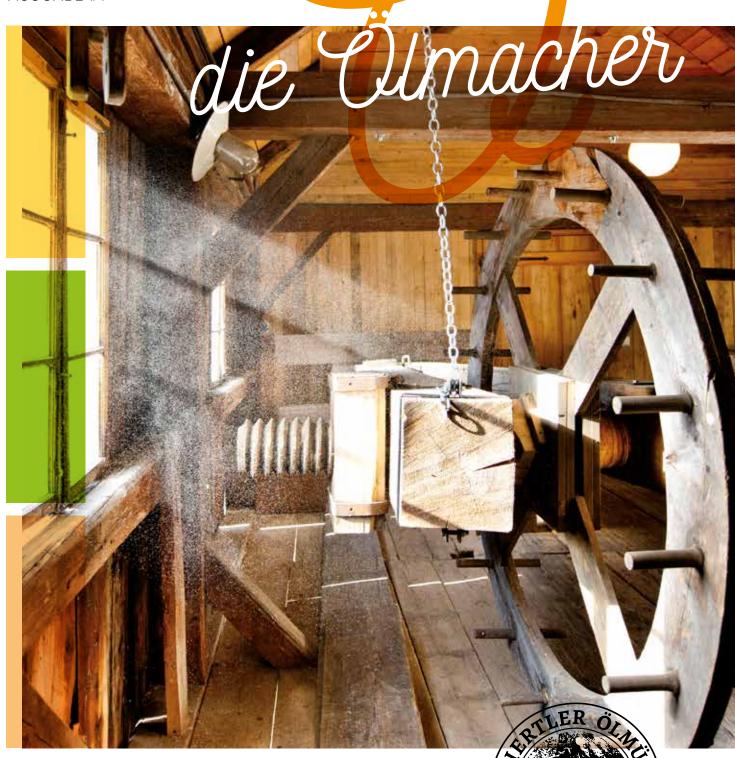


DAS MAGAZIN
FÜR ALLE FREUNDE DER
MÜHLVIERTLER ÖLMÜHLE

AUSGABE #1



# **UNSER SORTIMENT**

hochwertige Öle – aus naturbelassenen Rohstoffen SEITE 4 **SOUL FOOD** 

Rezepte aus der Mühlviertler Ölmühle

SEITE 16





# **IMPRESSUM**

Herausgeber: Mühlviertler Ölmühle, Koblmiller GmbH Stahlmühle 1-2, A-4170 Haslach

Layout und Umsetzung:

Werbeagentur Formwerk GmbH, Rohrbach-Berg Fotografie: Werbeagentur Formwerk GmbH

Stockbilder: shutterstock.com Druck: Grafiko, Rohrbach-Berg

Auflage: 5.000 Stk





# DIE MÜHLVIERTLER ÖLMÜHLE



UNSER LEINÖL – ALS GOLD DES MÜHLVIERTELS FLIESST ES SEIT MEHR ALS 650 JAHREN AUS DEN PRESSEN DER ÖLMÜHLE IN HASLACH. DIE VORAUSSETZUNGEN DAFÜR SIND HIER BEI UNS IDEAL: JAHRHUNDERTEALTE TRADITIONEN, EBENSO LANGE ERFAHRUNG, WEICHES WASSER, FEINSTE SAATEN.

1379 erstmals urkundlich erwähnt, prägt die damalige "Staltenmühle, eine Mühle mit Ölgang und Saag" schon seit gut 300 Jahren unsere Familiengeschichte. Früher brachten die Bauern nach der Ernte im Herbst und Winter ihren Leinsamen in die Mühle zum "Ausschlagen". Und noch heute achten wir darauf, ausschließlich einheimischen Leinsamen aus dem Mühl-, dem Inn- und dem Waldviertel für unsere Öle zu verwenden.

Unser Sortiment umfasst neben dem Leinöl viele weitere natürliche Ölspezialitäten beispielsweise Mohn-, Kürbiskern- oder Hanföl. Sonnengereift und ausgesucht müssen alle Saaten sein, die bei uns zu Speiseöl verarbeitet werden. Weil jede Pflanze einen speziellen Anspruch an Klima und Boden stellt, beziehen wir die Saaten aus Anbaugebieten, in denen schon seit Generationen Pflanzenkerne für die Ölerzeugung gewonnen werden. Unsere Lieferanten kennen wir persönlich. Sie schätzen und lieben die Arbeit mit den reinen Naturprodukten wie wir.

Mein Vater Gunther Koblmiller war es, der unserem regionaltypischen Leinöl zu einer Renaissance verholfen hat. Ob gemahlen, geröstet und warmgepresst oder als aufwändig produzierte kaltgepresste Variante – wir sind sehr stolz darauf, dass das Leinöl heute wieder als Spezialität gilt – als gesunde noch dazu. Wertvoll und naturbelassen tragen wir die Mühlviertler Qualität in die Welt.

Lesen Sie, was wir Gutes erzeugen, lassen Sie sich verführen und setzen Sie mit unseren hochwertigen Ölen und Mehlen auf gesunden Genuss.



O4 I SORTIMENT

Riechen Sie an unseren Ölen und kosten Sie sich durch! Erleben Sie die Freude und das gute Gefühl, sich für ein reines Naturprodukt entschieden zu haben. Aus dem Einfachen das Besondere machen – das gelingt uns mit viel Liebe zur Natur, großem Wissen um gesunde Ernährung und mit den sorgsamen Überlieferungen, die in einem Familienbetrieb wie dem unseren von Generation zu Generation weitergegeben werden. Unser Anspruch ist hoch und unseren Kunden gewissermaßen eine Qualitätsgarantie: Auf der Grundlage alter Werte und Traditionen möchten wir den Geschmack der neuen Zeit treffen.

Unser Sortiment umfasst eine vielfältige Palette an warm- und kaltgepressten Speiseölen, allesamt natürlich produziert und kontrolliert: neben dem traditionellen Leinöl erzeugen wir auch feinstes Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl, Hanföl, Sesamöl, Mohnöl, Distelöl und Rapsöl. Die meisten unserer Öle erhalten Sie in 0,25 l-

und 0,50 l-Gebinden. Gerne auch als formschöne Geschenkflaschen – auf Wunsch in hochwertigen Geschenkboxen verpackt.

