

Das Öl der Kelten ist wieder da!

Außergewöhnlich im Aroma, gut für die Gesundheit: Leindotteröl hat eine angenehme Gemüse-Note und enthält Wirkstoffe, die den Cholesterinwert positiv beeinflussen



Die Leindotterpflanze erhielt ihren Namen aufgrund ihrer dottergelben Blütenfarbe (ganz links). Die Ölsaaten des Leindotters werden mit Schneckenmühlen schonend kalt gepresst, von Trübstoffen befreit und sofort frisch abgefüllt (linkes Bild)

Die Suche nach einer Adresse für besonderes Speiseöl endet für Feinschmecker immer öfter im Saarland. Hier im Bliesgau wird Leindotter angebaut. Eine uralte Ölpflanze, die es in sich hat

Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl und dann vielleicht noch Leinöl. Diese Fette sind den meisten vom Gebrauch in der Küche vertraut. Kommt dagegen der Name Leindotteröl ins Spiel, legt sich bei vielen Hobbyköchen die Stirn in Falten. Patric Bies kennt den fragenden Gesichtsausdruck gut. Als Miteigentümer der Ölmühle Bliesgau im Saarland trifft er häufig auf Kunden, die gerne mehr über das weitgehend unbekannte Öl erfahren möchten. „Leindotteröl ist immer noch ein Geheimtipp in deutschen Küchen“, erzählt er „Die meisten verwechseln es mit Leinöl. Tatsächlich handelt es sich aber um eine ganz andere Sorte.“

Verwandt mit Blumen- und Rosenkohl

Patric Bies' Interesse für Leindotter wurde im Jahr 2000 geweckt. Im Rahmen eines von der EU unterstützten Programms recherchierte er für die „Gesellschaft für nachwachsende Rohstoffe“ und stieß auf die Pflanze. Über die Initiative „Bliesgau Biosphärenregion“ lernte er kurz darauf Jörg Hector kennen. Gemeinsam gründeten sie 2007 die Bliesgau Ölmühle und spezialisieren sich auf die Herstellung von regionalen und seltenen Speiseölen. Leindotter, Leinen, Mariendistel, Hanf, Mohn, aber auch Raps werden dort gepresst und als „Bliesgauöl“ verkauft. Dem Leindotter kommt dabei jedoch eine Sonderrolle zu. „Die Pflanze war vom Aussterben bedroht und hatte in Deutschland keinen Markt. Wir haben sie wiederentdeckt und bei uns

Bitte umblättern



Fotos: Bliesgau Ölmühle, Peter Hartmann, Bettina Karlsson (2)

Seit 2007 betreiben Patric Bies (links) und Jörg Hector gemeinsam die Bliesgau Ölmühle



Wie verwendet man Leindotteröl in der Küche am besten?

Koch Malte Mehler aus dem Saarland hat sich neben der Patisserie vor allem auf die kalte Küche mit pikanten Vorspeisen und Salaten spezialisiert. Für seine Kochkurse verwendet er stets frische und naturbelassene Produkte, die er aus der Region bezieht. Bei seiner Suche nach Leckereien hat

Mehler vor einiger Zeit Leindotteröl entdeckt und nutzt es seitdem als feine Zutat.

Herr Mehler, was schätzen Sie an Leindotteröl speziell?

Es ist sehr fruchtig und lässt sich gut in der kalten Küche einsetzen. Es hinterlässt einen leicht erbsigen und spargeligen Geschmack, ist leicht pikant mit einer frischen Senfnote. Ich mag das Öl besonders wegen dieses speziellen Geschmacks, aber auch wegen der wertvollen Inhaltsstoffe. Das vorteilhafte Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fetten unterstützt das Herz-Kreislauf-System. Das Öl ist für mich eine geschmackliche und gesundheitliche Bereicherung.

Auf was muss man bei der Verwendung achten?

Wegen der wertvollen Inhaltsstoffe sollte man das Öl auf die kalte Küche beschränken. Auch bleibt so der feine Geschmack erhalten.

