC
COSMETICS

LAVENDEL HAUTPFLEGEÖL

KOMPLEX

Das entspannende Bio-Hautöl Lavendel verwöhnt Haut und Sinne. Fein abgestimmte ätherische Öle verleihen dem Körperöl einen wohltuenden Lavendelduft. Das Öl hinterlässt ein zartes Hautgefühl. Es vereint sich mit dem heuteigen Lipidfilm und versorgt die Haut mit wichtigen Vitaminen, essenziellen Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen. Zur täglichen Körperpflege, als Bade- und Massageöl geeignet.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
26959 50 ml Flasche (19,80 € / 100 ml) 9,90



ORGANIC
COSMETICS

LIMETTE HAUTPFLEGEÖL KOMPLEX



Fein abgestimmte ätherische Öle verleihen dem Bio-Körperöl Limette einen fruchtigen und belebenden Duft. Es vereint sich mit dem hauteigenen Lipidfilm und versorgt die Haut mit wichtigen Vitaminen, essenziellen Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen. Das Öl hinterlässt ein zartes Hautgefühl, spendet trockenen und spröden Partien langanhaltende Feuchtigkeit und wirkt belebend und vitalisierend.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
23359 50 ml Flasche (19,80 € / 100 ml) 9,90

MASSAGEÖL BERGAMOTTE KOMPLEX



Unser Bio-Massageöl Bergamotte besteht aus einer hochwertigen Komposition von kaltgepresstem Mandel-, Macadamia-, Jojoba- und Arganöl. Eine Mischung fruchtig-frischer ätherischer Öle schenkt ihm einen belebenden und erfrischenden Duft von Bergamotte. Als Massageöl hinterlässt es ein langanhaltend zartes und geschmeidiges Hautgefühl, beugt der Austrocknung der Haut vor und fördert ihre Geschmeidigkeit.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
23559 50 ml Flasche (19,80 € / 100 ml) 9,90

LIPPENPFLEGE SENSITIV



Die Bio-Lippenpflege mit Kokosnussöl, Kakaobutter, Granatapfelkernöl, Brokkolisamenöl und natürlichem Bienenwachs ist eine reichhaltige Pflege für die Lippen. Mit seiner weichen Textur bildet er einen zarten Schutzfilm und hinterlässt ein weiches Gefühl. Kakaobutter schenkt dem Lippenbalsam einen natürlichen Duft.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
24329 5 g Stift (118,00 € / 100 g) 5,90

APRIKOSE KOKOS HAUTBALSAM SENSITIV



Der zartschmelzende Bio-Hautbalsam mit Kokosnussöl, Aprikosenkernöl und natürlichem Bienenwachs ist eine reichhaltige Pflege für Gesicht und Körper und bildet einen zarten Schutzfilm für die Haut. Er spendet auch trockenen und spröden Hautstellen, wie Ellenbogen und Knien, langanhaltende Feuchtigkeit und Elastizität. Auch zur Lippenpflege geeignet.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
82259 50 ml Tiegel (19,80 € / 100 ml) 9,90

SACHA INCHI KOKOS HAUTBALSAM SENSITIV



Unser Kokos Hautbalsam Sacha Inchi mit nativem Kokosnussöl, Sheabutter und Mangobutter ist eine Wohltat für strapazierte Haut. Wertvolles Sacha Inchi Öl sorgt mit seinem natürlichen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren für die optimale Pflege und den Schutz der Haut. Geeignet für die tägliche Pflege von Gesicht und Körper und für sehr trockene Hautstellen.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
80759 50 ml Tiegel (21,80 € / 100 ml) 10,90

LIMETTE KOKOS HAUTBALSAM KOMPLEX



Der Bio-Hautbalsam mit Kokosnussöl, Mandelöl, Bienenwachs und einer feinen Komposition aus natürlichen ätherischen Ölen mit dem fruchtigen Duft von Limette und Bergamotte ist eine reichhaltige Pflege für den Körper. Der Balsam mit zartschmelzender Textur eignet sich zur täglichen Pflege und spendet der Haut Feuchtigkeit und Elastizität.