Gesunde Nahrungsergänzung, natürliche Energiespender, regionales Superfood – das sind unsere naturreinen Ölsaaten. Verfeinern Sie Müsli, Salate, Brot, Gebäck usw. mit Leinsamen, Hanf, Sesam und Mohn. Mit Ausnahme des Sesams stammen alle Saaten aus kontrolliertem österreichischem Anbau.

Und dann sind da noch unsere ausgesuchten Mehle aus Leinsamen, Mohn und Hanf. Mit ihren wertvollen Nährstoffen sind sie bestens zum Backen und Kochen geeignet und die optimalen Begleiter für eine vollwertige, gesunde Ernährung. Lesen Sie auch dazu auf den nächsten Seiten mehr.



ausgepuchte Saaten -schonend gepresst optimale Begleiten für eine vollwertige, gesunde Ernährung

# Unserwertvolles Leinöl

reich an wertvollen Omega-3-Tettsäuren

WIR ERZEUGEN 100-PROZENTIG REINES LEINSAMENÖL - VÖLLIG NATURBELASSEN UND OHNE CHEMISCHE ZUSÄTZE.

Leinöl ist eines der wertvollsten Speiseöle. Schon vor mehreren Jahrtausenden wussten die alten Ägypter den Wert der Leinpflanze zu schätzen und gewannen daraus, wie man aus Grabbeigaben weiß, die Leinenfaser, den Leinsamen und das wertvolle Leinöl.

Kaltgepresstes, unraffiniertes Leinöl ist ein Nahrungs- und Heilmittel erster Güte. Der volle Geschmack sowie die wohltuende und sogar heilende Wirkung des Leinöls sind zwischen Böhmerwald und Donau seit dem Hochmittelalter bekannt. Heute weiß man, dass die positiven Effekte auf seinem hohen Brennwert, dem reichen Gehalt an Vitaminen und an den mehrfach ungesättigten Fettsäuren (bis zu 60 %) beruhen.

Besonders wirksam ist der hohe Anteil an dreifach ungesättigten Alpha-Linolensäuren, den Omega-3-Fettsäuren. Ein täglicher Löffel Leinöl stärkt das Immunsystem, hat positiven Einfluss auf Magen, Darm und Verdauung und wirkt cholesterinsenkend. Leinöl senkt außerdem das Thromboserisiko auf natürliche Weise. Fette beherrschen den gesamten menschlichen Stoffwechsel und spielen für Energiegewinn und Zellneubildung eine stärkere Rolle als jedes andere Nahrungsmittel. Das Fundament der gesamten Nahrungsverwertung ist zerstört, wenn hochaktive natürliche Fette durch künstlich veränderte Substanzen ersetzt werden. Erkrankungen können die Folge sein. Hilfe bietet der richtige Einsatz hochaktiver Nahrungsfette, wie sie im Leinöl in optimaler Form vorliegen.

Leinöl hat zu allen Zeiten Wunder gewirkt. In letzter Zeit hat es als Heilmittel für eine Reihe von Hautkrankheiten auch unter der Bezeichnung Vitamin F größere Bedeutung gewonnen. Weil es das Wachstum von Krebszellen hemmt. kommt es auch in der Behandlung von Krebserkrankungen immer öfter zum Einsatz.





#### **BESTENS GEEIGNET...**

für Salatdressings und zum Verfeinern von Topfenspeisen und Fischgerichten

#### INHALTSTOFFE:

Alpha-Linolensäure ca. 58 % Linolsäure 15 % Ölsäure 17 % gesättigte Fettsäuren 10 %, Begleitstoffe ca. 2 %, Schleimstoffe Reich an den fettlöslichen Vitaminen A, D und E

Haltbarkeit: gekühlt ca. 3 Monate



45 Minuten

### **ZUBEREITUNG:**

Die Kartoffel mit der Schale kochen, schälen und blättrig schneiden. In heißer Milch verrührt man dann die Kartoffel zu dickem Brei, verfeinert mit Rahm, würzt mit Salz (evtl. Pfeffer) und mengt zum Schluß das wertvolle Leinöl dazu und serviert dann auch noch mit einem Schuß

Dies ist als Hauptspeise mit Brot oder Salat oder auch als Beilage ein hervorragendes wertvolles Gericht.

# **ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

1,5 kg Kartoffel

1/4 I Milch

1/8 I Rahm

Salz, Leinöl nach Belieben.

# WARMODER KALTGEPRESST

BESTE ÖLE FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL, OB WARM- ODER KALTGEPRESST.

Vereinfacht kann man bei der Ölerzeugung sagen: Je niedriger die Temperatur, desto höher die Qualität. Deshalb werden unsere Öle vorwiegend kaltgepresst. Einerseits. Andererseits wird gerade unser beliebtes Leinöl sowohl im Kaltpressverfahren, als auch im traditionellen Warmpressverfahren erzeugt.

Ob Sie Ihr Leinöl aus der Mühlviertler Ölmühle also lieber warm- oder kaltgepresst genießen sollen? Das ist im wahrsten Sinne des Wortes eine Geschmackssache. Im Warmpressverfahren wird der Leinsamen auf althergebrachte Weise vermahlen und geknetet, sodann geröstet und hydraulisch gepresst. Das durch dieses althergebrachte Pressverfahren gewonnene Öl erhält einen intensiveren, nussigen Geschmack und eignet sich besonders für die Zubereitung der typischen Mühlviertler Erdäpfelgerichte und Leinölspeisen. Wer den traditionellen Geschmack der regionalen Hausmannskost liebt, bevorzugt daher unser warmgepresstes Leinöl.

dass bei uns gerade warmgepresstes Leinöl "geschlagen" wird. Denn durch das Rösten setzt das Leinsamenmehl ein wohlriechendes nussiges Aroma frei, das die gesamte Mühle umgibt.

Die mittels Kaltpressung gewonnenen Öle sind zwar weniger geschmacksintensiv, behalten dafür aber ihre wertvollen und lebenswichtigen Inhaltsstoffe und sind damit hochwertiger. Ein gesunder Grund, warum heute zu rund 80 Prozent unsere kaltgepresste Variante in den Handel kommt.

Bei der Kaltpressung gewinnen wir das Öl durch Pressung des Leinsamens in der sogenannten Schneckenpresse – mit geringem Druck wird die Saat mit Hilfe einer Walze durch einen Zylinder gedrückt. Die dabei entstehende Wärme darf 40 Grad Celsius keinesfalls überschreiten. Schließlich kommt das Öl noch zwei Mal

zur Ruhe, damit sich Trübstoffe absetzen können. Erst dann wird es abgefüllt.

