

Feinste Öle für jeden Geschmack



ÖLMÜHLE GARTING

*nativ
kalt gepresst*

*natürlich & regional aus umweltschonendem Anbau
ohne Gentechnik*



„NATÜRLICH“ wird's gut

Unser Familienbetrieb
produziert hochwertige Speiseöle
zum Wohle von Natur und Mensch.

Ausgesuchte Zutaten aus großteils regionalem oder eigenem Anbau – natürlich ohne Gentechnik – garantieren die hervorragenden Eigenschaften unserer Produkte.

Ganz entscheidend für die Wertigkeit von Ölen ist das Herstellungsverfahren. Wir arbeiten ausschließlich nach dem Prinzip der handwerklichen Herstellung: **nativ kaltgepresst**. Nativ heißt in diesem Zusammenhang, dass unsere Früchte und Samen nicht behandelt werden, ebenso wenig die gewonnenen Öle. Mit unserer Schneckenpresse produzieren wir unsere Öle schonend, wobei gewöhnlich nicht mehr als 40°C erreicht werden. Nur so gelingt es, Öle herzustellen, die sowohl das volle Spektrum der Nährstoffe in sich tragen als auch ihren natürlichen Geschmack und die typische Farbe beibehalten.

Jedes kalt gepresste Öl ist einzigartig: Individuell in seiner Zusammensetzung, speziell in der Wirkung, unverwechselbar im Geschmack. Alle Speiseöle sind stete Quellen der Energie und steigern das Wohlbefinden. Jeden Tag aufs Neue.

Übersicht unserer Öle, ihrer Verwendung und Eigenschaften

Unsere Öle gibt es in verschiedenen Flaschengrößen, von 0,1 bis 0,75 l, sowie in Kanistern

nativ
kalt gepresst

Färberdistelöl



Verwendung: für Salatdressings, zum Backen, aber auch zum Untermengen von gedünstetem Gemüse
Geschmack: angenehm mild und leicht nussig
Erhitzbarkeit: 150°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 16 Monate
Herkunft des Saatguts: Oberbayern
Fettsäuren pro 100g: Omega-6: 77%



Hanföl



Verwendung: für Salate oder nach dem Garen zum Untermengen von gedünstetem Gemüse
Geschmack: grasig, leicht nussig
Erhitzbarkeit: 90°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 9 Monate
Herkunft des Saatguts: Oberbayern
Fettsäuren pro 100g: Omega-6: 54% / Omega-3: 21%

Haselnussöl



Verwendung: für Rohkost- und Fruchtsalate, aber auch zum Braten und Backen
Geschmack: mild nussig, sehr harmonisch
Erhitzbarkeit: 200°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 6 Monate
Herkunft des Saatguts: Oberbayern
Fettsäuren pro 100g: Omega-6: 16%

Kokosöl



Verwendung: ideal zum Braten und Frittieren; für einen feinen Geschmack in Gebäck und Süßspeisen
Geschmack: feiner Kokosgeschmack
Erhitzbarkeit: 200°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 14 Monate
Herkunft des Saatguts: Indien, Philippinen
Fettsäuren pro 100g: Laurinsäure: 52%

Kürbiskernöl



Verwendung: für Salate, Suppen, Saucen und Gemüsegerichte; schmeckt auch zu Desserts, Gebäck, Cremes oder auf Vanilleeis
Geschmack: fruchtig-kernig bis kräftig-kernig
Erhitzbarkeit: 120°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 10 Monate
Herkunft des Saatguts: Bayern und Österreich
Fettsäuren pro 100g: Omega-6: 53% / Omega-3: 3%

Leinöl



Verwendung: für Salate oder mit Quark, nach dem Garen zum Untermengen von gedünstetem Gemüse
Geschmack: leicht bitter im Geschmack
Erhitzbarkeit: 90°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 4 Monate
Herkunft des Saatguts: Süddeutschland
Fettsäuren pro 100g: Omega-6: 15% / Omega-3: 57%

3-Kern Öl

(Ölmischung aus 70% Leinöl, 29% Hanföl und 1% Schwarzkümmelöl)



Verwendung: für Salate oder mit Quark, nach dem Garen zum Untermengen von gedünstetem Gemüse
Geschmack: würzig, leichter Knoblauchgeschmack
Erhitzbarkeit: 90°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 5 Monate
Fettsäuren pro 100g: Omega-6: 26% / Omega-3: 46%
Empfehlung: 1 Esslöffel täglich morgens

