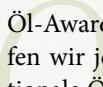


Auf der Ölspur

Wir haben es schon wieder getan!
Wir haben dutzende Öle verkostet und in sieben Kategorien die begehrten Awards vergeben. Die Ergebnisse erfahren Sie hier.

Text: Angelika Kraft



Öl-Award, die Vierte! Bereits seit 2014 rufen wir jedes Jahr heimische und internationale Ölproduzenten auf, uns ihre besten Öle zu schicken und sich einer Verkostung in sieben Kategorien zu stellen. Und wieder stapelten sich kartonweise feinste Öle in unserer Redaktion und warteten darauf, von uns verkostet, bewertet und im besten Fall mit einer Medaille ausgezeichnet zu werden.

Fett macht fett

Öl hat es in der heutigen Zeit gar nicht so leicht. Schlank sein ist in, Lightprodukte boomen nach wie vor und dass Fett fett macht, weiß doch jedes Kind. Dabei liefern qualitativ hochwertige Öle wichtige Inhaltsstoffe, die unserem Körper guttun. Das Schlagwort heißt „Qualität“, aber was sind gute und was schlechte Öle?

Vereinfacht gesagt sind gesättigte Fettsäuren schlecht, Transfette, also industriell hergestellte Fettsäuren, noch schlechter. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind gut, mehrfach ungesättigte noch besser. Sie wirken sich positiv auf das Herz und den Cholesterinspiegel aus, unterstützen das Immunsystem und beeinflussen viele weitere Stoffwechselvorgänge im Körper auf positive Weise. Die Pflanzenöle mit dem höchsten Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind Lein- und Walnussöl (bis zu 70 Prozent).

Top-Qualität

Damit noch einmal zurück zu unserer Verkostung. Die Jury war sich einig: Die Qualität der eingereichten Produkte war top! Innovative Kreationen, spannende Aromen, Spitzengeschmack – ein Genuss! Das zeigen auch die Ergebnisse: Die meisten Produkte liegen eng beieinander, viele davon im absoluten Spitzenbereich. Wir freuen uns auf Runde fünf im nächsten Jahr! ¶

Die Verkostung

Im Vorfeld der Verkostung wurden heimische und internationale Ölproduzenten eingeladen, ihre Produkte einzureichen. Bei der Verkostung wurden die Öle in neutralen, numerierten Bechern gereicht („Blindverkostung“). So ist garantiert, dass kein Verkoster weiß, welche Marken getestet werden, um Markenimage und persönliche Vorlieben auszuschließen. Die GENUSS.MAGAZIN-Jury beurteilte jedes Produkt nach Optik, Geruch und Geschmack, vermerkte ihre Eindrücke und vergab null bis maximal fünf Punkte. Anhand dieser Bewertung wurden in sieben Kategorien Gold-, Silber- und Bronzemedaillen vergeben.

Die Jury

- » **Elisabeth Cvach**
HLF-Absolventin, Bankangestellte
- » **Eva Derndorfer**
Ernährungswissenschaftlerin, Lebensmittelsensorikerin und Käsesommelière
- » **Romana Fertl**
Lebensmitteltechnologin
- » **Angelika Kraft**
Redakteurin GENUSS.MAGAZIN, Sommelière und Diplom-Kaffeesommelière
- » **Ursula Ludwig**
Weinakademikerin
- » **Sylvia Petz** Agenturleiterin
- » **Susanne Prochaska**
Genussführerin und Kräuterpädagogin
- » **Caroline Schlinter**
Ernährungswissenschaftlerin und Lebensmittelsensorikerin
- » **Mario Witti**
Diplom-Kaffeesommelier

QUALITÄT, DIE GENUSS GARANTIERT

Alle WIBERG Öle sind 100 % sortenrein, kaltgepresst sowie Erzeugnisse aus der Erstpressung.

Distel-Öl

kraftvoll-nussige Genussvollendung

Erdnuss-Öl

temperamentvoll-nussiger Alleskönner

Raps-Öl

Oliven-Öl des Nordens

www.wiberg.eu



Das grüne Gold

Dunkles Grün, fast schon schwarz, ein nasenbetörend aromatischer Geruch und ein einzigartiger Geschmack – das berühmte Kürbiskernöl gehört zur Steiermark einfach dazu. Nicht umsonst wird es hier auch „das grüne Gold“ genannt.

Kürbiskernöl wird aus den gerösteten, weichschaligen Kernen des großen und bauchigen Steirischen Ölkürbis (wer es genau wissen möchte: *Cucurbita pepo var. Styriaca*) gepresst. Dazu werden nach der Kürbisernte die Kerne vom Fruchtfleisch entfernt, gewaschen und bei niedriger Temperatur von maximal 60 Grad getrocknet. Dadurch werden sie lagerfähig und können bei Bedarf immer frisch gepresst werden. Für die Herstellung von einem Liter reinem Kürbiskernöl werden etwa drei Kilogramm getrocknete Kürbiskekerne, das entspricht etwa 30 Kürbissen, benötigt.

Die getrockneten Kerne werden nun gemahlen, mit Salz und Wasser zu einem Brei angerührt und schonend erwärmt, bis das Wasser verdampft ist. Unter ständigem Rühren wird die Masse anschließend geröstet, um das in den Kernen vorhandene Eiweiß vom Fett zu trennen, also das Öl aufzuschließen. Die fertige Röstmasse ist nun bereit zum Auspressen. In einer Zylinderpresse wird das Öl mit einem Druck von etwa 300 bar gewonnen und nun einige Tage stehen gelassen, damit sich die Schwebstoffe absetzen. In verschlossenen Flaschen bei kühler und dunkler Lagerung hält sich das Öl etwa ein Jahr.