Auch wenn wir natürlich davon ausgehen können, dass weder die Ägypter noch die Menschen im Hochmittelalter wussten, dass Leinöl mehr Omega-3-Fettsäuren enthält als frische Meeresfische – seine gesundheitsfördernde Wirkung ist seit Urzeiten bekannt.

Insofern ist das Leinöl eine echte Wiederentdeckung! Sie müssen sich also nur noch entscheiden, ob Sie ein warm- oder kaltgepresstes Öl aus unserer Mühle probieren möchten



# MOHNÖL

**KALTGEPRESST** 

Unser Mohnöl wird aus Waldviertler Graumohn aus kontrolliertem Anbau kaltgepresst.

Freuen Sie sich auf ein hervorragendes Öl mit einem bemerkenswert hohen Anteil an Calcium und mehrfach ungesättigten Fettsäuren – es wird Ihnen schmecken und guttun.

Ihr Mohnöl sollten Sie nur leicht erwärmen. Es eignet sich vorzüglich für die Zubereitung kalter Gerichte, als Würzöl

für fertig gegarte Speisen aber durchaus auch für Ihre Kuchen, Torten und Mehlspeisen.

WAS DER MOHN ALLES KANN ... BEREITS IM MITTELALTER WUSSTE MAN UM SEINE GEHEIMEN KRÄF-TE UND IN ASIEN ZÄHLT ER SCHON IMMER ALS HEILMITTEL. HEUTE GENIESSEN SIE SEINE WIRKUNG AM BESTEN IN UNSEREM MOHNÖL.



#### BESTENS GEEIGNET...

für jegliche Art von Salaten, Kuchen, Torten und Mehlspeisen

## **INHALTSTOFFE:**

Linolsäure 67 % Gamma-Linolensäure 14 % Ölsäure 11 % gesättigte Fettsäuren 8 % Begleitstoffe 1-2 % wertvolle Vitamine A, B, C, E, K

Haltbarkeit ca. 6 Monate

# Mohnölkuchen



45 Minuten

# ZUBEREITUNG:

In einer Rührschüssel Zucker und Dotter schaumig rühren, Mohnöl beigeben und weiterrühren. Dann Mehl, Kakao, Backpulver und Nüsse zugeben und nach Bedarf Wasser beigeben, Schnee von 5 Eiern unterheben und bei mäßiger Hitze auf einem gefetteten und bemehlten Backblech backen. Nach dem Erkalten mit Zucker bestäuben und in Stücke schneiden.

# ZUTATEN:

25 dag Zucker 25 dag Mehl

5 Eier

1/8 I Mohnöl

1/8 I Wasser

1/2 Pkg Backpulver

wahlweise Nüsse oder geriebener Mohn (2 Handvoll)

2 El Kakao

Schnee von 5 Eiern







**KALTGEPRESST** 

wertvolle Inhaltostoffe wie Lecithir und bis zu 80% mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

WEISSMOHNÖL

# **MOHNLIEBHABER AUFGEPASST!**

BEI WEISSMOHN HANDELT ES SICH UM EINE ALTE MOHN-SORTE, DIE SEIT JEHER AUCH GERNE ALS NUSSERSATZ VERWENDET WURDE.

Aus Waldviertler Weißmohn und zu 100% naturrein – unser Weißmohnöl schmeckt nur leicht nach Mohn, dafür aber sehr nussig. Wir pressen es kalt, weil wir damit seine wertvollen Inhaltsstoffe, wie etwa das Lecithin und bis zu 80 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren, erhalten.

Es schmeckt herrlich nussig und leicht süß, kann gut zum Backen von Gebäck und Süßspeisen verwendet werden, ist aber auch eine großartige Verfeinerung für Ihre Pastasauce. Weiße Zähne garan-

Namensgebend ist für diese Mohnsorte die weiße Samenfarbe, die kaum Farbpigmente aufweist. Weißmohn wird bei uns eher selten angebaut und bringt nur ca. 2/3 der bei Blau- oder Graumohn üblichen Erntemenge.



# HERVORRAGEND ZU...

Spargel sowie zu allen Arten und Desserts

### **INHALTSTOFFE:**

Linolsäure 67 % Ölsäure 11 % gesättigte Fettsäuren 8 % Begleitstoffe 1-2 % wertvolle Vitamine

Haltbarkeit ca. 6 Monate

# Saaten

SO URSPRÜNGLICH WIE DAS LAND

100% NATURE IN THE REIN WELL

# ILLINSAMEN

Omega-3-Fettsäuren, Vitamin A und E sowie wertvolle Mineral- und Ballaststoffe zum Knabbern.

Unsere Leinsamen sind die perfekte Begleitung für Ihre gesunde Ernährung, egal ob zum Frühstück oder als Pausensnack.

# 5 SORTEN

Unsere wertvollen Ölsaaten wie Leinsamen, Hanf, Sesam und Mohn sind nun auch abgepackt erhältlich – in Säckchen zu 200 Gramm.

# HANFSAMEN Y

Hanfsamen sind eigentlich kleine Nüsse und enthalten alle lebensnotwendigen Aminosäuren. Die gluten- und laktosefreien Kraftpakete sind bestens geeignet als Eiweißquelle und der optimale Begleiter für eine ausgewogene, natürliche und gesunde Ernährung.





Wegen seines intensiven Walnussaromas unterscheidet er sich geschmacklich stark von allen anderen Mohnarten und ist eine echte Alternative für Nussallergiker. Ein Gedicht für Mehlspeisen ist er sowieso und eine großartige Verfeinerung für Pastasaucen obendrein.

VERFEINERN SIE MIT DEN NATURBELASSENEN SAMEN UND KERNEN IHR MÜSLI, IHRE SALATE, BROT, GEBÄCK UND VIELES MEHR.

# \* SESAMSAMEN

Sesamsamen sind außerordentlich gesund, was auf ihren riesigen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und ihren hohen Eiweißgehalt zurückzuführen ist. Mit ihrem Vitalstoffreichtum stellen sie eine hochwertige Nahrungsergänzung dar.