Haben Sie einen persönlichen Tipp für Neulinge im Umgang mit Leindotteröl?

Grundsätzlich sollte das Öl nach Anbruch kühl und dunkel gelagert werden. Am besten bezieht man es regional ganz frisch. Machen Sie es wie ich: Experimentieren Sie einfach etwas und geben Sie Ihren Gerichten einige Tropfen Leindotteröl hinzu. Auch lässt sich damit ein köstliches Dressing herstellen, das zu bunten Salaten und Gemüsen passt. Dazu eine kleine Chilischote und eine Knoblauchzehe fein hacken, mit 5 EL Leindotteröl sowie 3 EL Balsamico-Essig in eine Schüssel geben und kräftig verrühren. Nun 1 TL scharfen Senf und 1 TL Honig hinzugeben. Mit Salz und Zucker abschmecken. In einer beschichteten Pfanne ohne Öl eine Handvoll Wallnusskerne anrösten und die Kerne zusammen mit dem Dressing über den Salat oder das blanchierte Gemüse geben. Guten Appetit!

INFO Malte Mehler betreibt die mobile Kochschule „Malte kocht!“. Bei einer Picknick-Wanderung führt er seine Gäste beispielsweise gerne durch die schönen weiten Wiesen des Biosphärenreservats Bliesgau und sammelt frische Wildkräuter und Blüten für einen leckeren Landsalat. Mehr unter: www.malte-kocht.de

kultiviert“, so der Fachmann. Heute gehört das Bliesgau zu den größten Leindotteröl-Produzenten in Deutschland, und man identifiziert das Saarland damit – ähnlich wie die österreichische Steiermark, die bekannt ist für ihr hervorragendes Kürbiskernöl.

Patric Bies und Jörg Hector waren von Anfang an vom Potenzial des Leindotters überzeugt. Da es ein Kreuzblütler ist und die nächsten Verwandten Kohllarten sind, schmeckt das Öl angenehm frisch nach Gemüse. „Ich vergleiche es immer mit dem Aroma von Erbsen und Spargel“, erklärt Bies. Außerdem enthält es viele gesunde Inhaltsstoffe. Insbesondere der Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren liegt bei bis zu 48 Prozent. „Mit vergleichsweise rund neun bzw. einem Prozent können Oliven- oder Rapsöl da bei Weitem nicht mithalten“, so Bies. Nur Leinöl hat einen noch höheren Fettsäuregehalt (bis zu 60 Prozent), aber dafür den Nachteil, dass es maximal vier bis sechs Wochen haltbar ist. Leindotteröl kann dagegen bei kühler Lagerung bis zu einem dreiviertel Jahr aufbewahrt werden.

Vom Aussterben bedroht

Schon die Kelten schätzten das aus Leindotterschoten gepresste Öl wegen seines außergewöhnlichen Geschmacks. Im Gebiet des heutigen Saarlandes finden sich noch einige Zeugnisse über die frühere Verwendung. Eine wichtige Quelle liefert etwa der Botaniker Hieronymus Bock mit seinen Betrachtungen in dem Werk „New Kreuterbuch von Unterscheidt, Würckung und Namen der Kreuter, so in teutschen Landen wachsen“ aus dem Jahr 1546. Darin zählt er den Gebrauch von Ölen auf und lobt an einer Stelle den Flachsdotter (Leindotter): „Das Beste an diesem Samen ist das Öl, welches gar süß und lieblich ist.“ Doch da Leindotter – im Gegensatz zu Leinen – keine Fasern enthält, wurde die Pflanze im Laufe der Zeit für die Menschen uninteressant. Lieber konzentrierte man sich im ausgehenden Mittelalter auf den Anbau von Ölpflanzen, die gleichzeitig Fasern zur Herstellung von Textilien lieferten, wie etwa Hanf oder Flachs. Leindotter geriet nahezu in Vergessenheit.