Vom Heil- zum Genussmittel

Zum ersten Mal wurde „Kirkis Öell“ im Jahre 1735 erwähnt. Damals war die Flüssigkeit aber fast ausschließlich den Apotheken zur Herstellung von Heilmitteln vorbehalten. 1773 hieß es in einer Verordnung von Maria Theresia, dass das Kürbiskernöl viel zu wertvoll sei, um es in Speisen zu verwenden. Es hieß, dass es vielmehr für die Leidenden zu Salben und Pflastern verwendet werden soll.

Selbst als das Öl den Einzug in die Küche fand, wurde es von den Bauern nur zur Selbstversorgung verwendet. Erst viel später, im 19. Jahrhundert, vor allem durch die ersten hydraulischen Ölpresen, wurde die Kürbiskernöl-Produktion in der Steiermark ein bedeutender Wirtschaftsfaktor.

Genial regional

Nur wo Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. draufsteht, ist garantiert Steirisches Kürbiskernöl drin. Die geschützte geographische Angabe (g.g.A.), die den steirischen Kernöl-Produzenten 1996 von der EU zuerkannt wurde, garantiert, dass die verwendeten Kürbiskekerne nur von der Kürbisgattung Steirischer Ölkürbis aus geografisch definierten Regionen in der Steiermark, in kleinen Flächen auch aus Niederösterreich und dem Burgenland stammen und nur in heimischen Ölmühlen nach traditionellem Herstellungsverfahren gepresst werden. 1998 haben sich 900 heimische Kürbiskernproduzenten und 20 steirische Ölmühlen zum Erzeugerring „Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.“ zusammengeschlossen. Mittlerweile nennt sich der Erzeugerring „Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.“ und ist auf 2.780 Mitglieder, davon 30 Ölmühlen, angewachsen. ¶

GENUSS.tipp:

Kürbiskernöl-Flecken auf der Kleidung?
Etwas feucht machen und in die Sonne hängen.

Legende

- | | |
|--|---------------------------|
| | Goldmedaille (1. Platz) |
| | Silbermedaille (2. Platz) |
| | Bronzemedaille (3. Platz) |



Kürbiskernöl



Kürbiskernöl

Optik:
Dunkelgrün mit roten Akzenten.

Geruch:
Schöne Intensität, typische Aromen, frisch, nussig, erdig, Röstaromen. Top!

Geschmack:
Wunderbare Aromen am Gaumen, geröstet, nussig, frisch.

Jahrgang:
2016

Preis:
€ 7,90/250 ml
(€ 3,16/100 ml)

Hersteller:
Pramoleum eGen
4771 Sigharting, Hofmark 4
Tel.: 07766 411 24 20
www.pramoleum.at



Kürbiskernöl vom Thurnhof

Optik:
Intensives Grün, typische rote Reflexe.

Geruch:
Intensiv, produkt-typische Aromen, Röstnoten.

Geschmack:
Typischer Kernölgeschmack, ansprechend, nussig.

Jahrgang:
2017

Preis:
€ 10,00/500 ml
(€ 2,00/100 ml)

Hersteller:
Thurnhof
4320 Perg, Thurnhof 1
Tel.: 0680 134 00 31
www.thurnhof-likoer.at



Kürbiskernöl aus der Steinmühle

Optik:
Intensives Dunkelgrün.

Geruch:
Ausdrucksstark, röstig, buttrig.

Geschmack:
Röstgeschmack, schöne Schärfe, grün, frisch.

Jahrgang:
2017

Preis:
€ 11,90/500 ml
(€ 2,38/100 ml)

Hersteller:
Fritzmuöhle Rudersdorf
7571 Rudersdorf
Am Mühlengrund 1a
Tel.: 03382 716 49
www.fritzmuehle.at



Paldauer Kürbiskernöl g.g.A.

Optik:
Sehr dunkel, fast schwarz.

Geruch:
Typische Nase, grüne Noten, Röstaromen.

Geschmack:
Samtig-buttriges Mundgefühl, deutliche Röstaromen.

Jahrgang:
2016

Preis:
€ 7,40/250 ml
(€ 2,96/100 ml)

Hersteller:
Semona GmbH
8341 Paldau, Nr. 39
Tel.: 03150 220 90
www.semona.at

Die weiteren Platzierungen (in alphabetischer Reihenfolge)

Steirerkraft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. 100% rein

Optik: Dunkle Farbe, grüne Schlieren.

Geruch: Zurückhaltend in der Nase, röstig.

Geschmack: Eher neutral am Gaumen, dezente Röstnoten, leichte Schärfe im Abgang.

Jahrgang: 2016

Preis: € 12,49/500 ml (€ 2,50/100 ml)

Hersteller: Estyria Produktions GmbH; 8181 St. Ruprecht an der Raab, Wöllsdorf 75, Tel.: 03178 2525 238, www.estyria.com

Bio-Kürbiskernöl aus dem Mühlviertel

Optik: Dunkelgrün mit gelbgrünen Schlieren.

Geruch: Intensiv, Erdnüsse.

Geschmack: Mollige Textur, produkttypische Aromen, Erdnüsse.

Jahrgang: 2017

Preis: € 10,90/250 ml (€ 4,36/100 ml)

Hersteller: Farmgoodies GmbH; 4174 Niederwaldkirchen, Am Emerberg 12, Tel.: 07231 335 55, www.farmgoodies.net

Bio-Kürbiskernöl aus der Steinmühle

Optik: Dunkelgrün mit gelblichen Anklängen, leichter Bodensatz.

Geruch: Mittlere Intensität, geröstete Kürbiskerne, Weißbrot, Weizen.

Geschmack: Röstgeschmack, leichte Bittere, grüne Aromen, nicht mehr ganz frisch.

Jahrgang: 2017

Preis: € 15,90/500 ml (€ 3,18/100 ml)

Hersteller: Fritzmuöhle Rudersdorf; 7571 Rudersdorf, Am Mühlengrund 1a, Tel.: 03382 716 49, www.fritzmuehle.at

Steirisches Kürbiskernöl

Optik: Dunkelbraun, fast schwarz.

Geruch: Feine Nase, leicht süßlich, Weißbrottrinde.