# " GRAUMOHN

Mmh, so ein feines Aroma! Unser Graumohn wird Sie begeistern. Eine Mohnsorte, die sich hervorragend für alle Mehlspeisen und Desserts wie beispielsweise Mohntorten, Mohnkuchen oder Mohnnudeln eignet.



# Hanföl

Wir erzeugen unser hochwertiges Hanföl im Kaltpressverfahren aus den Samen der Hanfpflanze, den sogenannten Hanfnüsschen. Der Geschmack des grünlichen Öls wird als angenehm würzig-nussig empfunden.

Hanföl enthält Linolsäure und Alpha-Linolensäure in einem optimalen 1:3 Verhältnis, das unser Immunsystem und den Zellaufbau positiv beeinflusst. Dazu gesellt sich die wertvolle Gamma-Linolensäure, die nur in ganz wenigen Pflanzenölen vorkommt und eine weitere ungesättigte Fettsäure – die Omega-3-Stearidonsäure. Sie wirkt sich positiv auf den Hormonhaushalt, die Funktion von Nerven und Muskeln und den Blutdruck aus.

Machen Sie sich keine Sorgen: Weder unsere Hanfsamen noch das Hanföl enthalten die Rauschdroge THC (Tetrahydrocanna-

GENUSS KOMPASS -

## VORWIEGEND FÜR.

## INHALTSSTOFFE:

Hanföl hat sich bei Neurodermitis und Hautkrankheiten bewährt, sowohl innerlich als auch iußerlich genommen ist es ideal zur vorbeugenden Gesundheitspflege.

**14** | HANFÖL

HASLACH A.D. MÜHL

Pesto MIT HANFÖL



25 Minuten

## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten im Cutter pürieren und in Gläser füllen. Schmeckt hervorragend zu jeder Art von Nudeln oder Pasta.

# ZUTATEN:

100 g Basilikumblätter (wahlweise auch Petersilie, Bärlauch, Brunnenkresse oder Rucola)

100 g Walnusskerne grob gehackt

50 g Parmesan gerieben, 50 g Pecorino gerieben

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer aus der Mühle

ca. 1/16 | Hanföl





# MIT LEINÖL



30 Minuten

# MASCARPONECREME:

500 g Mascarpone

3 El Staubzucker

3 El Leinöl

Mascarpone mit Staubzucker verrühren, Leinöl nur kurz unterrühren (flockt sonst aus!)

# **ZUTATEN:**

250 ml Kaffee, 2 El Kakao

1 El Staubzucker, 4 cl Rum

ca. 30 Biskotten

# **ZUBEREITUNG:**

Alle Zutaten vermischen. Biskotten in Kaffee-Gemisch tunken, Form damit auslegen, Creme darauf verteilen, wieder eine Schicht getunkte Biskotten, Creme....

Zum Schluss mit Kakao bestreuen. Einige Stunden kaltstellen.



# Qui<u>che</u> Iorraine

MIT HANFMEHL



75 Minuten

### **ZUTATEN TEIG:**

125 g Hanfmehl

125 g glattes Weizenmehl

80 g Butter

1 Ei, etwas Salz

# **ZUTATEN BELAG:**

1 Stange Lauch

125 g gewürfelter Speck

200 ml Schlagobers

4 Eier

125 g geriebener Bergkäse

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

etwas Sesamöl zum Anrösten des Lauchs

# ZUBEREITUNG:

Aus den Zutaten für den Teig einen glatten Mürbteig kneten und diesen etwas rasten lassen. Dann den Teig ausrollen und eine Quiche-Form damit auslegen, die überstehenden Ränder wegschneiden. Für den Belag den Lauch in Ringe schneiden und diesen mit dem Speck und etwas Sesamöl in einer Pfanne andünsten.

Lauch und Speck auf dem Teig gleichmäßig verteilen, mit den mit Schlagobers verquirlten Eiern (gewürzt mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss) übergießen und den geriebenen Käse darüberstreuen.

Bei 180° ca. 45 min. im Rohr backen und mit frischem Grünen Salat servieren.



# Mohn-Joghurt-kuchen

MIT ZITRONENGLASUR



45 Minuten

# **ZUTATEN:**

11/2 Becher Zucker

4 Eier

2 Becher Joghurt

2 Becher Mohnmehl

2 Becher Weizenmehl

1 Becher Mohnöl

1 Pkg Vanillezucker

1 Pkg Backpulver

#### **ZUTATEN GLASUR:**

20 dag Staubzucker

Saft einer Zitrone

## **ZUBEREITUNG:**

Eier und Zucker schaumig rühren, Öl einrühren und restliche Zutaten unterheben. Masse auf ein Backblech streichen und bei 180° ca. 30 min. backen.

Mit Marmelade bestreichen und mit Zitronenglasur überziehen.

# Leinöl-Käse



5 Minuten

Einfach Topfen mit feingehackter Zwiebel, Salz und Leinöl verrühren. Schmeckt herrlich auf Schwarz- und Weißbrot.

#### ZUTATEN:

1/2 kg Magertopfen

1/2 kleine Zwiebel

Salz, Pfeffer

1/8 I Leinöl

ev. Kräuter







ZUBEREITUNG:



Wären hier sämtliche Mineralien und Spurenelemente des Kürbiskernöls angeführt, würde sich das wie eine Liste an Inhaltsstoffen eines Nahrungsergänzungsmittels lesen.

Nur logisch, dass das ursprünglich in der Steiermark beheimatete Speise-

öl aus den schalenlos gewachsenen Samen des Ölkürbisses (Cucurbita pepo var. Styriaca) längst weit über die Landesgrenzen hinaus geschätzt wird. Wohlschmeckend und biologisch hochwertig ist es eine wertvolle Bereicherung auf dem Speiseplan.

Kürbiskernöl zeichnet sich wegen seines hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren, wie Linol- oder Ölsäure, und durch seine sehr gute Verdaulichkeit aus.
Etwa zur Hälfte besteht Kernöl aus zweifach ungesättigter Linolsäure.
Weitere 27 Prozent stecken als einfach ungesättigte Ölsäure im grün-braunen Gold. In den Kernen tummeln sich neben den Vitaminen E, D und A auch Kalium, Mag-

nesium, Calcium, Eisen, Zink und Chrom. Vor allem mit seinem hohen Anteil an Antioxidantien unterscheidet sich das Kürbiskernöl von anderen Pflanzenölen.

