



Bliesgau Ölmühle

Das sind Jörg Hector und Patric Bies. Seit 2007 hat man sich ganz dem Anbau und der Herstellung heimischer, genussreicher und seltener Speiseöle – darunter das Leinsamenöl – verschrieben.

Für beide Ölmüller hat Regionalität absoluten Vorrang. Eine Bio-Zertifizierung, die Mitgliedschaft im Netzwerk „Genusspartnerschaft Saarland“ und in der Slowfood-Bewegung garantieren höchste Qualität und kulinarische Sinnesfreude.

Bies und Hector verstehen sich als Impulsgeber in der „Öllandschaft Saarland“ und unterstützen den Erhalt der historischen Ölmühle Wern als wichtigen Kultur- und Lernort. Nicht zuletzt ihrer Initiative sind die im Glanz der sommerlichen Sonne neu erstrahlenden Leinfelder im Saarland zu verdanken.

Bliesgau Ölmühle
Jörg Hector & Patric Bies
Leinsamenöl und andere kaltgepresste Öle aus heimischem Anbau
www.bliesgauoele.de



Quark-Karotten-Mousse
mit frischem Ingwer
an marinierten Linsen
und Postelein-Salat
mit Leinsamenöl-Vinaigrette
(für 4 Personen)



Markus Kellers kreative Leinölküche

Quark-Karotten-Mousse mit frischem Ingwer an marinierten Linsen und Postelein-Salat mit Leinsamenöl-Vinaigrette (für 4 Personen)

250 g Bio-Quark von der Bliesgau-Molkerei, 200 g Postelein-Salat, 150 g schwarze Bliesgau-Linsen, Saft von einer Karotte (oder Karottensaft). Je 20 g Ingwer, Karotte, Sellerieknolle und Lauch. Balsamicoessig, Rotweinessig, Pfeffer, Salz, Zucker, Senf, Meerrettich und Bliesgau-Leinsamenöl.

Zubereitung:

Linsen mindestens 2 Stunden wässern lassen. Ingwer klein hacken und dem Quark mit dem Saft der Karotte zugeben. Alles verrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Danach 2 Stunden kalt stellen. Postelein-Salat putzen.

Vinaigrette:

Balsamicoessig, Rotweinessig, Pfeffer, Salz, etwas Zucker und 1 Messerspitze Senf mit Meerrettich mischen.

Leinsamenöl nach Geschmack hinzugeben. Gewässerte Linsen in Salzwasser kochen, bis sie weich, aber noch nicht zerkoht sind. Karotten, Sellerieknolle und Lauch in feine Würfel schneiden, kurz andünsten und mit den noch warmen Linsen und der Hälfte der Vinaigrette mischen. In Häufchen auf dem Teller anrichten.

Den Postelein-Salat mit der restlichen Vinaigrette marinieren und in die Tellermitte setzen. Die Mousse auf dem Salat anrichten und servieren.



Landhaus Wern's Mühle
Familie Theresia und Markus Keller
Brückenstraße 37
66564 Ottweiler - Fürth
Tel. 0 68 58 / 6 999 211
www.werns-muehle.de

Historische Ölmühle Wern
Brückenstraße 37
66564 Ottweiler - Fürth
Tel. 0 68 58 / 60 02 09
www.oelmuehle-wern.de

Bliesgau Ölmühle
Gut Hartungshof 7
66271 Bliesransbach
Tel./Fax 0 68 05 / 929 80 85
www.bliesgauoele.de

Fotos:

Patric Bies, Christian Lang, Hennig Maier, Willi Wern



Leinöl & Genuss

Eine Fahrt ins Blaue



Saarland
★ GENUSS REGION

Eine Fahrt ins Blaue...