Geschmack: Untypisch nach Getreideschale, Brot, Malz.

Jahrgang: 2016

Preis: € 7,90/250 ml (€ 3,16/100 ml)

Hersteller: Kürbisbott Koller; 8350 Fehring, Weinberg 78, Tel.: 03155 3414, www.kuerbishof-koller.at

Bio-Kürbiskernöl ungeröstet

Optik: Rot-schwarz.

Geruch: Säuerlich, Essig.

Geschmack: Leichter Essigton auch am Gaumen.

Jahrgang: 2017

Preis: € 11,00/250 ml (€ 4,40/100 ml)

Hersteller: Ölmühle Sailer OG; 6911 Lochau, Alberlochstraße 3, Tel.: 0664 123 70 04, www.oelmuehle-sailer.at

Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Optik: Bräunlich mit grünen Schlieren.

Geruch: Mittlere Intensität, starke Röstnoten.

Geschmack: Mölliges Mundgefühl, dominante Röstaromen, holziger Geschmack, dezent Kaffee.

Jahrgang: 2016

Preis: € 9,50/500 ml (€ 1,90/100 ml)

Hersteller: Ölmühle Schmuck; 8530 Deutschlandsberg, Blumauweg 77, Tel.: 03462 411 81, www.kuerbishof-schmuck.at

Bio-Kürbiskernöl

Optik: Sehr dunkel, gelber Schimmer.

Geruch: Unangenehm und undefinierbar, essigstichig, Mischung aus Kürbiskernöl und Rum.

Geschmack: Untypische Aromen, Erdnüsse, Kaffee, deutliche Bittere und Schärfe, mehrfach fehlerhaft.

Jahrgang: 2016

Preis: € 9,90/250 ml (€ 3,96/100 ml)

Hersteller: Pramoleum eGen; 4771 Sigharting, Hofmark 4, Tel.: 07766 411 24 20, www.pramoleum.at

Bio Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Optik: Dichtes Dunkelgrün, fast schwarz.

Geruch: Mittlere Intensität, starke Röstnoten.

Geschmack: Typische Röstnoten, geröstete Kürbiskerne.

Jahrgang: 2017

Preis: € 6,90/100 ml (€ 6,90/100 ml)

Hersteller: Schalk Mühle KG; 8262 Ilz, Kalsdorf 18, Tel.: 03385 312, www.schalk-muehle.at

Kürbiskernöl

Optik: Sattes Grün.

Geruch: Mäßig intensiv, geröstetes Weißbrot.

Geschmack: Zurückhaltend am Gaumen, sehr mild, dezent nussig.

Jahrgang: 2017

Preis: € 9,50/500 ml (€ 1,90/100 ml)

Hersteller: Thamels's Hofladen; 7563 Königsdorf, Bachstraße 4, Tel.: 03325 2289, www.thamels.at

Kürbiskernöl g.g.A.

Optik: Intensives Grün.

Geruch: Dezenter Geruch, Nuss, röstig.

Geschmack: Leider zu wenig Geschmack, im Abgang etwas grasig.

Jahrgang: 2016

Preis: € 15,75/500 ml (€ 3,15/100 ml)

Hersteller: Wiberg Culinary (Frutarom Savory Solutions Austria GmbH); 5020 Salzburg, Adolf-Schemel-Straße 9, Tel.: 0662 638 20, www.wiberg.eu

Aus der Mittelmeerküche

Ein Stück frisches Weißbrot, ein Schälchen gutes Olivenöl und grobes Meeressalz – mehr braucht es manchmal nicht für das kleine Glück. Olivenöl ist reich an den gesunden einfach ungesättigten Fettsäuren, wurde daher bereits in der Klostherilkunde geschätzt und hat als Basis der leichten Mittelmeerküche Weltruhm erlangt.

Nativ oder vergine?

In Europa wird Olivenöl in acht Qualitätsstufen unterteilt. In der Küche findet vor allem „Natives Olivenöl extra“, die höchste Qualitätsstufe, Verwendung. Hier handelt es sich um Öl aus der ersten Pressung, schonend gepresst ohne übermäßige Temperatureinwirkung. Lesen Sie auf der Flasche Extra Vergine (italienisch), Virgen Extra (spanisch) oder Extra Virgin (englisch), bedeutet es dasselbe, nur in einer anderen Sprache. Zusätze wie „kaltgepresst“, „erste Kaltpressung“ oder „Kalextraktion“ sind nur zulässig bis 27 Grad Verarbeitungstemperatur. Diese Art des Pressverfahrens schont die ernährungsphysiologisch wertvollen Inhaltsstoffe des Olivenöls am besten.

Apropos Pressung: Diese trägt maßgeblich zur Qualität und zum Geschmack des Öls bei. Bei der traditionellen „Pressung in der Steinmühle“ werden die Früchte von Steinwalzen zerdrückt und auf Ölpresskörbe (dicke Matten aus Naturmaterial) geschichtet, die dann in der Presse übereinander gestapelt werden. Das so entstandene Gemisch aus Öl und Wasser wird aufgefangen, das Wasser setzt sich ab und das Öl kann abgegossen werden.

Die zweite Möglichkeit der Pressung nennt sich „moderne Pressung“. Es handelt sich um ein kontinuierliches, weitgehend automatisiertes Verfahren. Die Oliven werden gewaschen und anschließend mitsamt der Kerne zerkleinert. Die so entstandene Masse wird so lange gerührt, bis sich die Ölträpfchen zusammenschließen.

Eine Zentrifuge trennt die Feststoffe von den flüssigen Bestandteilen, das Öl setzt sich ab und kann abgegossen werden.