# Contraction of the contraction o

Ihr Kürbiskernöl aus der Mühlviertler Ölmühle ist bei vorschriftsmäßiger Lagerung – kühl und dunkel – bis zu einem Jahr haltbar. Es enthält keine chemischen Zusätze.

# Saure Wurst MIT KÜRBISKERNÖL



#### **ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

40 dag Putenwurst

oder gekochtes Rindfleisch

½ kl. Zwiebel, 1 hartgekochtes Ei

3 El Kernöl, 3 El Essig

Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

Putenwurst oder gekochtes Rindfleisch in Streifen schneiden. Dazu 3 El Kürbiskernöl und 3 El guten Essig mit etwas Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebelringe und Eischeiben machen aus der Gaumenfreude auch noch einen Augenschmaus.



# BESTENS GEEIGNET...

für Salate, Wurstsalat und Topfenkäse

## INHALTSTOFFE:

Palmetinsäure 11,27 % Margarinsäure 0,22 % Stearinsäure 4,58 % gesättigte Ölsäuren 27,98 % gesättigte Linolsäure 52,52 % ungesättigte Fettsäuren

Haltbarkeit ca. 10 Monate



# Die Mühlviertler Ölmühle

SO URSPRÜNGLICH WIE DAS LAND

In Haslach, dem alten Webermarkt, liegt an der Mündung der Steinernen Mühl in die Große Mühl die traditionsreiche Mühlviertler Ölmühle, vulgo Stahlmühle.

DIESE MÜHLE IST BEREITS IM HASLACHER URBAR VON 1379 ERSTMALS ALS "MÜHLE MIT SAAG UND ÖLGANG" ERWÄHNT UND WAR DAMALS IM BESITZ DER ROSENBERGER.

1497 scheint sie ein weiteres Mal im Testament von Sigmund Vorauer, dem Erbauer der Haslacher Ringmauer und damaligem Marktrichter, auf, der die Mühle der Bruderschaft der Haslacher Bäcker vererbte.

Im Jahr 1905 brannte die Mühle und wurde gleich anschließend im heutigen Zustand wieder errichtet. 1932 ersetzte man die Wasserräder durch das heute noch bestehende E-Werk.

Seit über 600 Jahren wird in der Stahlmühle bereits Leinöl erzeugt und seit über 250 Jahren zeichnet dafür die Familie Koblmiller verantwortlich: Die Besitzer waren und sind heute immer noch darauf bedacht, ausschließlich einheimische Leinsamen zu verpressen und Öl in hochwertiger, naturbelassener Qualität zu vermarkten.

In den 1970er Jahren lernte Ing. Gunther Koblmiller bei einem Vortrag über gesunde Nahrungsfette die bekannte Wissenschaftlerin und Fettforscherin Dr. Johanna Budwig kennen. Ab da war ihm die gesundheitliche Bedeutung hochwertiger Öle bewusst: Er entschloss sich, das traditionelle Leinöl und diverse weitere Pflanzenöle so schonend wie möglich zu erzeugen, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu bewahren.

Seit dieser Zeit ist in der Mühlviertler Ölmühle zusätz-

lich zur traditionellen hydraulischen Pressvorrichtung für die Warmpressung eine Schneckenpresse im Einsatz. Und das Sortiment umfasst jetzt auch feinste kaltgepresste Pflanzenöle.

Gunther Koblmiller gilt nicht nur als Wiederentdecker des regionaltypischen Leinöls. Er war es auch, der in einer authentischen Museumsmühle liebevoll alte Gerätschaften zur Ölgewinnung zusammentrug. Sie können heute gegen Voranmeldung besichtigt werden und geben anschaulich Auskunft darüber, wie seit jeher dem Leinsamen mühevoll seine kostbare Essenz abgerungen wird.

Erleben Sie, wenn an einem so idyllischen, traditionsreichen Ort appetitlich duftendes Öl frisch aus der Presse tropft – herzlich willkommen in der Mühlviertler Ölmühle!

# - DIE ÖLMÜHLE ERLEBEN **–**

# FÜHRUNGEN

AB GRUPPEN VON 10 PERSONEN GEGEN VORANMELDUNG

#### pro Person:

Führung mit Ölverkostung € 2,90 Führung mit Verkostung von Leinölkäse und Öl € 3,90

## Wochenende:

Aufpreis 1€ pro Person. Führungsdauer ca. 1 Stunde









# FAM. SCHNEIDERBAUER

Das oberste Prinzip der Familie Schneiderbauer ist die Herstellung von Qualitätsprodukten.

Die Familie Schneiderbauer startete im Jahr 2000 mit dem Gewürzanbau von 2ha Kümmel und weitete sich bereits 2001 auf 5ha mit Kümmel, Leinsamen und Blaumohn aus. 2013 wurde die traditionelle Landwirtschaft aufgegeben und sie spezialisierten sich mit dem gesamten Betrieb auf die Gewürzproduktion, welche bereits auf 15ha angebaut wurde. Der Gewürzanbau wurde 2007 auf 30ha ausgeweitet und bereits 2008 mit 6 Vertragslandwirten auf 54ha erweitert.

Die Familie Schneiderbauer bekam den Agrar Projekt Preis Österreich, den Jungunternehmer-Preis, den Regional-Preis und den Leopold Hofinger Preis.

Franz und Irmgard Schneiderbauer, Augental 7, 4772 Lambrechten

VERWECHSELN SIE UNS BITTE NICHT DAS LEINÖL MIT DEM LEINDOTTERÖL. DAS EINE WIRD AUS DEM REIFEN LEINSAMEN GEWONNEN, DAS ANDERE AUS DEM LEIN-DOTTER. EINZIGARTIG UND HOCHWERTIG

SIND FREILICH BEIDE.

chen.



Ein sehr gesundes Öl, welches einen hohen Anteil an Omega-3 Fettsäuren und Omega-6 Fettsäuren liefert.

