

Sonder-Newsletter -Februar 2021-



Kaltgepresste (native) Pflanzenöle behalten durch den schonenden Pressvorgang viele Nährstoffe und einen intensiven Geschmack. Raffinierte Öle hingegen sind hitzebeständiger und somit beispielsweise zum Braten geeignet, dafür aber geschmacks- und nährstoffneutraler.

Unsere Pflanzenöle aus der Region sind kaltgepresste (native) Öle, die durch den vollen Geschmack viele Gerichte verfeinern können – probiert sie doch mal!

Sonnenblumenöl, nativ

Wir beziehen unser natives Sonnenblumenöl vom Biohof Distler, einem kleinen Familienbetrieb bei Kulmbach. Die Ölsaaten werden am Hof angebaut und vor Ort für jede Bestellung frisch gepresst.

Das Öl sollte kühl und dunkel gelagert werden. Da es sich um ein schonend kaltgepresstes Öl handelt, sollte es nicht stark erhitzt werden. Es schmeckt vorzüglich in Dips und Salaten und hat einen intensiv nussigen Geschmack. Das feine Sonnenblumenöl lässt sich sogar als Hautpflege einsetzen.



Manfred Distler mit Tochter Leni

Rapsöl, nativ

Unser Rapsöl kommt direkt vom Rangabauern bei Kulmbach. Der Raps wird vom Rangabauern biologisch angebaut und das Öl im Kaltpressverfahren gewonnen.

Das Rapsöl ist ein sehr feines Öl, welches nicht zum Braten oder Frittieren genutzt werden sollte, aufgrund der Kaltpressung ist es besonders geschmacksintensiv und nährstoffreich. Zum Dünsten, Kochen und Backen ist es gut geeignet und auch in Salaten und Dips macht sich der nussig-saatige Geschmack wunderbar! Der hohe Omega-3-Fettsäuren-Anteil im Rapsöl ist sehr gesund.

Leinöl, nativ

Auch unser Leinöl kommt direkt vom Rangabauern bei Kulmbach. Die Leinsamen werden vom Rangabauern angebaut und ebenfalls vor Ort gepresst.

Das Leinöl besteht zu 100% aus Leinsamen. Wichtig bei Leinöl ist, dass es nicht erhitzt werden darf, da es sonst Schadstoffe entwickelt. Am besten hält es sich, wenn es im Kühlschrank aufbewahrt wird. Angebrochene Flaschen sollten zügig verbraucht werden, da Leinöl schnell mit Sauerstoff reagiert und dann ranzig wird.

Leinöl, mit seinem nussig-heuigen Geschmack und seinem sehr hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren lässt sich wunderbar für kalte Salate, Kräuterquark oder bereits gekochte Speisen einsetzen.

Olivenöl, extra nativ (Sorte Koroneiki)

Unser Olivenöl beziehen wir von der Familie Vossos in Vougiato auf der griechischen Insel Zakynthos. Die Familie Vossos baut die Oliven an und presst das Öl im Kaltpressverfahren selbst. Es ist ein Öl der höchsten Qualitätsstufe „extra nativ“. Der Olivenöl-Markt ist hart umkämpft, die meisten Produzent*innen bekommen sehr schlechte Preise für ihr Öl. Die Direktvermarktung unseres Olivenöls stellt eine faire Bezahlung für die Familie Vossos sicher.

Die Oliven wachsen an über 200 Jahre alten Bäumen, die nicht gewässert oder gespritzt werden. Im November wurde nur die vorbestellte Menge geerntet und noch am Erntetag schonend gepresst.

Angeliki und Georgeos Vossos beschreiben das Olivenöl aus der Ernte 2020 mit folgenden Worten: „Es ist ein extra natives Olivenöl mit einem Säuregehalt von ca. 0,4 - 0,5 %. Einige der markantesten Eigenschaften sind sein frisches Aroma sowie der intensive fruchtige Geschmack, kombiniert mit einer leichten Bitterkeit, die von der frühen Ernte der Oliven stammt. Es ist fast "agourélaio", das ist der Grund, warum es ein pikantes angenehmes Gefühl in der Speiseröhre erzeugen kann.“

* (Als Agourélaio bezeichnet man Olivenöl, für das die Oliven ca. sechs Wochen vor der Vollreife verarbeitet werden: es wird die drei-bis vierfache Menge an Oliven benötigt und gilt aufgrund seines besonders hohen Gehaltes an Chlorophyll und Polyphenolen und des damit verbundenen besonders charaktervollen und feinen Geschmacks als das beste Olivenöl der Welt. Georgeos hat das diesjährige Öl ca. 4 Wochen vor der Vollreife geerntet, weshalb es seine Frau Angeliki als „fast agourélaio“ bezeichnet.)*

Wir haben Olivenöl im Sortiment, obwohl es nicht regional ist, da wir es uns aus unserer Küche nicht wegdenken können. Im Laden bieten wir 3 Liter-Kanister und 0,75 Liter-Flaschen an oder füllen es euch in mitgebrachte Flaschen ab. Das Olivenöl sollte kühl und lichtgeschützt lagern und nicht zum Braten oder Frittieren eingesetzt werden, da es nicht hitzebeständig ist. Trübungen und ein typischer Bodensatz sind völlig normal. Es verfeinert manch gekochte oder kalte Speise und entfaltet beispielsweise auch auf Brot mit etwas Salz seinen intensiven Geschmack.



Bratöl

Unser Bratöl beziehen wir vom Bio-Großhandel Bananeira. Es besteht zum größten Teil aus Sonnenblumenöl, ist im Geschmack jedoch aufgrund der Herstellung durch Raffinerie recht neutral. Durch den Herstellungsvorgang hat es einen höheren Rauchpunkt, sodass auch bei starkem Erhitzen keine gesundheitsschädlichen Schadstoffe entstehen. Wir bieten dieses raffinierte Öl an, um auch ein hochehitzebares Öl im Sortiment zu haben. Für Salate und kalte Speisen ist es geschmacklich und ernährungsphysiologisch nicht empfehlenswert.