Welche Herstellung ein besseres Öl ergibt, lässt sich nicht so einfach sagen. Moderne Ölmühlen sind aus Edelstahl, wodurch sich Olivenöl von einer Reinheit erzeugen lässt, die in der traditionellen Methode nie möglich wäre. Die Ausbeute ist deutlich höher, die Hygiene hervorragend, die Verarbeitung großer Mengen wird möglich. Auf der anderen Seite werden die modernen Öle vermutlich nie den Charakter und die Einzigartigkeit eines handwerklich hergestellten Olivenöls erreichen. Dessen Geschmack prägen nicht nur Boden und Klima, sondern auch die Kunstfertigkeit des Ölmüllers.

Kopfnoten

Schmeckt ein Olivenöl beim Verkosten etwas bitter oder scharf, ist das in der Regel ein Qualitätsmerkmal. Diese „Kopfnote“ verflüchtigt sich auf der Zunge. Die Bitterstoffe sind ein Hinweis auf einen hohen Anteil von Polyphenolen, wertvollen Antioxidantien, die in der Olive besonders reich vorkommen und denen man eine gesundheitsfördernde Wirkung nachsagt. Noch ein Tipp: Entgegen allen Warnungen kann man mit nativem Olivenöl hervorragend braten, backen und sogar frittieren. In den Mittelmeerlandern wird dies seit jeher so gemacht. Im Gegenteil: Olivenöl ist durch seinen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren besonders stabil. Man sollte es allerdings nicht über 180 Grad erhitzen, was aber zum Kochen, Schmoren und Braten durchaus ausreicht. Wichtig: Immer zuerst die Pfanne erhitzen, dann das Olivenöl hineingeben. So bleiben die Nährstoffe am besten erhalten. Die optimale Öltemperatur erkennen Sie mit einem einfachen Test: Geben Sie ein Stückchen Brot in die Pfanne. Wenn sich feine Blasen bilden, ist die Temperatur perfekt. ¶

GENUSS.tipp:

*Achten Sie darauf,
Olivenöl binnen eines
Jahres zu verbrauchen.
Immer mehr Produzenten
geben auf dem Etikett
ein Abfülldatum an, um
das zu gewährleisten.*



Olivenöl



Natives Olivenöl extra Selection bio

Optik: Strahlend glänzendes Goldgelb.
Geruch: Intensiv, fruchtig, dezent grün-grasig.
Geschmack: Schönes Mundgefühl, leichte Bitterkeit, moderate Schärfe.
Jahrgang: 2016
Preis: € 9,49/500 ml
 (€ 1,90/100 ml)
Hersteller: Mani Bläuel GmbH
 1070 Wien, Seidengasse 32
 Tel.: 01 522 08 24
www.mani.at



Noan Classic

Optik: Strahlend glänzendes Goldgelb.
Geruch: Sehr intensiv, fruchtig, grasig, Kräuter.
Geschmack: Dezente Bittere, gute Schärfe. Tolles Produkt!
Jahrgang: 2016
Preis: € 9,90/250 ml
 (€ 3,96/100 ml)
Hersteller: Noan GmbH
 1180 Wien, Starkfriedgasse 49
 Tel.: 01 226 60 00
www.noan.org



Greek Gold Olivenöl extra

Optik: Strahlend glänzendes Goldgelb.
Geruch: Intensiv, ansprechend, dezent fruchtig.
Geschmack: Gutes Mundgefühl, wenig Bittere, leichte Schärfe.
Jahrgang: 2016
Preis: € 7,19/500 ml
 (€ 1,44/100 ml)
Hersteller: Mani Bläuel GmbH
 1070 Wien, Seidengasse 32
 Tel.: 01 522 08 24
www.mani.at



Noan Douro

Optik: Strahlend glänzendes Goldgelb.
Geruch: Intensiv, fruchtig, macht Lust auf mehr.
Geschmack: Deutliche Schärfe, etwas bitter.
Jahrgang: 2016
Preis: € 8,90/250 ml
 (€ 3,56/100 ml)
Hersteller: Noan GmbH
 1180 Wien, Starkfriedgasse 49
 Tel.: 01 226 60 00
www.noan.org

Die weiteren Platzierungen

EV Olivenöl Kalamata
Optik: Strahlend glänzendes Goldgelb.
Geruch: Wenig fruchtig, leicht ranzig.
Geschmack: Fettige Textur, Schärfe ansteigend, auch am Gaumen etwas überlagert..
Jahrgang: k.A.
Preis: € 7,99/500 ml (€ 1,60/100 ml)
Hersteller: Winkelbauer GmbH (GAEA); 1230 Wien, Ketzergrasse 6-8, Tel.: 01 699 4551-0
www.delikat-essen.at

Lein muss es sein

Wer seinen Speicher an Omega-3-Fettsäuren auffüllen möchte, muss Fisch essen. Das ist den meisten Menschen bekannt. Dass aber zum Beispiel Leinöl viel mehr der gesunden Fettsäuren enthält, wissen die wenigsten. Während 100 Gramm Leinöl bis zu 55 Gramm Omega-3-Fettsäuren aufweisen kann, finden sich selbst in fetten Seefischen wie Hering, Makrele oder Thunfisch nicht mehr als drei Gramm davon.

So lässt sich mit nur wenig Leinöl pro Tag der Omega-3-Fettsäuren-Bedarf decken: Nehmen Sie morgens vor dem Frühstück zwei Esslöffel Leinöl ein. Besonders bei Problemen mit der Verdauung ist diese Vorgehensweise eine Wohltat. Sie werden überrascht sein, wie schnell sich Ihre Verdauung mit Hilfe des Leinöls reguliert.

Doch das ist noch nicht alles. Leinöl verfügt über zahlreiche weitere gesundheitlich relevante Inhaltsstoffe: So enthält es etwa Polypheole, die antioxidativ wirken und dadurch die Körperzellen vor den negativen Einflüssen freier Radikale schützen. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Leinsaat sind Phytohormone, die den Altersungsprozess hemmen und aufgrund ihrer antikarzinogenen Wirkung einen präventiven Schutz vor Krebs bieten können.

Achten Sie auf Qualität!

