



Jürgen Krauth schüttet die helle Saat in den Trichter der Schneckenpresse. Bald darauf rinnt das Leinöl heraus.

FRISCH GEPRESST

Goldgelb rinnt das kaltgepresste Speise-Leinöl aus der Mühle von Jürgen Krauth. Die Saat lässt er auf heimischen Äckern anbauen.

Ob pur oder ins Müsli gerührt – für Jürgen Krauth beginnt jeder Tag mit einem Esslöffel Leinöl. „Es hält mich fit“, sagt der Ölmüller aus dem schwäbischen Illingen. Zwölf Kilometer von seiner Mühle entfernt lässt er den Lein auf den Feldern von Bio-Landwirt Frank Bäuerle anbauen. Bislang sind es zwölf Hektar. Wegen der steigenden Nachfrage dürften es bald mehr werden. Das Öl wird aus speziellen Öllein-Sorten gewonnen. „Wir haben uns nach mehreren Versuchen für einen gelben Öllein entschieden. Der Ertrag ist zwar etwas geringer, dafür hat das Öl einen milderem Geschmack als bei den braunen Saaten“, sagt Jürgen Krauth. Öllein gedeiht fast überall, solange er nicht Staunässe oder schlammigen Standorten ausgesetzt ist. Besonders gute Erträge lassen sich auf Lössböden und sandigen Lehmen erzielen. Ausgesät wird meist Ende März oder Anfang April. Bereits zwölf Wochen später erntet Frank Bäuerle die ausgereiften Samen mit dem Mähdrescher.

Anschließend werden sie von Beikräutersamen wie Distel oder Amaranth gereinigt. Getrocknet und vor Feuchtigkeit geschützt, können die Saaten unbeschadet über ein Jahr in seinem Silo lagern. Alle zwei Wochen liefert er dem Ölmüller eine halbe Tonne in Säcken. Den Presskuchen bekommt er als nahrhaftes Futter für seine Milchkühe zurück.

Im Dornröschenschlaf

„In unserer Mühle spielte Leinsaat bis vor ein paar Jahren keine Rolle“, sagt Jürgen Krauth, der in sechster Generation die Familientradition als Müller fortsetzt. Seine Vorfahren haben in Lohnpressung die Saaten der Bauern in der Umgebung verarbeitet, vor allem Mohn. Als der Anbau durch das Betäubungsmittelgesetz verboten wurde, ging es mit der Mühle stetig bergab. In den 1960er Jahren gab sein Vater den Betrieb auf. Die Mühle – technisch auf dem Stand von 1904 – fiel in einen Dornröschenschlaf, aus

dem die Familie sie erst 2002 wieder erweckte. Jürgen Krauth war damals beruflich für eine Stiftung als Gesundheitswissenschaftler international unterwegs. Als die Mühle sich gut entwickelte, sattelte er ganz um. Heute stellt er verschiedene regionale Pflanzenöle her.

Vom Samen zum Öl

Noch immer sind die musealen Maschinen im Einsatz, die er vorrangig für die Gewinnung von Walnussöl verwendet. Für die kleineren Saaten wie den Leinsamen schaffte der Müller eine moderne Schneckenpresse an, die samt Abfüll- und Verschlussgeräten in eine ehemalige Garage neben der



Landwirt Frank Bäuerle (links) liefert Ölmüller Jürgen Krauth alle zwei Wochen eine halbe Tonne Leinsamen.

historischen Mühle passt. Die Presse erinnert an einen Fleischwolf. Die Leinsamen werden in einen Trichter geschüttet. Kurz darauf rinnt unterhalb der Schnecke das Öl mit einer Temperatur von 28 bis 30 Grad durch ein Maschensieb in einen Metalleimer. „Auch wenn durch die Reibung der Saat an der Edelstahlschnecke etwas Wärme entsteht, haben wir es hier mit einer Kaltpressung zu tun“, erläutert Jürgen Krauth.

In zehn Stunden verwandeln sich 90 Kilo Leinsamen in 30 Liter Öl. Er lässt sie vor dem Abfüllen acht Stunden ruhen, damit sich Überbleibsel größerer Schalenteilchen absetzen. Gefiltert wird die goldgelbe Flüssigkeit nicht. Die natürliche Trübung kommt von den restlichen Leinsaatpartikeln aus der Pressung. Diese Schwebstoffe enthalten gesundheitliche Wirkstoffe wie Lignane und sind zusätzliche Geschmacksträger“, sagt Jürgen Krauth.

Nussig mit Heunote

Leinöl darf nicht lange lagern. „Es verdirbt im Kontakt mit Sauerstoff schnell und schmeckt dann tranig und bitter“, sagt der Hersteller regionaler Pflanzenöl-Raritäten. Sein Tipp: Wenn es nicht mehr genießbar ist, kann man es immer noch gut zur Holz- und Lederpflege verwenden. Jürgen Krauth presst das ganze Jahr lieber mehrmals die Woche kleinere Mengen. So hat die Mühle stets frische Ware parat. Im Kühlschrank aufbewahrt, ist das Öl drei Monate ab Herstellungsdatum haltbar. Frisches Leinöl hat einen feinen nussigen Geschmack mit einer leichten Heunote.

„Wie alle kaltgepressten Öle verwendet man es am besten in der kalten Küche, zum Beispiel für Salate. Man kann es aber auch auf warme Speisen träufeln“, empfiehlt der Ölexperte. Zum Braten sollte man es auf keinen Fall verwenden. Grünes Licht gibt es dagegen für diesen Klassiker: cremig gerührten Quark und gekochte Kartoffeln mit einem Schuss Leinöl dazu. Für die Würze sorgen Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen.

Text: Micaela Buchholz,
Fotos: Roberto Bulgrin



Der Klassiker:
Quark mit einem
Schuss Leinöl und
Kartoffeln.

Die historische Ölmühle Illingen lag viele Jahre im Dornröschenschlaf. Inzwischen werden hier verschiedene regionale Pflanzenöle hergestellt.



KONTAKT

Ölmühle Illingen, Mühlestraße 1, 75428 Illingen,
Tel.: 0 70 42/2 25 80, www.oelmuehle-illingen.de
Öffnungszeiten Mühlenladen: Mo – Sa 8 – 12 Uhr,
Di + Do 14 – 18 Uhr, Freitag geschlossen
(im Sommer reduzierte Öffnungszeiten).
Ab einer Bestellung von sechs Flaschen
ist die Lieferung per Post möglich.

Frisches Leinöl hat einen feinen nussigen Geschmack. Da es nicht lange haltbar ist, presst es Jürgen Krauth in kleinen Mengen.