Art. Nr. Gebinde Preis in €
80259 50 ml Tiegel (19,80 € / 100 ml) 9,90

**NATURREIN
KOKOSSEIFE
SENSITIV**



Unsere naturreine Bio-Kokosseife ist eine rein pflanzliche Seife aus nativem Kokosöl und wird nach traditionellem Verfahren kaltgerührt. Da keine ätherischen Öle eingesetzt werden, pflegt sie die Haut vollkommen ohne Duft und ist besonders gut verträglich. Die Seife hat einen weichen Schaum und ist zum Duschen und Händewaschen ideal verwendbar.



| | | |
|----------|------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 29119 | 100 g Stück (5,90 € / 100 g) | 5,90 |

**LAVENDEL
KOKOSSEIFE
KOMPLEX**



Die Bio-Kokosseife Lavendel ist eine rein pflanzliche Seife aus nativem Kokosöl und wird nach traditionellem Verfahren kaltgerührt. Mit einem aromatischen Duft von blühendem Lavendel aus natürlichen ätherischen Ölen und ihrem weichen Schaum, pflegt sie die Haut und verleiht ihr einen angenehmen Duft. Unsere Kokosseife eignet sich zum Duschen und Händewaschen.



| | | |
|----------|------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 29719 | 100 g Stück (5,90 € / 100 g) | 5,90 |

**MANDEL
KOKOSSEIFE
KOMPLEX**



Die Bio-Kokosseife Mandel ist mild und gut verträglich und eignet sich wegen ihres feinen Dufts sehr gut als Hand- und Körperseife. Alle natürlichen Fettbegleitstoffe, einschließlich dem wertvollen Glycerin, bleiben bei der Herstellung erhalten. Die schonend kaltgerührte Seife ist zur sanften Reinigung und Pflege der Haut optimal geeignet.



| | | |
|----------|------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 29319 | 100 g Stück (5,90 € / 100 g) | 5,90 |

**MELISSE
KOKOSSEIFE
KOMPLEX**



Die Bio-Kokosseife Melisse ist hautfreundlich und rückfettend. Mit natürlichen ätherischen Ölen pflegt sie die Haut und verleiht ihr einen Duft von Melisse. Wir verzichten bei der Herstellung auf synthetische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe, die nicht nur der Haut, sondern auch der Umwelt schaden. Die Seife eignet sich zum Duschen und Händewaschen.



| | | |
|----------|------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 29219 | 100 g Stück (5,90 € / 100 g) | 5,90 |

**ROSE
KOKOSSEIFE
KOMPLEX**



Die Bio-Kokosseife Rose ist eine rein pflanzliche Seife aus nativem Kokosöl und wird nach traditionellem Verfahren kaltgerührt. Mit einem aromatischen Duft von blühenden Rosen aus natürlichen ätherischen Ölen und ihrem weichen Schaum, pflegt sie die Haut und verleiht ihr einen lieblichen Duft. Unsere Kokosseife eignet sich ideal zum Duschen und Händewaschen.



| | | |
|----------|------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 29519 | 100 g Stück (5,90 € / 100 g) | 5,90 |

**SANDELHOLZ
KOKOSSEIFE
KOMPLEX**



Die Bio-Kokosseife Sandelholz aus nativem Kokosöl ist eine rein pflanzliche Seife und wird nach überliefertem Verfahren kaltgerührt. Natürliche ätherische Öle verleihen der Kokosseife einen angenehmen, holzig-süßen Sandelholzduft. Sie pflegt die Haut und schenkt ihr einen angenehmen Duft. Die Seife ist zum Händewaschen und Duschen geeignet.



| | | |
|----------|------------------------------|------------|
| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
| 29619 | 100 g Stück (5,90 € / 100 g) | 5,90 |

GUT ZU WISSEN

Anwendungstipps zu unserer Naturkosmetik



PFLANZENÖLE FÜR DIE HAUT

Mit ihren Kräutern, Pflanzen und Samen schenkt uns die Natur eine große Auswahl an natürlicher Hautpflege. Unsere Öle und Balsame sind wahre Schmeichler für Gesicht und Körper. Sie verbinden sich mit dem hauteigenen Lipidfilm und versorgen die Haut mit Vitaminen, essenziellen Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen, ganz ohne Mitwirkung der chemischen Industrie. So einfach kann natürliche Pflege sein.



