



RUHRMÜHLE

FEINE BIO ÖLE



Feinste Bio-Öle aus garantiert biologischem Anbau. Nativ, kaltgepresst und vegan. Für vollen Geschmack und beste Gesundheit.



Feinste Öle in Bio-Qualität

Hier finden Sie unsere mühlenfrischen Bio-Öle, die in der Ruhrmühle für Sie in bester handwerklicher Tradition hergestellt werden. Das besondere an unseren Ölen ist die Rohkostqualität.

Die Bio-Saat wird nicht vorbehandelt und ausschließlich in einem schonenden Kaltpressverfahren hergestellt. Das daraus gewonnene Öl wird

nicht gefiltert, damit alle wichtigen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Unsere Bio-Öle werden in kleinen Mengen produziert; dies gewährleistet besten Geschmack und hervorragende Qualität. Bei der Dekantierung, Abfüllung und Etikettierung werden alle Arbeitsschritte von Hand ausgeführt.

Die Ruhrmühle - eine echte Manufaktur.

Lein

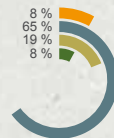
Bio-Leinöl ist ein gesundes, oxidationsempfindliches, naturbelassenes Speiseöl, das täglich aus erntefrischer Leinsaat kalt gepresst und abschließend schonend dekantiert wird. Nach der Entnahme die Flasche stets gut verschließen, dunkel und im Kühlschrank aufbewahren. Für den genussvollen Verzehr sollte das mühlenfrische, kaltgepresste Leinsamenöl innerhalb von 6-8 Wochen nach Kauf verbraucht werden. Das Öl kann aber zwecks Verlängerung der Haltbarkeit auch eingefroren werden und ist dann deutlich länger (bis zu einem halben Jahr) haltbar. Leinöl ist nicht zum Braten geeignet.



100 ml / 250 ml

RAPS

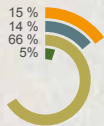
Aus den ölhaltigen Samen des ökologisch angebauten OO-Raps (erucasäurefrei) wird im ersten Pressgang bei Press-temperaturen unter 40°C Kaltpressung ein sehr wertvolles Pflanzenöl gewonnen, bei dem auch die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe wie zum Beispiel das zu den Carotinoiden zählende Lycopin erhalten bleiben. Auf Grund seines niedrigen Gehaltes an gesättigten Fettsäuren, seines hohen Gehaltes an der einfach gesättigten Ölsäure sowie einem ausgewogenen Verhältnis von essentiellen Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren ist unser Bio-Rapsöl ein ernährungsphysiologisch sehr zu empfehlendes Speiseöl für den täglichen Gebrauch. Kalt gepresstes Bio-Rapsöl ist bei empfohlener Lagerung (gut verschlossen in einer dunklen Flasche, lichtgeschützt und kühl) bis zu 9 Monaten haltbar.



100 ml / 250 ml

Mohn

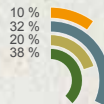
Durch kalte Pressung von erntefrischem Blau- und Graumohn entsteht unser Bio-Mohnöl. Der typische Geschmack des Mohnes im Mohnöl wird durch die native Kaltpressung bewahrt. Mohnöl, welches sich durch sein zart-liebliches Aroma auszeichnet, ist ein bekömmliches Speiseöl für die kalte Küche und wird auch in der Kosmetik verwendet. Mohnöl enthält selbstverständlich keine Opiate (Morphin und Codein)!



100 ml / 250 ml

Leindotter

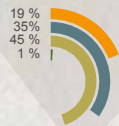
Lange Zeit vergessen wurde die Leindotterpflanze nun wiederentdeckt. Schon in der Keltentzeit war das aromatische Kreuzblütengewächs (verwandt mit dem Raps) ein wichtiger Öl-Lieferant: fein im Geschmack und lange haltbar. Unser Bio-Leindotteröl ist ein Speiseöl mit ca. 39% Omega 3 Fettsäuren und einem besonders hohen Anteil an Vitamin E. Der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist mit einem Wert von mehr als 50% besonders hoch. Leindotteröl besitzt ebenfalls ein gutes Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 Fettsäuren.