Leindotteröl



Verwendung: für Salat-Dressings, Rohkost-Dips und kalte Saucen; ideal zum Untermengen von gedünstetem Gemüse
Geschmack: mild, angenehm buttriger Geschmack
Erhitzbarkeit: 90°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 12 Monate
Herkunft des Saatguts: Süddeutschland
Fettsäuren pro 100g: Omega-6: 20% / Omega-3: 40%

Mohnöl



Verwendung: für Süßspeisen wie Obstsalat, Müsli oder Gebäck, ideal für „erdige“ Produkte wie Rote Beete, Kartoffeln usw.
Geschmack: kräftiger Mohngeschmack
Erhitzbarkeit: 120°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 9 Monate
Herkunft des Saatguts: Oberbayern
Fettsäuren pro 100g: Omega-6: 60% / Omega-3: 2%



Rapsöl



Verwendung: für Salate und zum Kochen, Dünsten, Braten, Frittieren und Backen geeignet, vielseitig verwendbar;
Tipp: beim Backen angegebene Menge Fett einfach durch 80% Rapsöl ersetzen
Geschmack: mild, angenehm aromatischer Nussgeschmack
Erhitzbarkeit: 190°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 16 Monate
Herkunft des Saatguts: eigener Anbau und Region Schnaitsee
Fettsäuren: Omega-6: 20% / Omega-3: 9%

Raps-Senföl



Verwendung: zum Kochen, Dünsten, Braten, Frittieren und Backen; auch zum Marinieren, Würzen und für Dips geeignet
Geschmack: intensiv, leicht scharf; typischer Senf-Geschmack
Erhitzbarkeit: 190°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 16 Monate
Herkunft des Saatguts: Region Schnaitsee (Raps), Österreich (Senf)
Fettsäuren pro 100g: Omega-6: 25% / Omega-3: 9%

Schwarzkümmelöl



Verwendung: als Salat-Würzöl oder zum Brotbacken geeignet, sehr ergiebig im Verbrauch
Geschmack: würziger Geruch, scharfer, pfefferartiger Geschmack
Erhitzbarkeit: 90°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 12 Monate
Herkunft des Saatguts: Mittelmeerraum
Fettsäuren: Omega-6: 56% / Omega-3: 2%



Senföl



Verwendung: für Salate, zum Braten und Frittieren, würzige Alternative zu Rapsöl
Geschmack: leichter Senfgeschmack
Erhitzbarkeit: 240°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 16 Monate
Herkunft des Saatguts: Oberbayern
Fettsäuren pro 100g: Omega-6: 25% / Omega-3: 9%

Sesamöl



Verwendung: für Salate und zum Kochen, Dünsten und Braten; neben Rapsöl ein ideales Standardöl
Geschmack: milder orientalischer Geschmack
Erhitzbarkeit: 180°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 12 Monate
Herkunft des Saatguts: Fernost
Fettsäuren pro 100g: Omega-6: 59% / Omega-3: 13%

Sojaöl



Verwendung: zum Kochen, Dünsten und schonenden Braten
Geschmack: leicht bohniiger, etwas gewöhnungsbedürftiger Geschmack
Erhitzbarkeit: 170°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 12 Monate
Herkunft des Saatguts: Region Schnaitsee (ohne Gentechnik!)
Fettsäuren: Omega-6: 64%

Sonnenblumenöl



Verwendung: für Salate, zum Untermengen von gedünstetem Gemüse, zur Herstellung von Dips
Geschmack: kräftiger, angenehmer Geschmack
Erhitzbarkeit: 120°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 14 Monate
Herkunft des Saatguts: Südbayern
Fettsäuren pro 100g: Omega-6: 60% / Omega-3: 1%

Traubenkernöl



Verwendung: Kochen, Dünsten, Braten, Backen, vielseitig verwendbar
Geschmack: mostig-traubiges Aroma
Erhitzbarkeit: 190°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 16 Monate
Herkunft des Saatguts: Süddeutschland
Fettsäuren pro 100g: Omega-6: 71%

Walnussöl



Verwendung: sehr köstlich zu Salaten, Dips, Suppen und Saucen; aber auch für Desserts (z. B. über Vanilleeis oder Obstsalat)
Geschmack: fein-herber, nussiger Geschmack
Erhitzbarkeit: 120°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 6 Monate
Herkunft des Saatguts: Region Schnaitsee
Fettsäuren pro 100g: Omega-6: 55% / Omega-3: 15%

Kräuter-Rapsöle

(Basilikum, Chili, Curry, Knoblauch-Ingwer, Oregano, Salbei, Thymian, mediterranes Kräuter-Öl)