REINE GESICHTSPFLEGE

Wenn es um die Hautpflege geht, ist weniger mehr. Die Sensitiv Hautöle und Balsame sind frei von ätherischen Ölen und spenden Feuchtigkeit und Schutz, auch für empfindliche Gesichtshaut. Die Pflanzenöle enthalten natürliche Antioxidantien, schützen die Haut vor freien Radikalen und beugen der Hautalterung vor. Ganz einfach auf die gereinigte, leicht feuchte Haut auftragen.



MIX & MATCH

Individuell und einzigartig: Natürlich kann die tägliche Hautpflege auch selbst hergestellt und auf die eigenen Bedürfnisse angepasst werden. Viele unserer Pflegeöle und Hautbalsame lassen sich gut miteinander mischen oder eignen sich zum Anreichern von Creme und Bodylotion. Kombiniert mit natürlichen Zutaten lassen sich Gesichtsmasken und Peelings ganz leicht selbst machen.



Gesichtsmaske mit Banane

2TL Nachtkerzenöl, 1TL Honig, ¼ reife Banane

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken, mit den restlichen Zutaten vermischen und auf das gereinigte Gesicht auftragen. Mindestens 15 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abspülen.



ABSCHMINKEN MIT ÖLEN

Panda-Augen adé! Mandel-, Aprikosenkern- und Jojobaöl sind gut zum Abschminken geeignet und entfernen sogar wasserfestes Make-up. Einfach ein Abschminkpad mit lauwarmem Wasser befeuchten, einige Tropfen Öl dazugeben und sanft über Haut, Lippen oder Wimpern streichen.

Wiederverwendbar und gut für unsere Umwelt sind waschbare Abschminkpads aus Bambus oder Bio-Baumwolle.



PEELING FÜR GESICHT UND KÖRPER

Peelings helfen der Haut, sich zu regenerieren und reinigen die Poren. Dafür natürliche Zutaten wie Meersalz, Kokosblütenzucker, Mandelkleie, Kaffeepulver oder Kaffeesatz mit unseren Ölen oder Balsamen mischen und gleichmäßig in kreisenden Bewegungen in die Haut einmassieren. Einige Minuten einwirken lassen und mit warmem Wasser abspülen. Die Haut behutsam mit einem Handtuch trocken tupfen. So werden abgestorbene Zellen sanft entfernt und die Haut vitalisiert und gepflegt.



ERFRISCHENDES PEELING MIT MEERSALZ



- 3 TL Hautöl Limette
- 2 TL Honig
- 2 TL Zitronensaft
- 3 TL Meersalz



BELEBENDES PEELING MIT KOKOSBLÜTENZUCKER



- 2 TL Jojoba Hautpflegeöl
- 2 TL Aprikose Kokos Hautbalsam
- 3 TL gemahlene Kaffee
- 2 TL Kokosblütenzucker





HANFÖL

Unser Hanföl wird aus hochwertiger Bio-Hanf-saat schonend kaltgepresst und ist eine ideale Futterergänzung für Hunde, Katzen und Pferde. Die essenziellen Fettsäuren können sich bei fütterungsbedingten Mangelerscheinungen positiv auf die Stoffwechselfvorgänge und das Erscheinungsbild von Haut und Fell auswirken.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 14522 | 250 ml Flasche (3,56 € / 100 ml) | 8,90 |

LEINÖL

Als wertvolle Futterergänzung wird unser Leinöl aus Bio-Leinsaat kaltgepresst. Die essenziellen Omega-3-Fettsäuren können sich bei fütterungsbedingten Mangelerscheinungen positiv auf die Stoffwechselfvorgänge und das Erscheinungsbild von Haut und Fell auswirken. Leinöl ist auch eine gute Ergänzung zum Barfen für Hunde und Katzen.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 14122 | 250 ml Flasche (2,36 € / 100 ml) | 5,90 |
| 14125 | 500 ml Flasche (15,80 € / 1 l) | 7,90 |

NACHTKERZENÖL

Unser Bio-Nachtkerzenöl wird durch Kaltpressung gewonnen und ist eine wertvolle Futterergänzung für Hunde, Katzen und Pferde. Die wertvollen ungesättigten Fettsäuren können sich bei fütterungsbedingten Mangelerscheinungen positiv auf die Elastizität der Haut auswirken und die Immunabwehr stärken.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 27122 | 250 ml Flasche (7,96 € / 100 ml) | 19,90 |
| 27123 | 500 ml Flasche (59,80 € / 1 l) | 29,90 |