Damit Ihr Körper von den zahlreichen gesundheitsfördernden Eigenschaften des Leinöls profitieren kann, muss das Leinöl natürlich von bester Qualität sein und auch der Lagerung sollten Sie große Beachtung schenken. Der hohe Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Leinöl führt bei unsachgemäßer Lagerung schnell zur Oxidation der Fettsäuren und somit dazu, dass das Öl ungenießbar wird. Daher muss Leinöl unbedingt im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb weniger Wochen nach Öffnung aufgebraucht werden. Bedenken Sie, dass Leinöl generell nur eine Haltbarkeit von etwa drei Monaten ab Herstellung/

Abfüllung hat. Nach Ablauf der Haltbarkeit sollte es nicht mehr verwendet werden.

Kaufen Sie Leinöl nur dort, wo Sie sicher sein können, dass es in kurzen Abständen immer frisch von der Ölmühle eintrifft. Auch sollte das Leinöl beim Händler ebenfalls dunkel und gekühlt gelagert werden und nicht im hellen und ungekühlten Verkaufsregal stehen. ¶

GENUSS.tipp:

Leinöl sollte unbedingt im Kühlschrank aufbewahrt und binnen weniger Wochen nach dem Öffnen verbraucht werden.





Leinöl



Bio-Leinöl

Optik: Kräftiges Gelb mit orangem Schimmer.
Geruch: Intensiv, typisch saatig, nussig, frisch.
Geschmack: Fein fließende Textur, mild, frisch, nussig, angenehmer langer Abgang. Spitze!
Jahrgang: 2017
Preis: € 8,50/250 ml
 (€ 3,40/100 ml)
Hersteller: Ölmühle Sailer OG
 6911 Lochau
 Alberlochstraße 3
 Tel.: 0664 123 70 04
www.oelmuehle-sailer.at



Bio-Leinöl

Optik: Kräftiges Gelb.
Geruch: Zurückhaltend, saatig, dezent röstig, Sonnenblumenkerne.
Geschmack: Röstige Noten, nussige Aromen, mild im Abgang.
Jahrgang: 2016/2017
Preis: € 5,90/100 ml
 (€ 5,90/100 ml)
Hersteller: Ölmühle Fandler
 8225 Pöllau, Prätis 1
 Tel.: 03335 22 63
www.fandler.at



Bio-Leinöl

Optik: Strahlendes Sonnengelb mit goldenen Reflexen.
Geruch: Dezent in der Nase, grüne Aromen, Heu.
Geschmack: Schönes Mundgefühl, mild, frisch, leicht süßlich.
Jahrgang: 2017
Preis: € 8,00/250 ml
 (€ 3,20/100 ml)
Hersteller: Ölwerkstatt Melina Karner
 7432 Oberschützen
 Willersdorf 141
 Tel.: 0664 281 14 03
www.oelwerkstatt.at



Bio Österreichisches Leinöl nativ

Optik: Kräftiges Gelb.
Geruch: Verhalten in der Nase, gemüsig, grasisig.
Geschmack: Grün, nussig (Walnuss, Nussschale), im Abgang etwas bitter.
Jahrgang: 2017
Preis: € 5,90/100 ml
 (€ 5,90/100 ml)
Hersteller: Schalk Mühle KG:
 8262 Ilz, Kalsdorf 18
 Tel.: 03385 312
www.schalk-muehle.at

Die weiteren Platzierungen (in alphabetischer Reihenfolge)

Leinöl nativ
Optik: Orange-Goldgelb, strahlend, klar.
Geruch: Zurückhaltend, dezent röstig.
Geschmack: Öliges Mundgefühl, leicht dumpfer Geschmack (etwas überlagert).
Jahrgang: 2016/2017
Preis: € 6,99/250 ml (€ 2,80/100 ml)
Hersteller: Byodo Naturkost GmbH:
 84453 Mühldorf, Leisederstraße 2,
 Tel.: 0049 8631 362 90, www.byodo.de

Bio-Leinöl aus dem Mühlviertel
Optik: Klares Gelb-Orange.
Geruch: Eher dezent saatig, dann grasisig, Heu.
Geschmack: Frisch, Heu, im Abgang leichte Bittere.
Jahrgang: 2017
Preis: € 8,90/250 ml (€ 3,56/100 ml)
Hersteller: Farmgoodies GmbH
 4174 Niederwaldkirchen, Am Emerberg 12
 Tel.: 07231 335 55, www.farmgoodies.net

Leinöl
Optik: Strahlendes dunkles Orange mit goldgelben Akzenten.
Geruch: Röstig, schmalzig, Stroh.
Geschmack: Gras/Stroh, frisch, deutliche Bittere.
Jahrgang: 2016
Preis: € 3,60/250 ml (€ 1,44/100 ml)
Hersteller: Ölmühle Esterer GmbH:
 8073 Feldkirchen, Triesterstraße 95,
 Tel.: 0316 295 112, www.kernoel-esterer.at

Rapsöl



Rapsöl

Optik:

Intensives Goldgelb mit Bernsteinreflexen, klar, dickflüssig.

Geruch:

Ansprechend in der Nase, grasig, blumig, fruchtig, klare Rapstöne, sauber, frisch.

Geschmack:

Dickflüssige Textur, samtig-cremige Konsistenz, sauber und klar, nussig nach Sesam, fruchtig, grün-grasig, langer Abgang.

Jahrgang:

2017

Preis:

€ 3,00/500 ml
(€ 0,60/100 ml)

Hersteller:

Hausrucköl Verein & Co KG
4710 Grieskirchen
Industriestraße 35
Tel.: 0590 60 411 50



Rapsöl

Optik:

Goldgelb mit honigfarbenen Reflexen, klar.

Geruch:

Zurückhaltend, sauber, Gras/Heu, grün, frisch.

Geschmack:

Cremig-molliges Mundgefühl, erfrischend, grün-grasig, fruchtig, blumig, zart nussig.