In der Hand winzig klein, im Aroma so fein

Die Leindotter-Aussaart beginnt im Frühjahr. Da sich die bis zu einem Meter hohen Triebe nach Regen und Wind leicht wieder aufrichten, ist die Pflanze ideal für den Mischfruchtanbau geeignet. Das heißt, sie wird zusammen mit Weizen, Dinkel oder Linsen auf einem Feld angebaut. Nach einem Unwetter richtet sich der Leindotter auf und unterstützt die anderen Pflanzen ebenfalls dabei. Neben dieser „Stützfunktion“ hat der Mischfruchtanbau einen weiteren entscheidenden Vorteil: Der Boden wird durch die unterschiedlichen Pflanzenformen besser ausgefüllt, und Unkraut hat kaum eine Chance. Damit ist gesichert, dass man den ungewünschten Bewuchs nicht mit chemischen Mitteln zu Leibe rücken muss. Inzwischen arbeiten Patric Bies und Jörg Hector mit zwölf Landwirten zusammen, viele davon betreiben diese Art von Ökolandbau.

Im Spätsommer oder Frühherbst, wenn die Schoten gelb werden, kann geerntet werden. Der Leindotter wird gedroschen und die winzigen Leindottersamen von den Schoten getrennt. Die Saaten kommen zum Trocknen in die Mühle. Dann geht es nach und nach ans Pressen. Im Unterschied zu Oliven kann die Ölpflanzensaat wunderbar gelagert werden, denn

Bitte umblättern



Fotos: Andrea Buchmann, Bliesgau Ölmühle (2), Bettina Karlsson

Im Mai 2009 erklärte die UNESCO den 36 000 Hektar großen Bliesgau zum Biosphärenreservat. Inmitten dieser Naturidylle gedeiht der Leindotter (oben). Verkorkte Steinflaschen sorgen dafür, dass das lichtempfindliche Öl lange frisch und geschmacklich einwandfrei bleibt (unten)



Gazpacho

Zutaten für 4 Portionen

400 g Tomaten, 350 g Salatgurke, 350 g rote Paprikaschote, 1 Knoblauchzehe, Fleur de Sel, Rotweinessig, 120 g Frischkäse, Radieschensprossen oder Kresse, Leindotteröl

Zubereitung

1. Vier Suppenteller (wahlweise Gläser) ins Gefrierfach stellen.
2. Die Tomaten vierteln und die Stielansätze entfernen. Salatgurke schälen, Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Gemüse in kleine Stücke schneiden, anschließend pürieren und durch ein feines Sieb streichen.
3. Knoblauch fein hacken, mit etwas Salz zu einem Brei zerreiben. Gazpacho mit Fleur de Sel, Rotweinessig und Knoblauch abschmecken, in den kalten Tellern anrichten. Mit je einer Nocke Frischkäse und den Radieschensprossen dekorieren. Die Suppe mit Leindotteröl beträufeln und gut gekühlt servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.



Rucola-Pesto

**Zutaten für
1 Glas à ca. 400 ml**
100 g Rucola,
60 g Blatt Petersilie,
4 kleine Knoblauchzehen,
60 g Pinienkerne,
10 g grobes Meersalz,
100 g Parmesan,
1/4 l Leindotteröl

Zubereitung

1. Rucola und Blatt Petersilie waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
 2. Rucola, Petersilie, Knoblauch, Pinienkerne, Salz und Parmesan in einer kleinen Schüssel mit dem Öl vermengen, anschließend mit dem Stabmixer zerkleinern. Wer den Geschmack von rohem Knoblauch als zu intensiv empfindet, kann ihn auch vorher kurz in einer Pfanne in Öl andünsten.
 3. Das Pesto passt hervorragend zu Pasta, eignet sich aber auch als Brotaufstrich.
- Zubereitungszeit: 15 Min.

Sauerkraut-Karottensalat

Zutaten für 4 Portionen
150 g Sauerkraut,
100 g Karotten (geschält und grob geraspelt),
50 g Walnüsse (grob gehackt),
2 EL Essig,
6 EL Leindotteröl,
1 TL Fleur de Sel, einige Zitronenmelisseblätter

Zubereitung

1. Das Sauerkraut, die Karotten und die Walnüsse vermischen.
 2. Dann den Essig, das Leindotteröl und das Fleur de Sel mit einem Schneebesen verrühren. Den Salat damit anmachen. Zum Schluss die klein gehackten Zitronenmelisseblätter darüber streuen.
- Zubereitungszeit: 15 Min.