SCHWARZKÜMMELÖL

Kaltgepresstes Schwarzkümmelöl wird aus ägyptischen Schwarzkümmelsamen gewonnen und ist eine ideale Futterergänzung. Die wertvollen Fettsäuren und ätherischen Öle können sich bei fütterungsbedingten Mangelerscheinungen positiv auf das Immunsystem, den Stoffwechsel und die Atemwege auswirken. Für Katzen ungeeignet.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------------|------------|
| 14922 | 250 ml Flasche (5,16 € / 100 ml) | 12,90 |
| 14924 | 500 ml Flasche (39,80 € / 1 l) | 19,90 |

LEINKUCHEN

Unser Bio-Leinkuchen wird aus Naturland Leinsamen durch schonende Kaltpressung gewonnen. Er ist frei von Zusatzstoffen und enthält Lignane und ungesättigte Fettsäuren, insbesondere die Alpha-Linolensäure, eine Omega-3-Fettsäure. Unterstützt bei fütterungsbedingten Mängeln den Fellwechsel und die Stoffwechselfvorgänge des Pferdes und sorgt für glänzendes Fell.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------|------------|
| 44181 | 5 kg Eimer (3,18 € / 1 kg) | 15,90 |

MARIENDISTEL PRESSKUCHEN

Der Presskuchen, der bei der Kaltpressung von Bio-Mariendistelsamen entsteht, ist ein wohltuendes Futtermittel. Mit seinem Gehalt an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren unterstützt der Presskuchen den Fettstoffwechsel. Bei fütterungsbedingten Mängeln können sich die Bitterstoffe positiv auf die Funktion und Regeneration der Leber auswirken.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|------------------------------|------------|
| 40281 | 4,5 kg Eimer (3,18 € / 1 kg) | 15,90 |

NACHTKERZENKUCHEN

Bio-Nachtkerzenkuchen für Pferde wird durch schonende Kaltpressung gewonnen. Die Fettsäuren des Nachtkerzenkuchens können sich bei fütterungsbedingten Mangelerscheinungen positiv auf die Hautelastizität auswirken und die Immunabwehr des Pferdes stärken. Zudem kann der Fellwechsel bei einer regelmäßigen Fütterung unterstützt werden.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------|------------|
| 47281 | 5 kg Eimer (3,78 € / 1 kg) | 18,90 |

SCHWARZKÜMMEL- KUCHEN

Unser Bio-Schwarzkümmelkuchen für Pferde wird aus ägyptischen Schwarzkümmelsamen gewonnen. Er ist frei von Zusatzstoffen und enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Bitterstoffe. Die ätherischen Öle können sich bei fütterungsbedingten Mangelerscheinungen positiv auf das Immunsystem, die Atemwege und die Stoffwechselfvorgänge des Pferdes auswirken.



| Art. Nr. | Gebinde | Preis in € |
|----------|----------------------------|------------|
| 44981 | 5 kg Eimer (3,18 € / 1 kg) | 15,90 |



ANSPRECHPARTNER

MONTAG BIS FREITAG 8-17 UHR



MARCEL REHAGE

Leitung Kundenbetreuung
T o 52 71.9 66 66-20
marcel.rehage@oelmuehle-solling.de



LARISSA MADHANI

Kundenbetreuung Großkunden
T o 52 71.9 66 66-39
larissa.madhani@oelmuehle-solling.de



TOBIAS SCHULT

Kundenbetreuung
T o 52 71.9 66 66-30
tobias.schult@oelmuehle-solling.de



SABINE JAHN

Kundenbetreuung
T o 52 71.9 66 66-10
sabine.jahn@oelmuehle-solling.de



SIMONE MÖHLEKE

Kundenbetreuung
T o 52 71.9 66 66-27
simone.moehleke@oelmuehle-solling.de



MARGARETE WAGNER

Kundenbetreuung
T o 52 71.9 66 66-19
margarete.wagner@oelmuehle-solling.de



MEIK KLEIN

Kundenbetreuung
T o 52 71.9 66 66-53
meik.klein@oelmuehle-solling.de



AMELIE KLAGES

Kundenbetreuung · Auszubildende
T o 52 71.9 66 66-18
amelie.klages@oelmuehle-solling.de



