



Walnussöl aus Ihren eigenen Nüssen!

Wir bieten Ihnen das Lohnpressen Ihrer Walnusskerne an. Ein Pressvorgang fasst 7,5 kg Nusskerne. Sie erhalten bis zu 5 Liter Nussöl aus Ihren eigenen Kernen.

Wichtig für eine gute Qualität:



- Die Nüsse müssen **6 Wochen getrocknet** werden.
- Vereinbaren Sie einen Presstermin, sobald Sie wissen, wie viele Pressungen Sie buchen möchten (**7,5 kg pro Pressung**; 35 EUR pro Pressvorgang).
- Bitte lesen Sie sich die **Anleitung für Walnussöl auf unserer Website** durch.
- Bringen Sie zu Ihrem Termin, wenn möglich, **Behälter ab 1 Liter Fassungsvermögen** für Ihr Öl mit, z.B. gereinigte und im Backofen getrocknete Glasflaschen, Kanister oder Eimer mit Deckel.
- **Beschriften Sie alles** mit Ihrem Namen und Ihrer Telefonnummer.

Anlieferung zum Termin und Abholung des Öls

- Di und Do nachmittags von 14 bis 17 Uhr.
Es ist nicht möglich, auf die Pressung zu warten.

Termin bitte per E-Mail vereinbaren:

info@kraichgauer-oelmuehle.de



Bonartshäuserhof
75053 Gondelsheim
Tel.: 07252 96 31 506
info@kraichgauer-oelmuehle.de
www.kraichgauer-oelmuehle.de

Wir wohnen und produzieren im wunderschönen Kraichgau. Sie finden uns auf dem Gut Bonartshäuserhof, landschaftlich reizvoll gelegen.

Unsere Produkte können Sie bei uns direkt erwerben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch,
dienstags und donnerstags nachmittags
von 14 bis 17 Uhr

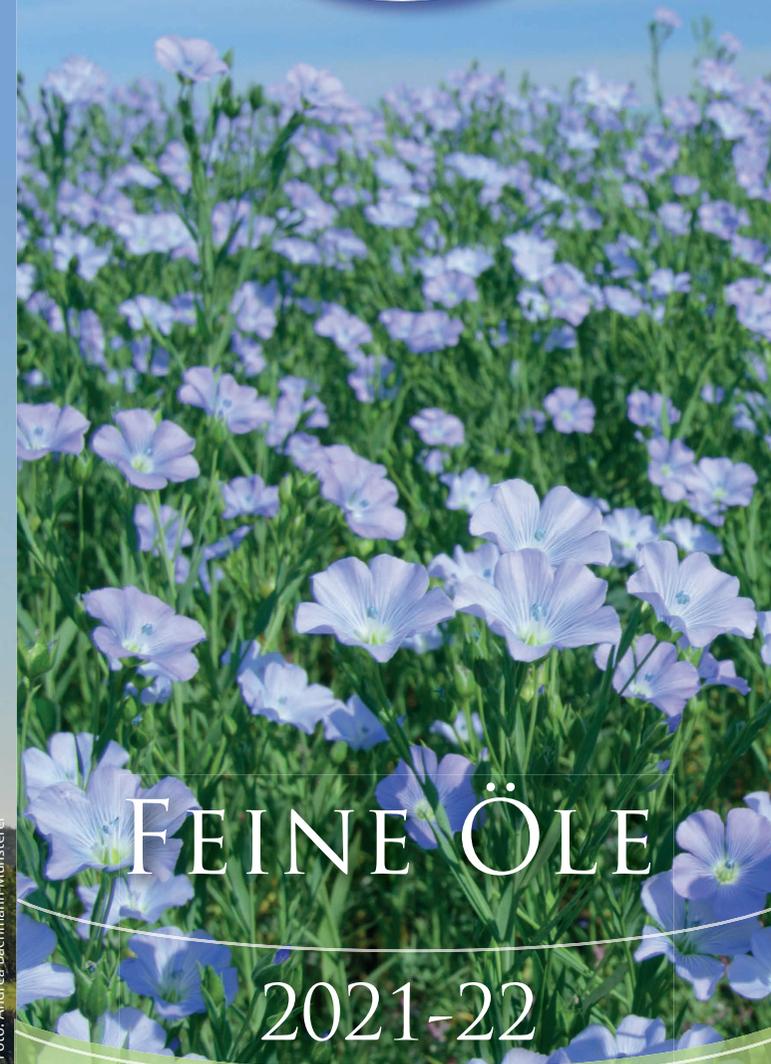
Ihre Andrea Bachmann-Münsterer

Betriebsferien im August

Auch wir brauchen eine Pause!



Gestaltung: www.contactgrafik.de • Foto: Andrea Bachmann-Münsterer



FEINE ÖLE

2021-22

KRAICHGAUER ÖLMÜHLE

Bonartshäuserhof • 75053 Gondelsheim

Tel.: 07252 96 31 506

www.kraichgauer-oelmuehle.de

Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde,

Vielen Dank für Ihr Interesse an unseren Produkten!
Neben unseren eigenen Ölen finden Sie auch Essige mit ausgesuchter Qualität und andere Produkte wie natives Kokosöl und Olivenöl.