22 I LEINDOTTERÖL

Der Leindotter war zwar bereits bei den Kelten als Ölpflanze bekannt, geriet aber ab dem Mittelalter ganz in Vergessenheit. Es ist höchste Zeit, der uralten Kulturpflanze wieder zum Aufschwung zu verhelfen. Der Trend zu hochwerti-

gen Pflanzenölen hilft dabei sicher mit. Für unser Leindotteröl werden die kleinen rot-

braunen, ovalen Samen schonend kalt gepresst. Das so gewonnene Öl erfreut mit seinem nus-

sig-feinen Geschmack und vielen wertvollen

Alpha-Linolensäuren machen aus dem Lein-

Inhaltsstoffen: Seine Omega-3-Fettsäuren und

dotteröl einen wichtigen Lieferanten gesunder

Nährstoffe und hilft vor allem Vegetariern und

Veganern, ihren Omega-3-Haushalt auszuglei-

# **EIGNET SICH HERVORRAGEND...**

# INHALTSSTOFFE

Alpha-Linolensäure 38 % Linolsäure 18 % (Omega-6-Fettsäure) ,

Haltbarkeit ca. 10-12 Monate

# FAM. KRÖPFL

Anbau von Sonderkulturen und deren Selbstvermarktung.

Nach Oberösterreich liefern wir an die Ölmühle in Haslach an der Mühl Leinsamen, Mohn, Hanf, Sonnenblumen und Raps.

Wir mähen den Schnittlauch fünf mal im Jahr, der zum Waldland geliefert wird. Senf, Erbsen und Phacelia werden an andere Landwirte verkauft.

Mohn und Kümmel verkaufen wir teilweise ins Waldland, der Rest wird von uns direkt vermarktet.

Vor kurzer Zeit bekamen wir für unsere guten Produkte, die wir an die Gastronomie liefern das "AMA-Gastrosiegel" verliehen.

Wolfgang und Maria Kröpfl 3533 Friedersbach 20

# FAM. DANNINGER

Unser Betrieb liegt in Alberndorf auf 500 m Seehöhe und wird schon seit vielen Generationen von unserer Familie bewirtschaftet. Auf dem Hof leben drei Generationen und dieser wird als traditioneller Familienbetrieb mit vielen Fassetten geführt.

Vor über 10 Jahren entdeckten wir den Kultur-Hanf für unseren Betrieb. Da wir auch schon seit vielen Jahren auf die Ernte von Sonderkulturen spezialisiert sind, wurden wir auf das Potential der ältesten Kulturpflanze aufmerksam. Durch seine Wuchshöhe und das ausgeprägte Wurzelsystem unterdrückt er wie kaum eine andere Pflanze auf natürliche Weise Beikräuter und ist gleichzeitig ein Rückzugsort für Wildtiere und Insekten. Weiters trägt er sehr positiv zur Bodenfruchtbarkeit und Artenvielfalt bei. Außerdem ist er anderen Früchten eine gute Vorfrucht.

Rieweinhof - Familie Danninger Ritzelsberg 2, 4211 Alberndorf



# 111 MOHNMEHL

Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit frisch gemahlenem Mohnmehl also mit vielen Rohfasern, Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen. Unser Mohnmehl entsteht durch schonende Kaltpressung frischer Mohnsaaten, die durch unser Schneckenpressverfahren sorgfältig entölt und gemahlen werden.

Am besten ersetzen Sie 10 bis 20 % des herkömmlichen Mehls durch Mohnmehl. Für Mohnfülle oder Mohntorte verwenden Sie ruhig 100 % Mohnmehl.

NATURREINE SAATEN AUS ÖSTERREICH

# > HANFMEHL

Aus dem wertvollen Presskuchen des Hanfsamens, der bei der Pressung unseres Hanföls anfällt, erzeugen wir durch schonendes Vermahlen ein aromatisches Hanfmehl.

Zum Backen und Kochen bestens geeignet, verleiht es den Speisen einen nussigen, angenehmen Geschmack. Durch seinen hohen Eiweiß-, Mineralstoff- und Ballaststoffanteil ist es ein wertvoller Nahrungsergänzer.

Am besten ersetzen Sie 15 bis 20 % des herkömmlichen Mehls durch Hanfmehl. Es eignet sich ideal zum Abbinden von Suppen, Soßen und Smoothies.



MEHR REZEPTE auf Facebook unter:

Ausgesuchte

wertvolle und

Rohstoffen

aromatische Mehle

aus österreichischen

www.facebook.com/muehlviertleroelmuehle oder im Web unter www.oelmuehle-haslach.at

# WEISSMOHN < MEHL

Auf die gleiche Art hergestellt wie unser Mohnmehl, eignet sich auch unser Weißmohnmehl hervorragend für Mehlspeisen

aller Art, aber auch zum Binden von Soßen und Currys, speziell in der indischen Küche. Weißmohnmehl ist 100 % glutenfrei.

Am besten ersetzen Sie 10 bis 20 % des herkömmlichen Mehls durch Weißmohnmehl. Für Süßspeisen können bis zu 50 %, für Mohnfülle oder Mohntorte 100 % durch Weißmohnmehl ersetzt werden.

# LEINSAMEN MEHL

Fettreduziertes Leinsamenmehl fällt bei der Pressung von hochwertigem Leinöl an.

Da wir besonders schonend pressen, bleiben noch etwa 12 bis 15% des kostbaren Leinöls und somit auch ein hoher Anteil der essentiellen Omega-3-Fettsäuren im Leinpresskuchen enthalten. Außerdem enthält das Leinsamenmehl bis zu 32 % Proteine und nahezu keine Kohlenhydrate.

Am besten ersetzen Sie 10 bis 15 % des herkömmlichen Mehls durch Leinsamenmehl.



26 I DISTELÖL SESAMÖL I 27

# DISTELÖL

Wir gewinnen unser Distelöl aus den Samen der Saflor-Distel. Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren – überwiegend in Form von wertvoller Linolsäure (bis zu 60%) – eignet sich das hochwertige, leicht nussig schmeckende Öl ganz besonders zum Verfeinern von Salaten, Rohkost und Soßen sowie zum Dünsten und für Mayonnaisen.

Distelöl ist neben Lein- und Sesamöl das linolsäurereichste Pflanzenöl und schenkt uns mit den Vitaminen A, D und E weitere wertvolle Inhaltsstoffe.

Linolsäure, eine für unseren Körper lebensnotwendige Fettsäure, sollten wir übrigens täglich zu uns nehmen: Der Tagesbedarf eines Erwachsenen beträgt ca. 10g.

Distelöl besitzt einen extrem hohen Anteil (77 %) an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Um diese zu bewahren, sollten Sie die kaltgepresste Ölspezialität nur sehr sanft erhitzen.

