

Obst- und Gartenbauverein Lampoding besuchte Ölmühle in Garting

Vergangenen Freitag fuhr der Obst- und Gartenbauverein Lampoding zur Ölmühle in Garting bei Schnaitsee im Landkreis Traunstein.

Begrüßt wurden die Teilnehmer von Elisabeth Lamprecht, der „Seniorchefin“ des Betriebes. 2008 übernahm ihr Sohn den milchwirtschaftlichen Betrieb seiner Eltern. Zusammen mit seiner Frau entschied er sich für eine andere Zukunft. Zunächst stellten sie den Treibstoff Rapsöl als neue Energiequelle her. Als dies politisch nicht mehr unterstützt wurde, kam die Familie Lamprecht zu dem Entschluss native Speiseöle zu produzieren.

Zu Beginn bekamen die Teilnehmer eine Ölverkostung.

Es durften die verschiedensten Öle probiert werden, z. B. Drachenkopföl, Färberdistelöl, Hanföl, Kirschkernöl, Leindotteröl, Mohnöl, Mariendistelöl, Schwarzkümmelöl, Senföl, Traubenkernöl, aber auch Sonnenblumenöl, Rapsöl, Leinöl, Haselnussöl, Walnussöl und verschiedene Kräuteröle.

Das Ölsortiment umfasst über 30 native Speiseöle, die höchsten Qualitätsansprüchen genügen.

Besonderen Wert legen die Lamprechts auf regionale Wertschöpfung sowie die Qualität der Pflanzensaat. Die Ölmühle Garting setzt auf heimische Saaten, die teilweise von ihren eigenen Feldern geerntet werden. Immer mehr Landwirte aus der Umgebung bauen verschiedene Ölfrüchte auf ökologischer Basis an.

Die Öle sind ausschließlich nativ kaltgepresst, das heißt die Früchte und Samen werden nicht behandelt, ebenso wenig die fertigen Öle. Somit bleibt das volle Spektrum der Nähr- und Vitalstoffe, der natürliche Geschmack und die typische Farbe des Öles erhalten.

Kaltgepresstes Öl ist einzigartig; individuell in seiner Zusammensetzung, einmalig in der Wirkung, unverwechselbar im Geschmack. Hochwertige Speiseöle tragen einen wichtigen Bestandteil zu einer gesunden Ernährung bei und sind unverzichtbare Energiequellen und steigern das Wohlbefinden.

Die Speiseöle der Ölmühle Garting haben inzwischen in vielen Küchen ihren festen Platz, sei es für Salatkreationen, Müslis, Quarkspeisen, zum Backen oder Braten.

Besonders Leinöl wirkt sich aufgrund seines hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren positiv auf den Körper und die Psyche aus.

Nach der Ölverkostung bekam man eine Betriebsbesichtigung. Im ehemaligen Kuhstall befindet sich die Ölpresse. Die sogenannte Schneckenpresse funktioniert ähnlich wie ein Fleischwolf. Der langsam steigende Druck quetscht das Öl besonders schonend aus den Samen und tropft in einen Behälter. Die ausgepressten Samen, der sogenannte „Presskuchen“ gilt als Abfallprodukt bei der Ölerzeugung; ist aber zum Wegwerfen viel zu schade. Hieraus lassen sich z. B. wunderbare Mehle herstellen.

Nach dem Pressen der Saaten wird das Öl in Flaschen abgefüllt, per Hand etikettiert und wandert anschließend teilweise in Versandkartons oder direkt im Hofladen.

Die Teilnehmer des Ausfluges hatten am Ende der Betriebsbesichtigung noch die Möglichkeit im Hofladen einzukaufen.

Ausser den selbsthergestellten Ölen werden noch Mehle sowie Saaten, Kerne, Nüsse, verschiedene Essige, und eine Auswahl an Spezialitäten regionaler Partner angeboten.

Man erfuhr von Elisabeth Lamprecht viel Wissenswertes rund um die Ölherstellung und die Verwendung von Ölen. Es war ein wunderschöner Ausflug und die Teilnehmer nahmen viele Informationen rund um native kaltgepresste Speiseöle mit nach Hause.