BEYZA MERCAN

Kundenbetreuung · Auszubildende
T o 52 71.9 66 66-0
info@oelmuehle-solling.de



ANDREA JANZEN

Mühlenladen · Mühlenführung
T o 52 71.9 66 66-0
laden@oelmuehle-solling.de



LEONARD SIEPLER

Mühlenladen · Auszubildender
T o 52 71.9 66 66-0
leonard.siepler@oelmuehle-solling.de



ANTJE URBAN

Mühlenladen · Mühlenführung
T o 52 71.9 66 66-0
laden@oelmuehle-solling.de



ANNETTE ROSE

Assistenz der Geschäftsführung
T o 52 71.9 66 66-26
annette.rose@oelmuehle-solling.de



MAIK VIERTEL

Qualitätsmanagement/-sicherung
T o 52 71.9 66 66-0
maik.viertel@oelmuehle-solling.de



TANJA BAENSCH

Projektleitung
T o 52 71.9 66 66-0
info@oelmuehle-solling.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG · FAMILIE BAENSCH



SEBASTIAN BAENSCH

Geschäftsführung
T o 52 71.9 66 66-0
info@oelmuehle-solling.de



SARAH BAENSCH

Geschäftsführung · Marketing
T o 52 71.9 66 66-0
info@oelmuehle-solling.de



**WERNER & GUDRUN
BAENSCH**

Gründer
info@oelmuehle-solling.de



DAS KLEINGEDRUCKTE ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB) FÜR ENDVERBRAUCHER

Bitte lesen Sie die AGB sorgfältig, bevor Sie eine Bestellung abgeben.

1.) GELTUNGSBEREICH DIESER AGB

Diese AGB gelten nur gegenüber Verbrauchern im Sinne des § 13 BGB. Verbraucher ist jede natürliche Person, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbstständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können. Für die Geschäftsbeziehung zwischen der Ölmühle Solling und Ihnen als Kunde gelten ausschließlich diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und zwar auch dann, wenn die Bestellung von außerhalb der Bundesrepublik Deutschland erfolgt. Entgegenstehende oder von diesen AGB abweichende AGB erkennt die Ölmühle Solling nicht an und widerspricht ihnen hiermit ausdrücklich. Entgegenstehende Geschäftsbedingungen des Kunden sind nur gültig, wenn die Ölmühle Solling ausdrücklich und in Textform zustimmt.

2.) ZAHLUNG

Wir bieten unseren Kunden verschiedene Zahlungsmöglichkeiten an, u. a. Rechnung, PayPal und Bankeinzug. In Einzelfällen sowie bei Erstbestellungen behalten wir uns vor, bestimmte Zahlungsarten auszuschließen. Unsere Preise beinhalten die in der Bundesrepublik Deutschland derzeit gültige Mehrwertsteuer. Nebenkosten wie Verpackung, Transport und Versicherungskosten sind in den Preisen nicht enthalten. Unsere Angebote sind freibleibend. Sofern nichts anderes vereinbart wird, ist der Kaufpreis innerhalb von 10 Tagen nach Lieferung zu zahlen. Soweit der Kunde uns ein SEPA-Basis-Mandat erteilt, erfolgt der Einzug per Lastschrift 4 Bankarbeitstage nach Rechnungsdatum. Der Kunde sichert insoweit zu, für ausreichende Deckung seines Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund von Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des Kunden, solange die Nichteinlösung oder die Rückbuchung nicht durch die Ölmühle Solling verursacht wurde. Für Lastschrift-Retouren bzw. nicht eingelöste Lastschriften werden 5,00 € Bankgebühren berechnet. Der Kunde hat die Möglichkeit, den Nachweis eines niedrigeren Schadens bzw. eines nicht eingetretenen Schadens zu erbringen. Verzugszinsen werden in Höhe von 5 Prozentpunkten über dem jeweiligen Basiszinssatz p. a. berechnet. Die Geltendmachung eines höheren Verzugschadens bleibt vorbehalten. Für den Fall, dass wir einen höheren Verzugschaden geltend machen, hat der Kunde die Möglichkeit, uns nachzuweisen, dass der geltend gemachte Verzugschaden überhaupt nicht oder in zumindest wesentlich niedrigerer Höhe angefallen ist.