Wir produzieren weiterhin in der gewohnten höchsten Qualität und freuen uns über die vielen positiven Rückmeldungen von Ihnen.

Dienstags und donnerstags schicken wir Ihnen unser frisches Öl per DHL zu.



Damit Sie die Möglichkeit haben, den hervorragenden Geschmack und die Qualität unseres frisch gepressten Leinöls zu probieren, haben wir auf einen Mindestbestellwert verzichtet. Sie können also auch nur eine Flasche Öl oder Essig bei uns bestellen.

Wir laden Sie ein, die wechselnden Angebote in unserem Webshop kennen zu lernen.
www.kraichgauer-oelmuehle.de



Leinöl

Lassen Sie sich
von unserem Qualitätsanspruch begeistern!

Leinöl ist ein Lebenselixier und wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, das bestmögliche Leinöl herzustellen. Unsere Leinsaat entspricht höchsten Qualitätskriterien in Frische und Anbau, wenn möglich von heimischen Feldern.

Verwendung und Aufbewahrung

- Sie können das Leinöl zu Brot, im Salatdressing, im Quark und Joghurt, zu Pellkartoffeln und im Müsli zu sich nehmen.
- Lagern Sie das Leinöl zu jeder Zeit, auch ungeöffnet, im Kühlschrank. Es hält sich dort sechs Wochen lang frisch.
- Bei längerer Lagerung frieren Sie das Öl bitte ein. Sie können die Glasflasche bedenkenlos in Ihre Gefriertruhe legen. Das Glas springt nicht. Das Öl wird bei ca. -18 °C fest. Dies vermindert die Qualität des Leinöls nicht, es wird nach kurzer Zeit im Kühlschrank wieder flüssig. Leinöl hat einen sehr niedrigen Gefrierpunkt. -20 °C sind für das Leinöl wie für die Butter +20 °C.
- Erhitzen Sie das Leinöl unter keinen Umständen.

Unser frisch gepresstes Leinöl ist nicht nur ein wunderbares Salatöl, sondern wird auch in verschiedenen Therapien eingesetzt, da es mit fast 60% Omega-3-Fettsäuren den mit Abstand höchsten Gehalt an diesen Fettsäuren aufweist. Der Omega-3-Gehalt von zwei Esslöffeln Leinöl entspricht dem Omega-3-Gehalt von ca. 500 g Lachs.

Therapeutisch können Sie Leinöl nach Absprache mit Ihrem Arzt wie folgt verwenden: Bei **zu hohen Cholesterinwerten, bei Diabetes und bei Verkalkungen der Blutgefäße, sowie bei Rheuma und Arthrose** 6 Wochen lang 2 Esslöffel Öl einnehmen, danach können Sie die Menge auf einen Esslöffel pro Tag reduzieren.

In der begleitenden **Krebstherapie** informieren Sie sich bitte über die Ernährungspläne der Öl-Eiweiß-Kost von Frau Dr. Budwig. Hier benötigen Sie größere Mengen Öl.

Leinöl-Quark Brotaufstrich

- 250 g Quark mit 5 EL Leinöl in einem Gefäß mit Deckel verrühren und im Kühlschrank neben der Butter platzieren. Als Butterersatz auf das Brot streichen und mit frischem Obst belegen oder auch mit Marmelade krönen.
- Wenn Sie lieber salzig frühstücken: Den Quark mit etwas Pfeffer, Salz, Kurkuma und Kräutern würzen, dazu frische Gurkenscheiben, Radieschen etc. als Belag.

Leinöl-Saure-Sahne-Traumdressing

für Pellkartoffeln

(kann auch mit Quark oder Joghurt hergestellt werden)

- 2 Becher Saure Sahne
- 1 Bund Schnittlauch, fein gehackt
- 1 Zehe frischen Knoblauch, zerdrückt oder gehackt
- ¼ TL gemahlene Kurkuma
- etwas Pfeffer und Salz
- 4 EL Leinöl

Alle Zutaten gut verrühren, Kartoffeln pellen und zusammen mit dem Traumdressing servieren.

Senf-Kräuter-Leinöl-Dressing

- Frisch gehackte Kräuter oder 1 TL getr. Basilikum
- 1 gehäufte TL Senf
- Den Saft 1 Knoblauchzehe
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 Prise frisch gemahlene Pfeffer
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 3 EL Balsamico-Essig oder „Vier-Räuber-Balsam“ (enthält schon Honig)
- 5 EL frisch gepresstes Leinöl
- Salz nach Geschmack

Die Zutaten gut verrühren und über Ihren Salat geben.

Joghurt-Leinöl-Dressing

- Frisch gehackter Dill oder 1 TL getrocknete Dillspitzen
- ½ TL Honig, Ahornsirup oder Zucker
- 2 EL milder Essig oder Zitronensaft
- 3-4 EL frisches Leinöl
- 5 EL Joghurt

Salz und Pfeffer nach Geschmack
Die Zutaten gut verrühren und über Ihren Gurken- oder Blattsalat geben.