Jahrgang:

2016

Preis:

€ 7,70/500 ml
(€ 1,54/100 ml)

Hersteller:

Wiberg Culinary
(Frutarom Savory Solutions
Austria GmbH)
5020 Salzburg
Adolf-Schemel-Straße 9
Tel.: 0662 638 20
www.wiberg.eu



Rapsöl aus Oberösterreich kaltgepresst

Optik:

Dunkles Goldgelb mit goldbraunen Akzenten.

Geruch:

Gras/Stroh, Jute, Tabak, Zwetschke, krautige Noten, zart nussig.

Geschmack:

Dickflüssige Konsistenz, samtiges Mundgefühl, dichte und volle Textur, dezenter Geschmack, Sesam, Karotte, Kohl, intensiver und langer Abgang.

Jahrgang:

2016

Preis:

€ 3,99/500 ml
(€ 0,80/100 ml)

Hersteller:

Verein Mühl4telöl & Co KG
4310 Mauthausen
Vormarktstraße 80
Tel.: 0676 821 24 20 40
www.muehl4teloel.at



Bio-Rapsöl aus dem Mühlviertel

Optik:

Dunkles Grüngold mit braunen Akzenten.

Geruch:

Nuss (Sesam), Hanfsamen, schöne Röstnoten, malzig.

Geschmack:

Dickflüssige Konsistenz, komplexer Geschmack, nussig, malzig, Getreidekörner, Röstnoten.

Jahrgang:

2017

Preis:

€ 5,90/250 ml
(€ 2,36/100 ml)

Hersteller:

Farmgoodies GmbH
4174 Niederwaldkirchen
Am Emerberg 12
Tel.: 07231 335 55
www.farmgoodies.net

Die weiteren Platzierungen (in alphabetischer Reihenfolge)

Rapsöl

Optik: Dunkles Goldbraun, grünlicher Schimmer, klar.

Geruch: Suppenwürze, Gemüse (Karfiol, Kohl, Mais), geröstete Haselnüsse.

Geschmack: Heu, geröstete Pinienkerne/Haselnüsse, Hanf, Popcorn, rauchig.

Jahrgang: 2016

Preis: € 4,10/500 ml (€ 0,82/100 ml)

Hersteller: Ölmühle Esterer GmbH:
8073 Feldkirchen, Triesterstraße 95,
Tel.: 0316 295 112, www.kernoel-esterer.at

Rapsöl kalt gepresst und naturbelassen

Optik: Klares Goldgelb mit Honigschimmer.

Geruch: Eher dezent, sauber, zart nussig, Jasminblüte, fruchtig (Trockenfrüchte), leicht grasig.

Geschmack: Wenig Viskosität, eher neutral, grasig, Heu, erdig, holzig, im Abgang fettig.

Jahrgang: 2016

Preis: € 3,30/500 ml (€ 0,66/100 ml)

Hersteller: Pramoleum eGen:
4771 Sigharting, Hofmark 4,
Tel.: 07766 411 24 20, www.pramoleum.at

Bio Österreichisches Rapsöl nativ

Optik: Helles Goldgelb, klar.

Geruch: Eher verhalten, grasig-grün, Zitrusfrüchte, Jute.

Geschmack: Cremiges Mundgefühl, grasig-grün, fruchtig, blumig, nussig.

Jahrgang: 2017

Preis: € 4,90/100 ml (€ 4,90/100 ml)

Hersteller: Schalk Mühle KG: 8262 Ilz,
Kalsdorf 18, Tel.: 03385 312,
www.schalk-muehle.at

Hanföl



Bio Österreichisches Hanföl nativ

Optik:
Dunkles Olivgrün.

Geruch:
Schöne Intensität, typische Hanfnoten, grün, leicht erbsig, geröstete Nüsse.

Geschmack:
Deutliche Hanfnote, schönes Röstaroma, leichte Schärfe. Großartig!

Jahrgang:
2017

Preis:
€ 6,90/100 ml
(€ 6,90/100 ml)

Hersteller:
Schalk Mühle KG
8262 Ilz, Kalsdorf 18
Tel.: 03385 312
www.schalk-muehle.at



Bio-Hanföl

Optik:
Helles Gelbgrün mit braunen Akzenten.

Geruch:
Hanftypisch, intensiver Röstgeruch, nussig.

Geschmack:
Molliges Mundgefühl, typische Aromen, Röstnoten auch am Gaumen, leichte Schärfe. Schön!

Jahrgang:
2016/2017

Preis:
€ 8,90/100 ml
(€ 8,90/100 ml)

Hersteller:
Ölmühle Fandler
8225 Pöllau, Prätis 1
Tel.: 03335 22 63
www.fandler.at



Bio-Hanföl

Optik:
Olivgrün, schöner Glanz, klar.

Geruch:
Zurückhaltend in der Nase, erdig, Erbsen.

Geschmack:
Samtiges Mundgefühl, verhalten am Gaumen, leicht nussig, leichte Bittere im Abgang.

Jahrgang:
2017

Preis:
€ 11,00/250 ml
(€ 4,40/100 ml)

Ölmühle Sailer OG
6911 Lochau
Alberlochstraße 3
Tel.: 0664 123 70 04
www.oelmuehle-sailer.at



Bio-Hanföl aus dem Mühlviertel

Optik:
Sehr dunkel, braungrün.

Geruch:
Wenig intensiv, aber typisch, Heu, röstig.

Geschmack:
Stroh, dezent nach Kürbiskernen, Erdnüsse, schöne Schärfe.

Jahrgang:
2017

Preis:
€ 11,90/250 ml
(€ 4,76/100 ml)

Hersteller:
Farmgoodies GmbH
4174 Niederwaldkirchen
Am Emerberg 12
Tel.: 07231 335 55
www.farmgoodies.net

Die weiteren Platzierungen

Bio-Hanföl

Optik: Grün mit etwas gelblichem Glanz.
Geruch: Intensiv, hanftypische Aromen, leichte Röstnoten, Gras/Heu.
Geschmack: Erbsen, Röstnoten, pfeffrige Noten, leider nicht ganz frisch.
Jahrgang: 2017

Preis: € 11,00/250 ml (€ 4,40/100 ml)
Hersteller: Ölwerkstatt Melina Karner:
7432 Oberschützen, Willersdorf 141,
Tel.: 0664 281 14 03, www.oelwerkstatt.at

Nussöl



Erdnussöl

Optik:
Helles Gelb, klar.