Diese Schrift will an die Leinenpflanze erinnern, die durch ihre vielseitigen Nutzungsmöglichkeiten eine bedeutende Stellung im Leben unserer Vorfahren besaß. Die Fasern des Leinen kleidete sie. Das Öl wurde für vielfältige Zwecke eingesetzt. Leinen war so unentbehrlich, dass man bereits im Frühsommer vorsorglich eine „Fahrt ins Blaue“ zu den Leinenfeldern unternahm, um am blauen Blütenmeer auf eine hoffentlich reiche Ernte zu schließen. Man schätzte sie „ins Blaue“. Doch seit Ende des 18. Jahrhunderts verlor der Leinen bzw. Flachs zunehmend an Bedeutung. Eine andere Naturfaser, die Baumwolle, überrollte aus Amerika die europäischen Märkte.



Leinen webte man zuhause in der „Webstube“

Durch die dortigen billiger gewordenen Ernte- und Verarbeitungsmethoden (Einsatz von Sklaven und Maschinen) wurde dieses Garn auch hierzulande bezahlbar.

Zudem hatte diese Faser einige vorteilhafte Eigenschaften (leichtere Färbbarkeit, keine Neigung zum Knitern). Heute erstrahlt die Region an Saar und Blies zunehmend wieder im sommerlichen Blau. Weniger die textile Fasern, sondern das Öl des Leinens erlebt eine Renaissance als Speiseöl in der saarländischen Küche. Zu dieser Entwicklung haben drei Akteure besonders beigetragen: Die Historische Ölmühle Wern, an der seit 2005 alljährlich das einzige Leinblütenfest in Deutschland stattfindet, das Landhaus Wern's Mühle, auf dessen Speisekarte Leinsamenöl nicht wegzudenken ist, und die Bliesgau-Ölmühle, die wieder frisches und genussreiches Leinöl in die heimischen Küchen gebracht hat.



Leinfeld im St.Wendeler Land

*Wir laden Sie ein
auf eine Fahrt ins Blaue!*

Leinsamenöl

Frisches Leinsamenöl aus dem Saarland ist ein besonders feines Öl und wird von Gourmets und gesundheitsbewussten Menschen wegen seines einzigartig zarten, eleganten Aromas, ohne aufdringliche Bitternis und Schärfe, hoch geschätzt. Zudem ist es infolge seiner kurzen Haltbarkeit von zwei Monaten sehr gesucht. Die Leinsamen werden schonend kaltgepresst, so bleibt der charakteristische Geschmack erhalten.

Leinsamenöl & Gesundheit

Die medizinischen Wirkungen beruhen auf der außergewöhnlichen Zusammensetzung des Leinöls. Es besteht zu über 90 Prozent aus ungesättigten und nur zu weniger als zehn Prozent aus gesättigten Fettsäuren. Bei den ungesättigten Fettsäuren besitzt die Alpha-Linolensäure (ALA) mit über 50 Prozent den höchsten Anteil, die Linolsäure (LA) und Ölsäure sind zu jeweils etwa 18 Prozent vertreten. ALA (Omega-3) und LA (Omega-6) gehören zu den essentiellen Fettsäuren. Die medizinischen Wirkungen werden sowohl ALA und LA selbst als auch Omega-3-Fettsäuren, die aus ALA im Körper entstehen, zugeschrieben.

Die Fettforscherin Dr. Johanna Budwig warb bereits vor Jahrzehnten für die gesundheitsfördernde Wirkung des Leinöls und machte es zum Hauptbestandteil ihrer Öl-Eiweiß-Kost. Die moderne medizinische Forschung und die Erkenntnisse der biochemischen Zusammenhänge im Bereich des Stoffwechsels der essentiellen Fettsäuren haben belegt, dass Leinöl vielfältige Wirkungen auf die Gesundheit besitzt. Diese Wirkungen erstrecken sich sowohl auf die Gesundheitsvorsorge (Schwangerschaft, Embryonalentwicklung) als auch auf die Prävention und Behandlung von Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungsprozesse, Depression und Morbus Alzheimer. Auch ein präventiver Effekt bei der Entstehung von Krebs wird diskutiert.¹