Verwendung: für Salate, aber auch zum Kochen, Dünsten, Braten und Backen (z.B. Brot) geeignet
Geschmack: je nach Kräuteröl
Erhitzbarkeit: 190°C
Haltbarkeit (geschlossen, kühl und dunkel): 16 Monate
Herkunft des Saatguts: eigener Anbau und Region Schnaitsee
Fettsäuren pro 100g: Omega-6: 20% / Omega-3: 9%



Rezept für Mohnölkäsekuchen

Zutaten:

Mürbteig:

250 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
120 g Zucker
100 ml Rapsöl
1 kleiner Schuss Wasser
1 Ei
1 Prise Salz
1 EL Rapsöl für die Springform

Belag:

500 g Quark
1 Ei
150 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 P. Vanille Puddingpulver
80 ml Mohnöl
150 ml Milch

Und so geht s:

Alle Zutaten für den Teig zu einer glatten Masse verkneten und den Backofen auf 150° (Umluft) vorheizen. Die Springform mit Rapsöl bestreichen und den Teig eventuell ausrollen und damit auskleiden.

Die Zutaten für die Füllung zu einer cremigen Masse verrühren und auf den Teig geben.
Den Kuchen im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 1 Stunde backen.



Rezept für Basilikum Nuss Pesto

100 g frische Basilikumblätter
3 EL Pinienkerne
100 ml Walnussöl
Salz und Pfeffer



Und so geht s:

Basilikumblätter, Pinienkerne und Walnussöl in einem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Passt sehr gut zu Spaghetti!

Rezept für Mayonnaise

2 Eigelb
¼ l beliebiges Speiseöl
(z. B. Rapsöl, Kräuteröl, Sojaöl...)
Salz, Pfeffer
1 TL Essig



Und so geht s:

Eigelb mit Salz, Pfeffer und Essig in einer Rührschüssel mit einem Handrührgerät schaumig rühren. Auf gleiche Temperatur bei den Zutaten achten.
Das Öl zunächst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren einfließen lassen.

Rezept für Kürbissuppe mit Kräuteröl und Kürbiskernöl

Zutaten für 4 Personen:

1 Hokkaido Kürbis
1 Zwiebel
2 EL Knoblauch-Ingwer Rapsöl, als Variation Curryöl oder auch andere Kräuteröle verwenden
1 l Gemüsebrühe
Salz
Kürbiskernöl zum servieren

Und so geht s:

Kräuteröl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Kürbis zufügen und bei niedriger Temperatur 15 Minuten andünsten. Die Brühe zugießen und etwa weitere 15 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Salz abschmecken.
In Suppenteller füllen und mit Kürbiskernöl servieren.



Rezept für Leinölquark

Zutaten für 4 Personen:

500 g Quark
4 EL Leinöl
1 kleine Zwiebel
1 TL Dill
1 EL Schnittlauch
Salz und Pfeffer



Und so geht s:

Zwiebel schälen, fein hacken, mit Salz bestreuen und etwas durchziehen lassen. Schnittlauch klein schneiden, Dill fein hacken. Quark mit den Gewürzen und dem Leinöl verrühren. Gehackte Zwiebel und Kräuter untermischen. Dazu schmecken Kartoffeln.



Schnaitsee-Garting in Oberbayern

Unsere Liebe zu Natur und Heimat ist die Grundlage unserer Arbeit. Daraus schöpfen wir Kraft und Inspiration für die Herstellung unserer Speiseöle. Lassen auch Sie die Energie unverfälschter Natur auf sich wirken!



*nativ
kalt gepresst*

In unserem Hofladen

können Sie sich beraten lassen, unsere Öle probieren und einkaufen. Informationen und die Gelegenheit zum Einkauf

gibt es auch online. Außerdem sind wir in vielen Hofläden der Region aber auch in Edeka-Märkten vertreten.



Unser Ölsortiment umfasst über 25 native Speiseöle, die höchsten Qualitätsansprüchen genügen. Mit viel Liebe und Erfahrung handwerklich hergestellt, hochwertig und naturbelassen. Für jeden Geschmack.



ÖLMÜHLE GARTING

Ölmühle Garting GmbH & Co. KG

Garting 2

83530 Schnaitsee

Tel.: 080 74 - 91 77 58

Fax: 080 74 - 91 77 57

info@oelmuehle-garting.de

www.oelmuehle-garting.de

O.E.L. –

Original. Exklusiv. Lamprecht.



*Feinste Öle
für jeden Geschmack*

*und andere
Naturprodukte*

Öffnungszeiten Hofladen:

Mo. - Fr. von 8.00 - 12.00 Uhr

Fr. von 13.00 - 17.00 Uhr

Sa. von 9.00 - 12.00 Uhr