



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-Saaten werden nicht vorbehandelt und ausschließlich in einem schonenden Kaltpressverfahren verarbeitet. 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

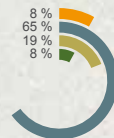
Bio-Leinöl ist ein gesundes, oxidationsempfindliches, naturbelassenes Speiseöl, das aus erntefrischer Leinsaat kalt gepresst und abschließend schonend dekantiert wird. Nach der Entnahme die Flasche stets gut verschließen, dunkel und im Kühlschrank aufbewahren. Für den genussvollen Verzehr sollte das 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

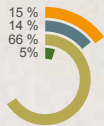
Aus den ölhaltigen Samen des ökologisch angebauten OO-Raps (erucasäurefrei) wird im ersten Pressgang bei Presstemperaturen unter 40°C Kaltpressung ein sehr wertvolles Pflanzenöl gewonnen, bei dem auch die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe wie zum Beispiel das zu den Carotinoiden zählende Lycopin erhalten 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

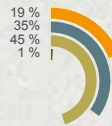
Durch kalte Pressung von erntefrischem Blau- und Graumohn entsteht unser Bio-Mohnöl. Der typische Geschmack des Mohnes im Mohnöl wird durch die native Kaltpressung bewahrt. Mohnöl, welches sich durch sein zart-liebliches Aroma auszeichnet, ist ein bekömmliches Speiseöl für die kalte Küche. Mohnöl hält sich in der geschlossenen Flasche etwa neun Monate, wenn es kühl und dunkel gelagert wird. Nach Anbruch sollte das Öl im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von circa acht Wochen verbraucht werden. Wegen des sehr hohen Gehaltes an mehrfach ungesättigten Fettsäuren eignet sich das Öl besonders für die kalte Küche. Es wirkt als Geschmacksträger und hebt sehr schön den Eigengeschmack der Speisen hervor.



100 ml / 250 ml

KÜRBISKERN

Unser Bio-Kürbiskernöl ist ein bekömmliches Speiseöl dunkelgrüner Farbe und angenehm mild-nussigen Geschmacks. Um das Bio-Kürbiskernöl aus den Kürbiskernen zu gewinnen, werden die Kerne in einer kleinen Spindelpresse 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

LEINDOTTER

Lange Zeit vergessen, wurde die Leindotterpflanze (*Camelina sativa*) nun wiederentdeckt. Schon in der Keltenzeit 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.

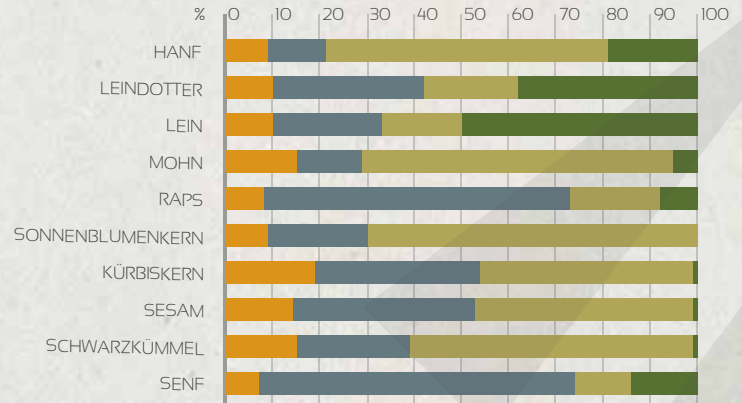



100 ml / 250 ml








Fettsäurespektren unserer Bio Öle



 gesättigte Fettsäuren

 einfach ungesättigte Fettsäuren

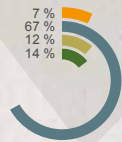
 zweifach ungesättigte Fettsäuren (Omega 6)

 dreifach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3)





SENF

Bisher fand man Senföl häufig in der asiatischen Küche. Doch das Öl dieses Kreuzblütlers wird auch in unseren heimischen Küchen als aromatischer und kreativer Allrounder zunehmend geschätzt. Ursache hierfür ist seine einzigartige Zusammensetzung der Fettsäuren, die sowohl das Anrichten leckerer Salate als auch das Braten bis 180°C erlauben. Aufgrund des geringeren Ölgehalts als beim Raps sind alle Vitamine und Inhaltsstoffe konzentrierter enthalten. Schon vor tausenden Jahren setzten die Menschen Senf als Heil- und Gewürzmittel ein. Aus gemahlene Senfkörnern, die mit weiteren Gewürzen

vermengt wurden, dienten sie oftmals zur Herstellung von Tafelsenf und zur Anregung des Stoffwechsels. Senf wurde als Gewürz schon 3000 v. Chr. in China verwendet. In Griechenland wurde er erst 400 v. Chr. als Heilmittel angepflanzt. Die erste überlieferte Senfrezeptur stammt 500 Jahre später vom Römer Columella. Senföl und Rapsöl haben annähernd identische Eigenschaften, da die heutigen Rapspflanzen alle von der Senfpflanze (*Brassica nigra*) abstammen. In Deutschland ist Senföl bereits seit dem 16. Jahrhundert bekannt.