3.) EIGENTUMSVORBEHALT

Wir behalten uns das Eigentum an der gelieferten Sache bis zur vollständigen Zahlung sämtlicher Forderungen aus dem Vertrag vor.

4.) VERSANDKOSTEN FÜR DEN ENDVERBRAUCHER

Versandkosten geben wir auf unserer Homepage an. Die Pakete sind bis zu einem Warenwert bis 500,00 € transportversichert. Die Sendung muss beim Eintreffen auf Transportschäden überprüft und etwaige Transportschäden müssen gegenüber dem Paketboten angezeigt werden. Verdeckte Schäden müssen innerhalb von drei Werktagen der Ölmühle Solling in Textform gemeldet werden. Be-

schädigte Pakete und beschädigte gelieferte Sachen sind als Nachweis für Transportschäden aufzubewahren.

5.) LIEFERBEDINGUNGEN

Sofern keine abweichende Lieferadresse angegeben wird, versenden wir die bestellte Ware an die angegebene Rechnungsadresse. Die Lieferung erfolgt in der Regel mit Paketdienst. Wird eine alternative Versandart gewünscht, so geben wir eventuelle Mehrkosten auf Anfrage bekannt.

6.) LIEFERZEIT

Der Beginn der von uns angegebenen Lieferzeit setzt die rechtzeitige und ordnungsgemäße Erfüllung der Verpflichtungen des Kunden voraus. Die Einrede des nicht erfüllten Vertrages bleibt vorbehalten.

7.) AUFRECHNUNGEN UND ZURÜCKBEHALTUNGSRECHTE

Dem Kunden steht das Recht zur Aufrechnung nur zu, wenn seine Forderungen rechtskräftig festgestellt oder unbestritten sind. Zur Aufrechnung gegen unsere Ansprüche ist der Kunde auch berechtigt, wenn er Mängelrügen oder Gegenansprüche aus demselben Vertrag geltend macht. Zur Ausübung eines Zurückbehaltungsrechts ist der Kunde nur insoweit befugt, als sein Gegenanspruch auf dem gleichen Vertragsverhältnis beruht.

8.) GEWÄHRLEISTUNG UND MÄNGELRÜGE

Soweit die gelieferte Ware nicht die zwischen dem Kunden und uns vereinbarte Beschaffenheit hat oder sie sich nicht für die nach unserem Vertrag vorausgesetzten oder die Verwendung allgemein eignet oder sie nicht die Eigenschaften, die der Kunde nach unseren öffentlichen Äußerungen erwarten konnte, hat, so sind wir zur Nacherfüllung verpflichtet. Dies gilt nicht, wenn wir aufgrund der gesetzlichen Regelungen zur Verweigerung der Nacherfüllung berechtigt sind. Der Kunde hat zunächst die Wahl, ob die Nacherfüllung durch Nachbesserung oder Ersatzlieferung erfolgen soll. Wir sind jedoch berechtigt, die vom Kunden gewählte Art der Nacherfüllung zu verweigern, wenn sie nur mit unverhältnismäßigen Kosten möglich ist und die andere Art der Nacherfüllung ohne erhebliche Nachteile für den Kunden bleibt. Während der Nacherfüllung sind die Herabsetzung des Kaufpreises oder der Rücktritt vom Vertrag durch den Kunden ausgeschlossen. Eine Nachbesserung gilt mit dem erfolglosen zweiten Versuch als fehlgeschlagen, wenn sich nicht insbesondere aus der Art der Sache oder des Mangels oder den sonstigen Umständen etwas anderes ergibt. Ist die Nacherfüllung fehlgeschlagen oder haben wir die Nacherfüllung insgesamt verweigert, kann der Kunde nach seiner Wahl Herabsetzung des Kaufpreises (Minderung) verlangen oder den Rücktritt vom Vertrag erklären. Schadensersatzansprüche zu den nachfolgenden Bedingungen wegen des Mangels kann der Kunde erst geltend machen, wenn die Nacherfüllung fehlgeschlagen ist oder wir die Nacherfüllung verweigert haben. Das Recht des Kunden zur Geltendmachung von weitergehenden Schadensersatzansprüchen zu den nachfolgenden Bedingungen bleibt davon unberührt. Wir haften unbeschadet vorstehender Regelungen und der nachfolgenden Haftungsbeschränkungen uneingeschränkt für Schäden an Leben, Körper und Gesundheit, die auf einer fahrlässigen oder vor-