#### ZUTATEN:

Saft einer Zitrone

fein gehackte Petersilie und Schnittlauch

1/2 Zwiebel

3 - 4 El Distelöl

30 dag Karotten

1 geriebener Apfel

15 Minuten

Mühlwiertler

Rohkost

MIT DISTELÖL

### ZUBEREITUNG:

Mit den Zutaten eine Soße zubereiten, 30 dag Karotten und 1 Apfel darunter reiben - genießen!



In Indien und China wird schon seit Jahrtausenden aus der Sesampflanze (Sesamum Indicum) Speiseöl gewonnen. Unser kaltgepresstes Sesamöl ist hellgelb, fast geruchlos und erfreut uns mit seinem milden Geschmack. Es enthält charakteristische Bestandteile wie Sesamolin und beachtliche Mengen Tocopherole, die zusammen für eine gute Haltbarkeit verantwortlich sind. Durch diese Haltbarkeit ist das Sesamöl besonders gut für die Zubereitung von Salaten und Mayonnaisen geeignet.

Hätten Sie gedacht, dass ein Speiseöl die Zahl Ihrer roten Blutkörperchen erhöhen und so zur Besserung Ihres Blutbildes beitragen kann? Unser Sesamöl kann das!

Wegen seiner günstigen Fettsäurezusammensetzung können Sie es auch zur begleitenden Behandlung von Bluthochdruck, Diabetes und Thromboseneigung verwenden. Der hohe Lecithin-Gehalt sorgt für ein gutes Gedächtnis und starke Nerven.

Eigentlich ist es ja dafür fast zu schade, aber Massagen mit Sesamöl werden als besonders wohltuend empfunden und tun auch der Haut gut: das Öl schützt unsere Zellen vor frühzeitiger Alterung.



### **BESONDERS GEEIGNET...**

als Speiseöl zur Bereitung von Salaten, Mayonnaisen und für die Zubereitung verschiedenster Speisen

#### INHALTSSTOFFE

Ölsäure 42 %
Linolsäure 44 %
gesättigte Fettsäuren 14 %
Begleitstoffe: Phenole (Sesamol u.a.)
Phytosterole, Lignane (Sesamin, Sesamolin)
hoher Calcium- und Lecithingehalt
wertvolle Vitamine

Haltbarkeit ca. 12 Monate



# TRADITION EINER REGION. KULTUR EINES LANDSTRICHS.

Auf den in vor- und frühgeschichtlicher Zeit begangenen Handelswegen entwickelte sich der Handelsverkehr. Von ausschlaggebender Bedeutung für die Obermühlviertler Märkte – besonders für Haslach – wurde der Salzhandel, der von den ältesten Donauladestätten Obernzell, Niederranna und Landshaag seinen Weg in das salzlose Böhmen nahm. Die seit jeher am meisten begangene Salzstraße führte von Obernzell über Wegscheid, Peilstein, Rohrbach nach Haslach. Ein zweiter Salzweg lief von Landshaag über St. Peter nach Haslach. Auch ein Ostweg, von Freistadt über Bad Leonfelden herkommend, mündete in Haslach ein. Haslach, wo diese Hauptwege sich trafen, ein von der Natur auf drei Seiten durch Steilabfall und Flüsse geschützter Ort, war in einer Tagesreise von den Handelsplätzen an der Donau und Moldau leicht erreichbar. Diese günstigen Umstände bedingten die Anlage einer Raststelle und Nachtherberge.



# ERSTE URKUNDLICHE ERWÄHNUNG

Urkundlich erscheint Haslach erstmalig 1256, als Markt 1341. Die zwei Jahrmärkte am St. Michaels- und am St. Nikolaustag sowie der Wochenmarkt am Mittwoch haben eine lange Geschichte.

1266 verwüsteten die Bayern die Gegend rund um Haslach. Um die Mitte des 13. Jahrhunderts sind in Oberösterreich auch im Inneren des Landes eine Reihe von Städten und Märkten bereits bewehrt. Und so erbaute auch Bischof Albrecht II. von Passau in Haslach eine Feste (ehemalige Marktmühle), als er um 1321 die Herrschaft Haslach von Peter von Rosenberg gekauft hatte. Peter von Rosenberg kaufte sie am 11. September 1341 von Bischof Gottfried als Lehen wieder zurück.

Nicht nur der Salzhandel, sondern auch der Leinen-,

Eisen-, Lebensmittel- und Viehhandel wurden für Haslach bedeutsam, nachdem der Ort berechtigt worden war, für die Waren Zoll und Maut einzuheben. Haslach entwickelte sich zum bedeutendsten Ort im geschlossenen Wittigonen-Gebiet.

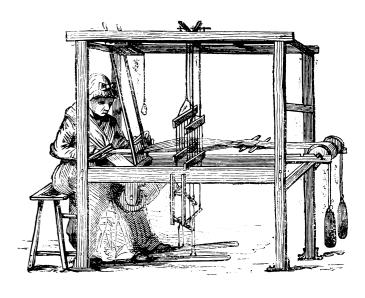
# DIE HANDELSZÜNFTE

Um die Mitte des 15. Jahrhunderts blühten die südböhmischen Märkte empor, darunter auch Haslach. Der angestiegene Handels- und Marktverkehr brauchte viel mehr Menschenkraft und so verdoppelte sich beinahe die Häuserzahl des Marktes. Es entstanden die Schul- und Geißzeile und die Stelzen mit ihren 57 Sölden. Die Weber, Schneider, Schuster, Bäcker und Fleischer bildeten eigene Zechen, die ansehnliches Vermögen erwarben. Den Leinenwebern bestätigte Peter von Rosenberg 1522 ihre Artikel und das Bestreben, Haslach zum Vorort der Handwerkszünfte

In den folgenden Jahrhunderten entwickelte sich die Leinenweberei in Haslach zu großer Blüte und es bestanden zur Hochblüte in und um Haslach 36 Webereibetriebe – nicht erwähnt jene Bauern- und Bürgerhäuser, die über einen Handwebstuhl verfügten, um sich mit Leinwand selbst zu versorgen oder diese an Leinwandhändler zu verkaufen und damit einen kleinen Nebenerwerb zu unterhalten.

im Mühlviertel zu machen.