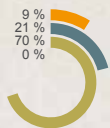


100 ml / 250 ml

 gesättigte Fettsäuren  einfach ungesättigte Fettsäuren  zweifach ungesättigte Fettsäuren (Omega 6)  dreifach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3)

SONNENBLUME

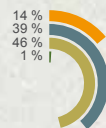
Unser Bio-Sonnenblumenöl wird aus kontrolliert biologisch angebauten und geschälten Sonnenblumenkernen durch kalte Pressung gewonnen. Es enthält vor allem einfach bzw. mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Vitamin E (Tocopherol). Der Vitamin E-Gehalt beträgt ca. 48 mg pro 100 ml Sonnenblumenöl. Es ist ein bekömmliches Speiseöl und wegen seines milden und angenehmen Geschmacks vielseitig einsetzbar. Es verfeinert frische Salate und knackige Rohkostzubereitungen ebenso wie gedünstetes Gemüse oder cremige Saucen. 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. Dazu ist das Omega 3 - Omega 6 Fettsäureverhältnis im Hanföl optimal. Die Fettsäuren sind dafür verantwortlich den Stoffwechsel anzukurbeln und Zellwände zu stärken, ohne gleichzeitig Kalkablagerungen oder Cholesterinprobleme zu verursachen. Natives Hanföl enthält weitere willkommene Pflanzenstoffe wie zum Beispiel Chlorophylle, Carotinoide und Phytosterine. Hinzu kommen Vitamine, beispielsweise Tocopherole (Vitamin E).



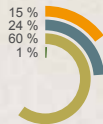
100 ml / 250 ml







SCHWARZKÜMMEL

Dieses hochwertige, naturreine, ungefilterte Bio-Schwarzkümmelöl (Nigella Sativa) wird in unserer kleinen Ölmühle schonend im Kalt-pressverfahren aus ägyptischen Bio-Ölsaaten gewonnen, die im trocken heißen Klima auf sandigen Böden gereift sind. Unser Bio-Schwarzkümmelöl enthält weder Konservierungs- noch sonstige Zusatzstoffe; es ist 100% rein und stets mühlenfrisch. Es hat einen angenehmen, leicht scharfen Geschmack.

Schon seit dem Altertum ist die überaus positive vitalisierende Wirkung von Schwarzkümmelöl bestens bekannt. Sowohl die alten Ägypter (Schwarzkümmelöl wurde als Grabbeigabe in Pharaonengräbern gefunden) als auch der Prophet Mohammed wussten dieses kostbare Öl zu schätzen. Die von ihnen beobachtete Wirkung wird seiner Zusammensetzung, nämlich hoher Anteil an seltenen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, in Verbindung mit einer Vielzahl weiterer Inhaltsstoffe wie Nigellin, Nigellon, Thymochinon und natürlichem Vitamin E, zugeschrieben. In Vorderasien, Indien sowie Nordafrika ist Schwarzkümmelöl sehr beliebt und besitzt einen überaus hohen Bekanntheitsgrad.



100 ml / 250 ml

 gesättigte Fettsäuren  einfach ungesättigte Fettsäuren  zweifach ungesättigte Fettsäuren (Omega 6)  dreifach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3)



NATUR UND MEDIZIN

Schwarzkümmelöl ist kein Wundermittel, es bietet aber eine gute Möglichkeit, dem Körper etwas Gutes zu tun und ihn von innen heraus zu stärken, egal ob präventiv oder behandelnd. Es ist ein natürliches und gut verträgliches Mittel, das bei längerfristiger Einnahme die Allergiebereitschaft spürbar eindämmen und das gesamte Immunsystem ins Gleichgewicht bringen kann. Seine vielfältigen Wirkungen lassen sich wie bei fast allen Phytotherapeutika nicht nur an einem seiner Inhaltsstoffe festmachen, sondern sie ergeben sich aus ihrem einzigartigen komplexen Zusammenspiel. Zu den Hauptwirkstoffen des Schwarzkümmelsamens zählt das darin enthaltende hochwertige pflanzliche Öl, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist. Für die traditionelle Anwendung des Schwarzkümmels sprechen eine langjährige Erfahrung und manche Forschungsergebnisse. Die typischen Anwendungsgebiete sind Verdauungsprobleme wie Blähungen oder Völlegefühl, aber auch zur unterstützenden Behandlung eines Bluthochdrucks sowie zur Immunstärkung eignet sich das Hahnenfußgewächs. Besonders beliebt ist Schwarzkümmelöl heute bei der Behandlung von Krankheiten mit entzündlicher Komponente wie Rheuma, Asthma und Allergien, Neurodermitis und Psoriasis.

In diesen Fällen können die Inhaltsstoffe der Heilpflanze eine konventionelle Therapie wirksam unterstützen und die Beschwerden der Betroffenen lindern.



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-037

Layout und Gestaltung Ruhrmühle:

 **caos-design.de**

www.ruhrmuehle.de