sätzlichen Pflichtverletzung unserer gesetzlichen Vertreter oder unserer Erfüllungsgehilfen beruhen. Soweit wir bezüglich der Ware oder Teilen derselben eine Beschaffenheits- und/oder Haltbarkeitsgarantie abgegeben haben, haften wir auch im Rahmen dieser Garantie. Für Schäden, die auf dem Fehlen der garantierten Beschaffenheit oder Haltbarkeit beruhen, aber nicht unmittelbar an der Ware eintreten, haften wir allerdings nur dann, wenn das Risiko eines solchen Schadens ersichtlich von der Beschaffenheits- und Haltbarkeitsgarantie erfasst ist. Wir haften auch für Schäden, die durch einfache Fahrlässigkeit verursacht werden, soweit diese Fahrlässigkeit die Verletzung solcher Vertragspflichten betrifft, deren Einhaltung für die Erreichung des Vertragszwecks von besonderer Bedeutung ist (Kardinalpflichten). Wir haften jedoch nur, soweit die Schäden in typischer Weise mit dem Vertrag verbunden und vorhersehbar sind. Bei einfachen fahrlässigen Verletzungen nicht vertragswesentlicher Nebenpflichten haften wir im Übrigen nicht. Die vorstehenden Haftungsbeschränkungen gelten auch, soweit die Haftung für die gesetzlichen Vertreter, leitenden Angestellten und sonstigen Erfüllungsgehilfen betroffen ist. Eine weitergehende Haftung ist ohne Rücksicht auf die Rechtsnatur des geltend gemachten Anspruchs ausgeschlossen. Soweit unsere Haftung ausgeschlossen oder beschränkt ist, gilt dies auch für die persönliche Haftung unserer Angestellten, Arbeitnehmer, Mitarbeiter, Vertreter und Erfüllungsgehilfen. Die Gewährleistungsfrist beträgt zwei Jahre, gerechnet ab Gefahrübergang. Diese Frist gilt auch für Ansprüche auf Ersatz von Mangelfolgeschäden, soweit keine Ansprüche aus unerlaubter Handlung geltend gemacht werden.

9.) TEILLIEFERUNGEN

Sofern der Kunde Teillieferungen wünscht, bemisst sich die Höhe der Versandkosten nach der Anzahl der Teillieferungen und deren jeweiligem Wert. Sollte aus technischen oder logistischen Gründen und nicht auf Ihren ausdrücklichen Wunsch eine Versendung in mehreren Teillieferungen erfolgen, berechnen wir die Versandkostenbeteiligung nur einmal.

10.) WIDERRUFSBELEHRUNG

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen, diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Ölmühle Solling GmbH, Höxtersche Str. 3, 37691 Boffzen, Telefon: 05271/9 66 66-0, Fax: 05271/9 66 66-66, E-Mail: info@oelmuehle-solling.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular unter <https://www.oelmuehle-solling.de/widerrufsformular.pdf> verwenden, was jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel,

das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Waren wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Waren zugesandt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Ware unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrages unterrichten, an uns (Ölmühle Solling GmbH, Höxtersche Str. 3, 37691 Boffzen) zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von 14 Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit Ihnen zurückzuführen ist.

Ausschluss- bzw. Erlöschensgründe

Der Widerruf besteht nicht bei Verträgen

- zur Lieferung von Waren, die nicht vorgefertigt sind und für deren Herstellung eine individuelle Auswahl oder Bestimmung durch den Verbraucher maßgeblich ist und die eindeutig auf die persönlichen Bedürfnisse des Verbrauchers zugeschnitten sind;
- zur Lieferung von Waren, die schnell verderben können oder deren Verfallsdatum schnell überschritten würde;
- zur Lieferung von Zeitungen, Zeitschriften oder Illustrierten mit Ausnahme von Abonnement-Verträgen.
- Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig bei Verträgen
- zur Lieferung versicherter Waren, die aus Gründen des Gesundheitsschutzes oder der Hygiene nicht zur Rückgabe geeignet sind, wenn ihre Versiegelung nach der Lieferung entfernt wurde;
- zur Lieferung von Waren, wenn diese nach der Lieferung aufgrund ihrer Beschaffenheit untrennbar mit anderen Gütern vermischt wurden;
- zur Lieferung von Ton- oder Videoaufnahmen oder Computer-Software in einer versiegelten Packung, wenn die Versiegelung nach der Lieferung entfernt wurde.