Geruch:
Geröstete Erdnüsse pur,
salzig, frisch geröstet.

Geschmack:
Schmalziges Mundgefühl,
sortentypisch nach frisch
gerösteten Erdnüssen. Top!

Jahrgang:
2016

Preis:
€ 10,00/500 ml
(€ 2,00/100 ml)

Hersteller:
Wiberg Culinary
(Frutarom Savory Solutions
Austria GmbH)
5020 Salzburg
Adolf-Schemel-Straße 9
Tel.: 0662 638 20
www.wiberg.eu



Bio-Mandelöl

Optik:
Hellgelb, klar.

Geruch:
Deutlich Nuss
(erinnert aber eher
an Haselnuss).

Geschmack:
Gute Textur,
mandeltypische Aromen.

Jahrgang:
2016/2017

Preis:
€ 9,90/100 ml
(€ 9,90/100 ml)

Hersteller:
Ölmühle Fandler
8225 Pöllau, Prätis 1
Tel.: 03335 22 63
www.fandler.at



Bio-Haselnussöl

Optik:
Kräftiges Gelb.

Geruch:
Intensiv Haselnuss (wirkt fast
ein bisschen aromatisiert).

Geschmack:
Sehr aromatisch, sortentypisch
nach Haselnuss.

Jahrgang:
2016/2017

Preis:
€ 9,90/100 ml
(€ 9,90/100 ml)

Hersteller:
Ölmühle Fandler
8225 Pöllau, Prätis 1
Tel.: 03335 22 63
www.fandler.at



Bio-Kokosnussöl

Optik:
Glasklar, durchsichtig
fast wie Wasser.

Geruch:
Kokosnuss, „Bounty“, süßlich.

Geschmack:
Sortentypische Aromen,
Kokoswasser.

Jahrgang:
2017

Preis:
€ 10,00/400 ml
(€ 2,50/100 ml)

Hersteller:
Ölmühle Sailer OG
6911 Lochau
Alberlochstraße 3
Tel.: 0664 123 70 04
www.oelmuehle-sailer.at

Die weiteren Platzierungen (in alphabetischer Reihenfolge)

Mandelöl nativ

Optik: Hellgelb, klar.

Geruch: Verhalten in der Nase.

Geschmack: Eher neutral am Gaumen, Sorte nicht eindeutig erkennbar, leicht nussig.

Jahrgang: 2016/2017

Preis: € 7,99/100 ml (€ 7,99/100 ml)

Hersteller: Byodo Naturkost GmbH: 84453 Mühldorf, Leisederstraße 2, Tel.: 0049 8631 36290, www.byodo.de

Walnussöl nativ

Optik: Kräftiges Gelb.

Geruch: Sehr zurückhaltend.

Geschmack: Auch am Gaumen sehr dezent, leichte Walnussaromen.

Jahrgang: 2016/2017

Preis: € 7,99/100 ml (€ 7,99/100 ml)

Hersteller: Byodo Naturkost GmbH: 84453 Mühldorf, Leisederstraße 2, Tel.: 0049 8631 36290, www.byodo.de



Sonstige Öle



Distelöl

Optik: Klares Goldgelb mit Honigschimmer.
Geruch: Würzig, Suppengemüse, Hopfen, Malz, Getreide, Honig, Hanfsamen.
Geschmack: Cremig-samtige Konsistenz, überraschend intensiv, leicht nussig, würzig, frisch, langer Abgang. Super!
Jahrgang: 2016
Preis: € 12,50/500 ml
 (€ 2,50/100 ml)
Hersteller: Wiberg Culinary (Frutarom Savory Solutions Austria GmbH) 5020 Salzburg Adolf-Schemel-Straße 9 Tel.: 0662 638 20 www.wiberg.eu



Bio Österreichisches Leindotteröl nativ

Optik: Dunkles Goldgelb mit bernsteinfarbenen Reflexen.
Geruch: Intensiv Leindotter, grasig, leicht nach Oliven und Sonnenblumenkernen.
Geschmack: Dickflüssig, Heu, grün-vegetabil, würzig, frisch, sauber, lang im Abgang.
Jahrgang: 2017
Preis: € 5,90/100 ml
 (€ 5,90/100 ml)
Hersteller: Schalk Mühle KG 8262 Ilz, Kalsdorf 18 Tel.: 03385 312 www.schalk-muehle.at



Bio-Leindotteröl

Optik: Dunkles Goldgelb mit bernsteinfarbenen Reflexen.
Geruch: Intensiv Leindotter, vegetabil, Kresse, Schnittlauch, grasig, grün.
Geschmack: Viskos, sortentypische Aromen, grün-würzig, leichte Schärfe, lang im Abgang.
Jahrgang: 2017
Preis: € 9,00/250 ml
 (€ 3,60/100 ml)
Hersteller: Ölmuhle Sailer OG 6911 Lochau Alberlochstraße 3 Tel.: 0664 123 70 04 www.oelmuehle-sailer.at



Bio-Leindotteröl aus dem Mühlviertel

Optik: Goldgelb mit grünem Stich.
Geruch: Zurückhaltend in der Nase, nussig, grün-würzig, frisch, erdig, leicht säuerlich.
Geschmack: Eher dünne Konsistenz, Hanf, Nuss, grüne Aromen, grasig.
Jahrgang: 2017
Preis: € 10,90/250 ml
 (€ 4,36/100 ml)
Hersteller: Farmgoodies GmbH 4174 Niederwaldkirchen Am Emerberg 12 Tel.: 07231 335 55 www.farmgoodies.net

