



## 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**; den Preis einer Pressung entnehmen Sie bitte der Website).
- 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

- Zu unseren Öffnungszeiten, diese entnehmen Sie bitte unserer Website.

### Termin bitte per E-Mail vereinbaren:

[info@kraichgauer-oelmuehle.de](mailto:info@kraichgauer-oelmuehle.de)



Bonartshäuserhof · 75053 Gondelsheim

Tel.: 07252 96 31 506

[info@kraichgauer-oelmuehle.de](mailto:info@kraichgauer-oelmuehle.de)

[www.kraichgauer-oelmuehle.de](http://www.kraichgauer-oelmuehle.de)

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

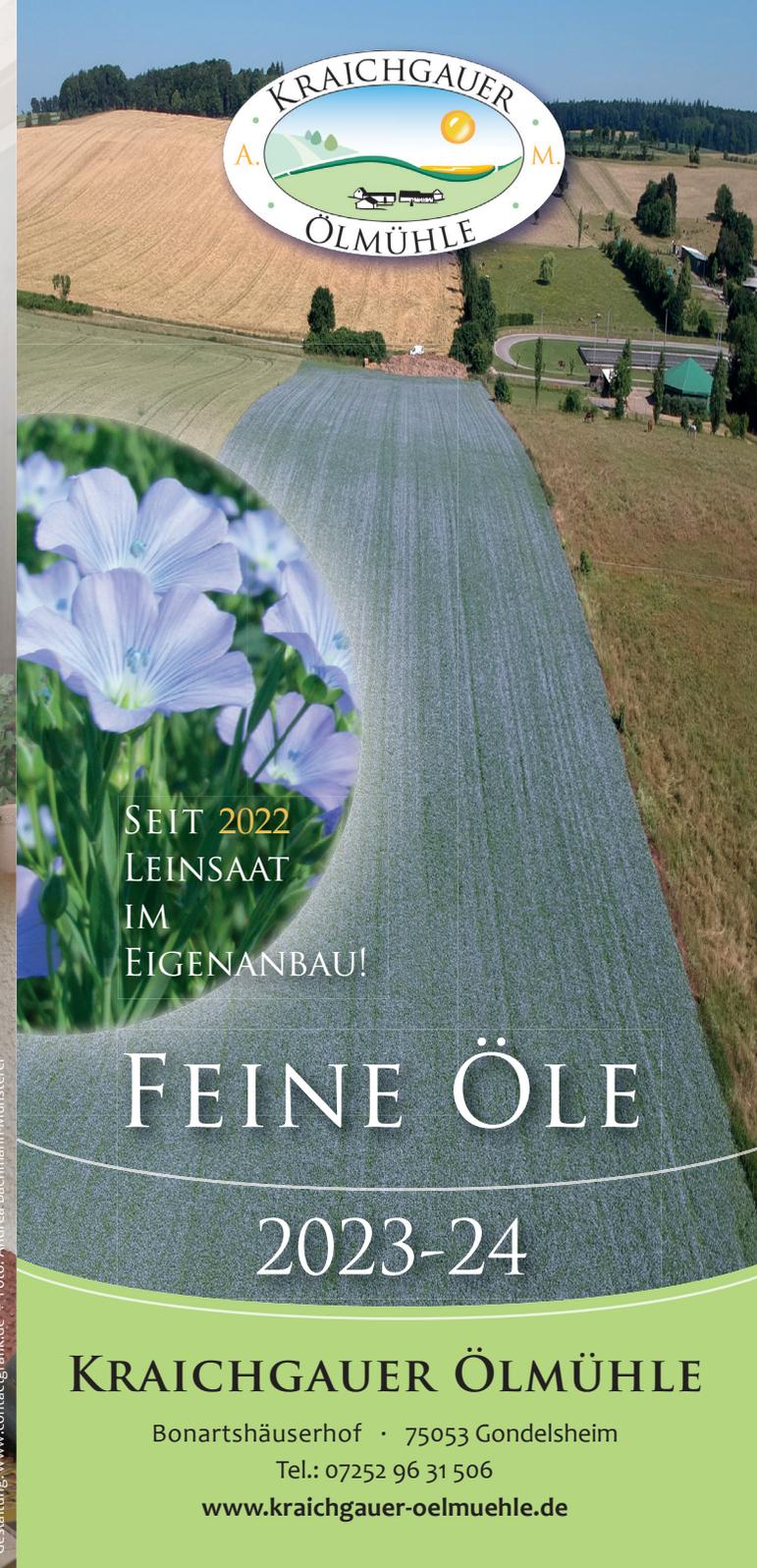
Unsere Produkte können Sie bei uns direkt erwerben, oder in unserem Webshop, oder in verschiedenen Verkaufsstellen in Deutschland. Die Adressen finden Sie auf unserer Homepage.

Ihre Andrea Bachmann-Münsterer



*Betriebsferien im August*  
Auch wir brauchen eine Pause!

Gestaltung: [www.contactgrafik.de](http://www.contactgrafik.de) · Foto: Andrea Bachmann-Münsterer



SEIT 2022  
LEINSAAT  
IM  
EIGENANBAU!

# FEINE ÖLE

## 2023-24

### KRAICHGAUER ÖLMÜHLE

Bonartshäuserhof · 75053 Gondelsheim

Tel.: 07252 96 31 506

[www.kraichgauer-oelmuehle.de](http://www.kraichgauer-oelmuehle.de)

*Sehr geehrte Kundin,  
sehr geehrter Kunde,*

Vielen Dank für Ihr Interesse an unseren Produkten! Neben unseren eigenen Ölen, frisch gepresstem Leinöl, Walnussöl, Sonnenblumenkernöl, Mohnöl, Rapsöl und Sesamöl, finden Sie auch Essige und andere Produkte mit ausgesuchter Qualität in unserem Angebot. Stöbern Sie auf unserer Webseite [www.kraichgauer-oelmuehle.de](http://www.kraichgauer-oelmuehle.de)

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



Im Jahr 2022 haben wir begonnen, Leinsamen selber mit viel Sorgfalt anzubauen und zu ernten. Dazu verwenden wir nur Pferdemist als Dünger aus unserer Pferdehaltung und setzen keine chemischen Pflanzenschutzmittel ein. Unser Lein wächst so naturnah wie möglich.

Sie können in unserem **Webshop** beliebige Mengen bestellen, auch per E-Mail oder Telefon. Dienstags und donnerstags schicken wir Ihnen unser frisches Öl per DHL zu. Besonders empfehlenswert sind unsere **Sparsets**:

**Sie bekommen eine Flasche Leinöl gratis!**

Bei einer Bestellung von 10 Flaschen Leinöl bekommen Sie eine Flasche Leinöl gratis, jedoch nicht in Kombination mit den Sparsets.

**Viel Freude beim Stöbern!**



[www.kraichgauer-oelmuehle.de](http://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, ab 2022 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.