100 ml / 250 ml

Kürbiskern

Unser Bio-Kürbiskernöl ist ein bekömmliches Speiseöl dunkel- grüner Farbe und angenehm mild-nussigen Geschmacks. Um das Kürbiskernöl aus den Kürbiskernen zu gewinnen, werden die Kerne in einer kleinen Spindel- presse auf mechanische Weise bei einer Temperatur von unter 40°C kalt gepresst. Das Besondere bei dieser Herstellungsweise ist, dass die Kürbiskerne, anders als in der Steiermark allgemein üblich, nicht zuvor geröstet werden. Das Kürbiskernöl enthält hochwertige Fettsäuren. Insbesondere enthält es Vitamin E, was dazu beiträgt, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Bei optimaler Lagerung, bei 15-20 °C und vor der Sonne geschützt, hält das Kürbiskernöl ungeöffnet bis zu einem Jahr.



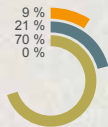
100 ml / 250 ml



SONNENBLUME



Unser Bio-Sonnenblumenöl wird aus kontrolliert biologisch angebauten und geschälten Sonnenblumenkernen durch kalte Pressung gewonnen. Es enthält vor allem einfach bzw. mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Vitamin E (Tocopherol). Der Vitamin E-Gehalt beträgt ca. 48 mg pro 100 ml Sonnenblumenöl. Sonnenblumenöl ist ein bekömmliches Speiseöl und wegen seines milden und angenehmen Geschmacks vielseitig in zum Beispiel Salaten und warmen Gerichten einsetzbar. Zum Braten ist das Sonnenblumenöl auf Grund des hohen Gehalts an mehrfach ungesättigten Fettsäuren nicht geeignet.

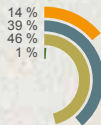


100 ml / 250 ml

SESAM



Natives BIO-Sesamöl wird aus ungerösteter Sesamsaat durch kalte Pressung gewonnen und ist im Vergleich zu Öl aus gerösteter Saat besonders mild im Geschmack und besonders gut bekömmlich. Das hellgelbe Sesamöl ist ein reines, naturbelassenes Produkt, welches überdurchschnittlich lang haltbar ist. Kenner der asiatischen Küche lieben und schätzen den arteigenen milden Duft und Geschmack nativen Sesamöls.



100 ml / 250 ml

Hanf

Aus den Samen von Bio-Hanf wird bei uns mühlenfrisch das dunkelgrüne, heuartig duftende und besonders nussig schmeckende Hanföl kalt gepresst. Hanföl besteht zu über 70 % aus ungesättigten Fettsäuren, darunter die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linolsäure und Alpha-Linolensäure, sowie ca. 2 - 3% Gamma-Linolensäure, eine in Speiseölen seltene Omega-6- Fettsäure. Zusätzlich enthält natives Hanföl weitere willkommene Pflanzenstoffe wie zum Beispiel Chlorophyll, Carotinoide und Phytosterine. Hinzu kommen Vitamine, beispielsweise Tocopherole (Vitamin E).



100 ml / 250 ml





Sie möchten sich selbst ein Bild von unserer Manufaktur machen?

Kein Problem - wir freuen uns, Sie in der Ruhrmühle begrüßen zu dürfen. So können Sie sich nach telefonischer Anmeldung selbst einen Eindruck von der traditionellen Herstellung unserer Bio-Qualitätsöle machen.

Wir beraten Sie gerne persönlich und freuen uns auf Ihren Anruf!



RUHRMÜHLE

FEINE BIO ÖLE

Ruhrmühle - Feine Bio Öle · Ingrid Ries · Tannenstraße 46 · 46238 Bottrop · Tel: 02041 46 23 127 · info@ruhrmuehle.de



Zertifiziert durch
DE-ÖKO-37

Layout und Gestaltung Ruhrmühle:

 **caos-design.de**

www.ruhrmuehle.de