Prägend für Haslachs Wohlstand waren die größeren Betriebe, die einer Vielzahl von Menschen Beschäftigung und Broterwerb boten. Zu erwähnen sind die Firmen Vonwiller, Georg Foelser in Lichtenau, Gollner in Haslach und Helfenberg, Kremling oder Obermüller.



Anton Salomon, geboren 1717 in Georgswalde war der Begründer der Rumburger Leinenindustrie und belieferte das österreichische Kaiserhaus unter Maria Theresia mit "Tafelzeug" (Tischwäsche), wofür er auf Grund der Güte seiner Waren von Maria Theresia mit einer Auszeichnung geehrt wurde. Sein Enkel Robert Salomon verehelichte sich mit Theresia, der Tochter Georg Foelsers von Schloss Lichtenau, dem Gründer der Lichtenauer Firma G. Foelser, Weberei und Bleicherei. Die beiden gründeten im Jahr 1867 eine Weberei und Bleicherei in Haslach (heutige Herrenmühle und Herrenhaus am Marktplatz) die bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts betrieben wurde.

AUCH DIE HEUTIGE BESITZERIN DER HAS-LACHER ÖLMÜHLE, DI THERESA KOBLMILLER ENTSTAMMT MÜTTERLICHERSEITS DIESER ALTEN WEBERDYNASTIE, DEREN URSPRUNG IN NORDBÖHMEN LAG. SO KNÜPFT DER LEINSAMEN AN DIE LEINWAND VER-GANGENER TAGE AN.

Theresa Koblmiller betreibt nun als Erbin ihres Vaters Ing. Gunther Koblmiller die Mühlviertler Ölmühle, die sogenannte "Stahlmühle". Es ist ein ebenfalls geschichtsträchtiger Ort, einst im Besitz der Rosenberger und nun seit mehr als 300 Jahren im Besitz der Familie Koblmiller.

Naturbelassen ist das Rapsöl eines der wertvollsten Speiseöle. Das hellbraun-gelbliche Öl hat ein kräftiges, leicht herbes Aroma, und ist mit den handelsüblichen, raffinierten Rapsölen nicht zu vergleichen.

Erwähnenswert ist vor allem der vergleichsweise hohe Anteil an Linolsäure als Vertreter der mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren.

Rapsöl war lange vor dem Kürbiskernöl beliebt und wird in seiner naturreinen Form fast ausschließlich zur Zubereitung von Salaten verwendet.

Probieren Sie dieses wunderbare Öl in Verbindung mit einem kräftigen Apfelessig aus: Vor allem herb-bittere Salate wie Endivien, Radicchio oder der Löwenzahn schätzen diese Harmonie. Aber vielleicht gehören Sie ja zu den Liebhabern, die damit lieber Tomaten und Rettich marinieren – auch dafür ist unser Rapsöl die beste Wahl.

Papsöl naturbelassen ein wertvolles ein wertvolles speiseöl

GENUSS KOMPASS

# IN NATURBELASSENER FORM...

fast ausschließlich zur Zubereitung von Salaten verwendet

### INHALTSSTOFFE

gesättigte Fettsäuren 13 % einfach ungesättigte Fettsäuren 56 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren 31 % Durchschnittlicher Vitamin E-Gehalt: 30 mg/100 ml Vitamine A, E, K, Carotin

Haltbarkeit ca. 9 Monate

Naturbelassen ist Rapsöl eines der wertvollsten Speiseöle.

Jonnenblumenöl - am besten roh verwenden!

# Sannen-blumenäl

# Unser Sonnenblumenöl aus erster Pressung ist reich an Öl- und Linolsäure.

Hellgelb, ein bisschen leuchtend fast wie die Sonne, ist unser Sonnenblumenöl aus erster Pressung - reich an Öl- und Linolsäure, also an ungesättigten Fettsäuren - von mildem, angenehmem Geschmack.

Das Sonnenblumenöl gehört zu den weitverbreitesten Pflanzenölen, deshalb werden Sie den Unterschied zu herkömmlichen Ölen besonders leicht erkennen und schmecken.

Die wertvollen Vitamine und das natürliche Aroma bleiben erhalten, wenn Sie das Sonnenblumenöl schonend erhitzen - noch mehr für Ihre Gesundheit tun Sie, wenn Sie es roh verwenden.

Der leicht nussige Geschmack macht unser naturreines Sonnenblumenöl zum idealen Begleiter für Salate und Rohkost.

Tipp: Unser kaltgepresstes Sonnenblumenöl ist besonders geeignet für die Ölzieh-Kur nach Dr. Karach.

# Dinkel Risotta



45 Minuten

## **ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

300 g Dinkel, 2 Zwiebeln

400 g Champignons (ev. auch Steinpilze, Eierschwammerl etc.)

150 g Karotten, 200 g Erdäpfel

500 ml kräftige Gemüsebrühe

100 g Speck, 100 ml Weißwein

Rapsöl, Salz, Pfeffer

1 Bund Petersilie oder Basilikum

## **ZUBEREITUNG:**

Dinkelkörner anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und bei reduzierter Hitze weiter köcheln lassen. Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Erdäpfel und Karotten schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Zwiebelwürfel in Rapsöl anrösten, anschließend Erdäpfel, Karotten, Champignons und Speck beigeben. Wenn der Dinkel fertig und das Gemüse weich gekocht ist, Dinkel zum Gemüse geben. Kräuter fein hacken und untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt auch mit Sojasauce sehr gut.





#### BESONDERS...

für Salate und Rohkost aller Art

## **INHALTSSTOFFE**

Linolsäure 64 % Ölsäure 24 % gesättigte Fettsäuren 12 % Begleitstoffe 1 % u.a. hoher Vitamin E-Gehalt, Phytosterole wertvolle Vitamine

Haltbarkeit ca. 8 Monate



Aus den Pressen der Ölmühle in Haslach fließt seit mehr als 650 Jahren Leinöl.

Die Voraussetzungen dafür sind im oberen Mühlviertel ideal:

Jahrhundertealte Erfahrung, weiches Wasser, feinste Saaten.

Die Stahlmühle / seit 1497



# MÜHLVIERTLER ÖLMÜHLE

Stahlmühle  $1-2\cdot A-4170$  Haslach a. d. Mühl $\cdot$  Tel. (+43) 0 7289/71216 e-Mail: info@oelmuehle-haslach.at  $\cdot$  www.oelmuehle-haslach.at