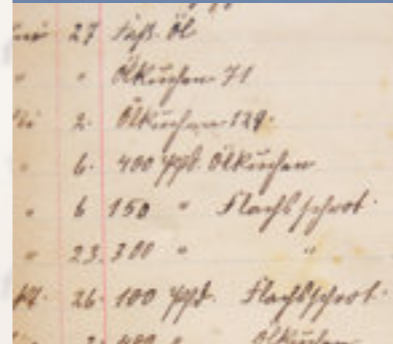
¹ www.omega-3-wiki.de



Die Familie Wern um 1900 vor Gasthaus und Ölmühle



**Historische
Ölmühle Wern
Willi Wern**
Darstellung der
Leinölpressung einstmals
www.oelmuehle-wern.de



Historische Ölmühle Wern

Angelockt von den Grafen von Nassau-Saarbrücken zog es einst die Familie Wern im 17. Jahrhundert vom Berner Oberland der Schweiz ins Ostertal. Deren Nachfahren bauten ab 1841 eine Mahlmühle am Osterbach, die ab 1856 von einer Ölmühle ergänzt wurde. 1902 entschloss man sich, der Mühle eine Gaststätte anzugliedern – zunächst gedacht als „Kohlehaltestelle“ für die vielen Bergleute, „Hartfüßler“ genannt, die an diesem „Knotenpunkt der Bergmannspfade“ auf ihrem Weg zu den Gruben an Blies und Saar vorbeikamen. Wern's Mühle wurde schnell zum beliebten Ausflugs- und Veranstaltungslokal, es gab Sommerfeste und rauschende Ballnächte mit großen Tanzorchestern. Nach dem Krieg entwickelte sich Wern's Mühle zum größten Ölproduzenten hierzulande. Doch mit der wirtschaftlichen Rückgliederung des Saarlandes zur Bundesrepublik im Jahr 1959 war man der Konkurrenz aus dem „Reich“ nicht mehr gewachsen. Der Mühlenbetrieb wurde eingestellt. Stattdessen florierte die Gastwirtschaft, die 2012 von Theresia und Markus Keller übernommen wurde. Heute ist die alte Wassermühle ein lebendiges Museum, um das sich Willi Wern liebevoll kümmert und das für Besucher sonntags immer offensteht. Auch Vorführungen der alten Mühlentechnik und sogar das Schaupressen von heimischen Ölsaaten findet statt. Öl, das erstmals seit über 50 Jahren direkt in der Gastronomie probiert werden kann.



**Landhaus
Wern's Mühle
Familie Theresia und
Markus Keller**
Regionale Spezialitäten
mit Leinöl
Frische Öle gibt es im
Öllädchen
www.werns-muehle.de



Landhaus Wern's Mühle

Seit über 100 Jahren ist Wern's Mühle in Ottweiler-Fürth eine beliebte Ausflugs- und Gaststätte – direkt neben der alten Ölmühle, die bis 1959 in Betrieb war. Das Landhaus Wern's Mühle, von Theresia und Markus Keller betrieben, präsentiert saarländische Gastlichkeit unter einem Dach. Inmitten der Natur liegend, bietet es die Möglichkeit, auf der Sonnenterrasse mit Blick auf die Oster oder unter einem alten Kastanienbaum im Biergarten zu verweilen. Kulinarisch ist einiges geboten: Markus Keller nutzt fast ausschließlich Produkte aus der Region in seiner Küche. Natürlich frei von jeglichen Zusatzstoffen wie z.B. das leckere Leinsamenöl. Als Ausgangspunkt vieler Wanderwege – darunter der Premium-Mühlenpfad – lädt Wern's Mühle die naturbegeisterten Wanderer zur Einkehr bei einem gemütlichen Glas Wein oder hauseigenem Bier ein. Auch Übernachtungen in der historischen Wassermühle sind möglich.