Die Leindotterpflanze ist robust und gedeiht auch auf Sandböden gut. Dank ihrer Stützfunktion eignet sie sich prima für den Mischfruchtanbau



In der Bliesgau Ölmühle werden die Flaschen von Hand abgefüllt. Immer gerne mit dabei, wenn Hilfe benötigt wird: Herr Hector senior

ihre Kapseln sind fest verschlossen und äußerst robust. Etwa alle 14 Tage wird in der Bliesgau Ölmühle dann mit dem Schneckenmühlverfahren schonend kalt gepresst, das Öl von Trübstoffen befreit und direkt in Lichtschutzflaschen abgefüllt. Ein Kilogramm von den gerade mal zwei Millimeter kleinen Leindottersamen braucht es zur Herstellung von einem Viertel Liter Öl.

Es gibt noch viel mehr zu entdecken

In den letzten Jahren sind immer mehr Köche im Saarland auf das Leindotteröl aufmerksam geworden und verwenden es mit Vorliebe, um ihre Speisen zu verfeinern. Patric Bies und Jörg Hector arbeiten daran, das Öl noch bekannter zu machen. Dazu gehört auch die regelmäßige Teilnahme an deutschlandweiten Genussmessen. Der Erfolg gibt ihnen recht. Im vergangenen Jahr ist das Duo mit seiner Ölmühle auf das Gut Hartungshof bei Bliesransbach umgezogen. Der alte Standort war zu klein geworden. Am Anspruch, nur hochwertige regionale Produkte herzustellen, hat sich nichts geändert. Ganz im Gegenteil. Patric Bies ist stets auf der Suche nach neuen Rohstoffen. Er ist sich sicher, dass das Potenzial an regionalen Ölpflanzen noch lange nicht ausgeschöpft ist.

Bettina Karlsson

INFO Die Bliesgau Ölmühle von Patric Bies und Jörg Hector mit angeschlossenem Hofladen befindet sich auf dem Gut Hartungshof in 66271 Bliesransbach. Telefon/Fax: 0 68 05/ 9 29 80 85. Die Öle und Senfe können auch über den Onlineshop bezogen werden: www.bliesgauoele.de

Freizeit-Tipp: unterwegs durch die liebeliche Heimat des Leindotters

Das Biosphärenreservat Bliesgau in der südöstlichen Ecke des Saarlandes, an der Grenze zu Frankreich und Rheinland-Pfalz, ist ein Schatzkästchen der Natur. Ausgedehnte Streuobstwiesen, schattige Buchenwälder und Auenlandschaften, die von dem namensgebenden Fluss, der Blies, durchzogen sind, laden zum Träumen und Genießen ein. Schon die Kelten und die Römer haben die Region geschätzt und besiedelt.

Gäste können die herrliche Gegend bei einer **Wanderung mit dem zertifizierten Natur- und Landschaftsführer Peter Hartmann erleben und entdecken**. Die etwa eineinhalbstündige Tour startet auf einem geologischen Lehrpfad mit Gesteinsarten, die für den Bliesgau so typisch sind, und führt zum ehemaligen Eingang der „Schlangenhöhlen“. Den Abschluss der Wanderung bildet ein Besuch der Bliesgau Öl- und Senfmühle Berghof. Hier erfährt man Interessantes über die Herstellung verschiedener Öl- und Senfprodukte, unter anderem auch über Leindotteröl. Die Führung kostet 5 Euro p.P. inkl. Kostproben in der Mühle. **Weitere Informationen sowie Termine unter:** www.berghof-einoed.de sowie www.biosphaere-bliesgau.eu

Fotos: Andrea Buchmann (2), Bliesgau Ölmühle, Bettina Karlsson