11.) SONSTIGES

Dieser Vertrag und die gesamten Rechtsbeziehungen der Parteien unterliegen dem Recht der Bundesrepublik Deutschland unter Ausschluss des UN-Kaufrechts (CISG).

Sollten einzelne Bestimmungen dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen unwirksam sein oder werden oder eine Lücke enthalten, so bleiben die übrigen Bestimmungen hiervon unberührt.

Ölmühle Solling GmbH

Sarah Baensch, Sebastian Baensch / Geschäftsführer

Höxtersche Straße 3 · 37691 Boffzen / Germany

T 05271.9 66 66-0 · F 05271.9 66 66-66

info@oelmuehle-solling.de

oelmuehle-solling.de

DE-ÖKO-039

Amtsgericht Hildesheim, HRB 110681

Steuernummer 31/200/75509

USt-IdNr. DE 81 2009708

BESTELLUNG UND BERATUNG

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

MÜHLENLADEN BOFFZEN

Höxtersche Straße 3 · 37691 Boffzen

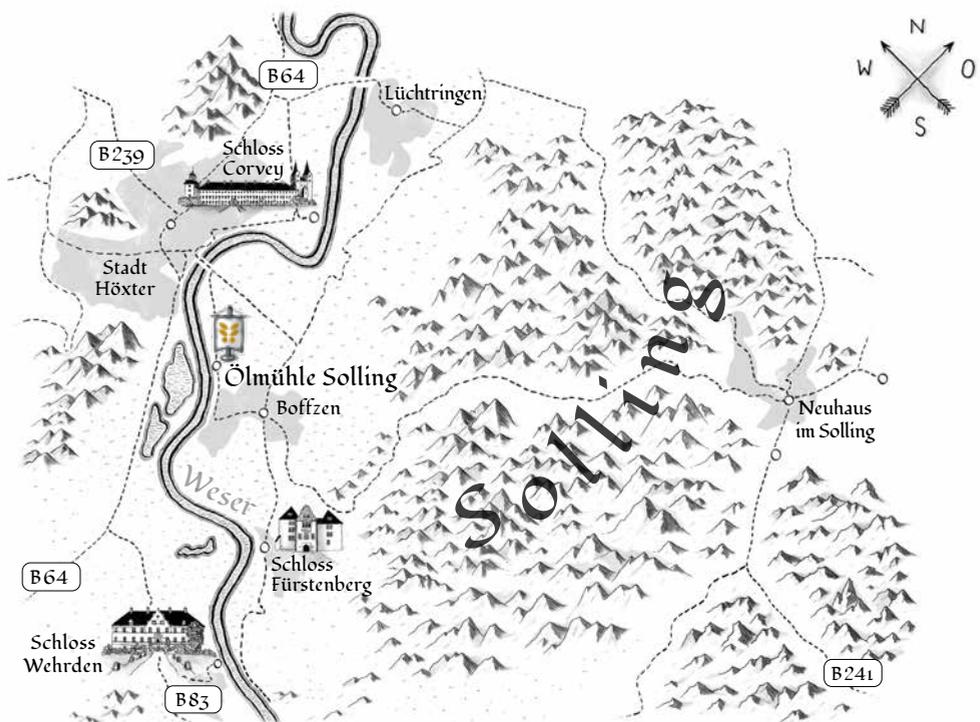
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.00 – 17.30 Uhr und Samstag 9.30 – 14.30 Uhr

MÜHLENLADEN KÖLN

Friesenwall 29 · 50672 Köln

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 11 – 19 Uhr und Samstag 11 – 18 Uhr

T 0 2 2 1 . 2 9 8 4 8 8 7 8 · koeln@oelmuehle-solling.de



oelmuehle-solling.de

oelmuehle-solling.de



DE-ÖKO-039

