

# 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

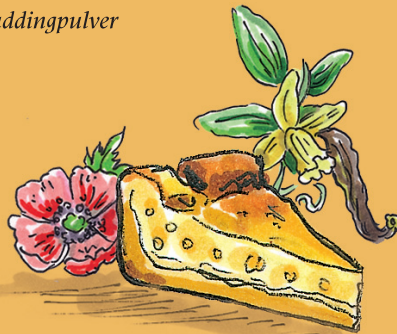
#### Belag:

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