Die weiteren Platzierungen (in alphabetischer Reihenfolge)

Salatöl

Optik: Dunkles Schwarzgrün.
Geruch: Intensiv nussig, Röstaramen, geröstete Kürbis- und Sonnenblumenkerne, rauchige Anklänge.
Geschmack: Grasig, nussig, erdig, Sonnenblumen-/Kürbiskerne, kurzer Abgang.
Jahrgang: 2016
Preis: € 4,30/500 ml (€ 0,86/100 ml)
Hersteller: Ölmühle Esterer GmbH: 8073 Feldkirchen, Triesterstraße 95, Tel.: 0316 295 112, www.kernoel-esterer.at

Bio-Camelinaöl (Leindotteröl)

Optik: Goldgelb mit Grünstich.
Geruch: Ausgeprägter Geruch, Schnittlauch, gekochte Kartoffel, Rösti zwiebel.
Geschmack: Dünnlüssig, frische Aromen, Kresse, Pekannuss, gelbe Rübe.
Jahrgang: 2016/2017

Preis: € 6,50/100 ml (€ 6,50/100 ml)

Hersteller: Ölmühle Fandler: 8225 Pöllau, Prätis 1, Tel.: 03335 22 63, www.fandler.at

Bio-Distelöl

Optik: Goldgelb mit bernsteinfarbenen Reflexen.
Geruch: Eher zurückhaltend, Heu/Stroh, Karton/Papier, Getreidekörner.
Geschmack: Gute Konsistenz, grasig, leider etwas überlagert.
Jahrgang: 2016/2017
Preis: € 6,50/100 ml (€ 6,50/100 ml)
Hersteller: Ölmühle Fandler: 8225 Pöllau, Prätis 1, Tel.: 03335 2263, www.fandler.at

Bio-Mohnöl

Optik: Helles Goldgelb, klar.
Geruch: Intensiv Mohnsamen, nussig, Vanille, Karamell, leicht ranzig.
Geschmack: Mohnaromen deutlich erkennbar, fruchtig, aber leider nicht mehr frisch.

Jahrgang: 2016/2017

Preis: € 8,50/100 ml (€ 8,50/100 ml)
Hersteller: Ölmühle Fandler: 8225 Pöllau, Prätis 1, Tel.: 03335 22 63, www.fandler.at

Bio Österreichisches Sonnenblumenöl nativ

Optik: Helles Goldgelb.
Geruch: Indifferent, Nuss, Vanille.
Geschmack: Viskos, sortentypisch nach Sonnenblumenkernen, Hanfsamen, frisches Gras, würzig.
Jahrgang: 2017
Preis: € 4,90/100 ml (€ 4,90/100 ml)
Hersteller: Schalk Mühle KG: 8262 Ilz, Kalsdorf 18, Tel.: 03385 312, www.schalk-muehle.at

Bio Österreichisches Distelöl nativ

Optik: Goldgelb, klar.
Geruch: Dezent in der Nase, leicht grün.
Geschmack: Dünnlüssige Textur, sehr mild/neutral, leicht grasig, leichte Schärfe.

Jahrgang: 2017

Preis: € 6,90/100 ml (€ 6,90/100 ml)
Hersteller: Schalk Mühle KG: 8262 Ilz, Kalsdorf 18, Tel.: 03385 312, www.schalk-muehle.at

Basilikumöl

Optik: Hellles Gelb mit Grünstich.
Geruch: Basilikum, Fenchel, grün-grasig.
Geschmack: Sehr scharf, grün, bitter, säuerlich.
Jahrgang: 2016
Preis: € 10,20/500 ml (€ 2,04/100 ml)
Hersteller: Wiberg Culinary (Frutarom Savory Solutions Austria GmbH): 5020 Salzburg, Adolf-Schemel-Straße 9, Tel.: 0662 638 20, www.wiberg.eu

Rezepte

Kuchen und Parfait – zwei Rezepte mit Öl.

Text: Angelika Kraft

Zwetschkenkuchen aus Topfen-Öl-Teig

- » 1 Blech
- » Schwierigkeitsgrad: einfach
- » Zeitaufwand: 30 Minuten plus 40 Minuten Backzeit

Für den Kuchen:

1 Ei
150 g Zucker
200 g Topfen
8 EL Öl
6 EL Milch
Salz
400 g Mehl
1,5 Pck. Backpulver
750 g Zwetschken
zum Belegen

Für die Streusel:

150 g Butter
200 g Zucker
300 g Roggenmehl
Zimt

Für den Kuchen Ei und Zucker schaumig schlagen und mit den restlichen Zutaten vermengen. Ein gefettetes Backblech damit auslegen und mit den halbierten und entkernten Zwetschken belegen. Für die Streusel alle Zutaten verkrümeln und über den Kuchen streuen. Bei 190 Grad 40 Minuten backen.



Kürbiskernöl-Parfait

- » 1 Tortenform
- » Schwierigkeitsgrad: einfach
- » Zeitaufwand: 20 Minuten plus sechs Stunden Gefrierzeit

140 g Zucker
Mark von 1 Vanilleschote
2 Eier
1 Dotter
60 ml Kürbiskernöl
500 ml Schlagobers
Kürbiskerne, Weintrauben,
Kürbiskernöl und Vanillesauce
zum Garnieren

GENUSS.tipp:

Das Parfait löst sich besser aus den Förmchen, wenn man den Boden vorher kurz unter heißes Wasser hält.

Zucker und Vanillemark, Eier, Dotter und Kürbiskernöl über Wasserdampf aufschlagen. Mit dem aufgeschlagenen Obers vermengen und in Förmchen füllen. Mit Frischhaltefolie abdecken und im Gefrierschrank sechs Stunden frieren lassen. Aus der Form stürzen (siehe GENUSS.tipp), mit gerösteten Kürbiskernen, Weintrauben und Kürbiskernöl garnieren und mit Vanillesauce servieren.

