

Gesunde

# Kern-Energie

In Walnussöl aus Illingen steckt der reine Ge-Nuss

Geschmack, der buchstäblich auf der Hand liegt

Dass Walnüsse ein aromatisches, gesundes Öl enthalten, ist nicht neu. Aber seine Gewinnung ist enorm aufwendig. Die Familie Krauth in Illingen meistert die Herausforderung seit sechs Generationen.



Um aus Walnüssen goldgelbes Speiseöl zu gewinnen, braucht es eines: Geduld. Die Früchte des Walnussbaums, botanisch *Juglans regia*, müssen reifen und fallen idealerweise von selbst vom Baum. Dann werden sie aufgesammelt, anschließend mit der Hand oder mit einem Nussknacker einzeln (!) von der Schale befreit. Abermals folgt eine Geduldsprobe: Die noch feuchten Kerne müssen an der Luft trocknen; das kann einige Tage dauern. Sie sollen hörbar rascheln, wenn sie durch die Hände gleiten. Dann geht es ans Pressen mit maximalem Druck (an die 300 bar) und minimaler Temperatur (rund 20 Grad Celsius), worauf aus dem Presszylinder ein öliger Strahl rinnt – und wieder muss das Ganze zwei Tage ruhen, damit sich Trübstoffe absetzen. Wer so viel Geduld aufbringt, kann dann das kalt gepresste Walnussöl genießen.

## Dornröschenschlaf

Dass dieses milde, zart nussig schmeckende und fast süffige Öl eine gesundheitsfördernde Wirkung haben muss, sieht man Jürgen Krauth an: Er sieht aus wie 45, ist aber zehn Jahre älter. Der Chef der Illinger Ölmühle im Enzkreis wuchs mit Walnussöl auf. „Andere Kinder mussten Lebertran schlucken, ich durfte Walnussöl schlürfen“, erinnert er sich. Es hat ihm nicht geschadet und hat sich in der Familie seit Generationen bewährt, denn die Krauths sind seit Anfang des 19. Jahrhunderts im Geschäft mit gepressten Samen, seinerzeit vor allem konzentriert auf Mohn und Raps. Mit Jürgen Krauth ist mittlerweile die sechste Generation am Zug.

Seit sechs Generationen im Ölgeschäft: die Familie Krauth





Jürgen Krauth befüllt den Presszylinder.

Eine Zäsur gab es allerdings: In den Nachkriegsjahren kamen durch das Anbauverbot von Schlafmohn in Deutschland die Geschäfte der kleineren Ölmühlen fast vollständig zum Erliegen. Auch Großvater Fritz Krauth zog die Konsequenz und legte seinen Betrieb 1962 still. Die Jahre gingen ins Land. Bis 2002 Jürgen Krauths Vater Ulrich das Dornröschen nach genau 40 Jahren Tiefschlaf wachküsst: Der rüstige Rentner nahm in kleinem Umfang, mit tatkräftiger Unterstützung von Ehefrau Helga, die Ölgeschäfte wieder auf. Und siehe da: Das Öl floss, der Verkauf lief an, ein vielversprechender Neuanfang war gemacht. „Es sprach sich herum, es kamen immer mehr Kunden“, sagt Jürgen Krauth. Er hatte zu dieser Zeit im fernen Stuttgart bei der Robert Bosch Stiftung als Gesundheitswissenschaftler Karriere gemacht.

#### 40 Tonnen Kerne

Aber ihn hatten schon als Kind die breiten Transmissionsriemen, die ölgänzenden hydraulischen Pressen und die Spezialwerkzeuge fasziniert, die zu Hause vor sich hin schlummerten. Die wiedererwachte Ölmühle übte eine solche starke Anziehungskraft aus, dass er im



Jahr 2010 den Betrieb übernahm und auf Vollerwerb umschaltete. Rückenwind gaben die veränderten Konsumgewohnheiten der Bevölkerung: Nach jedem Lebensmittelskandal wuchs die Fangemeinde regionaler und ökologisch unbedenklicher Nahrungsmittel exponentiell.

Die Maschinerie ist altehrwürdig, aber voll funktionstüchtig.



Jürgen Krauth schuf Kontakte zu Ökobauern und zuverlässigen Lieferanten aus der Region, modernisierte sukzessive die Maschinerie, expandierte, investierte. Und heute? „Wir verarbeiten pro Jahr rund 40 Tonnen Walnusskerne“, sagt er ganz lapidar und stolz zugleich. Neben Walnüssen presst die Familie Krauth auch Leinsaat und Samen von Schlafmohn, der allerdings verändert wurde und heute keine Opiate mehr enthält. Und längst gibt es Führungen durch das Mühlenreich, ein attraktives Öl-Lädle vor Ort sowie einen eigenen Onlineshop mit einer Vielzahl an Ölen und verwandten Ingredienzen sowie interessanten Informationen der bekömmlichen Art.

Nach dem Pressen bleibt ein flacher Ölkuchen übrig, der als Futter fürs Borstenvieh sehr begehrt ist.



kolben zuführt. Nach dem Pressen bleibt ein flacher, trockener Rest übrig. Der sogenannte Ölkuchen wird verfüttert und löst besonders bei Schweinen begieriges Grunzen aus. Der Ertrag fällt überraschend hoch aus, für die schwäbische Seele geradezu lottogewinnmäßig. Denn wer hätte gedacht, dass aus 13 Kilogramm Walnüssen an die 9 Liter Öl fließen? Öl, das reich ist an Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E und Vitamin B6. Öl, das den Cholesterinspiegel senkt und die Stimmung hebt. Bezahlen muss man den genussreichen Gewinn auch nicht unbedingt. „Die Pressgebühren können die Kunden mit einem Teil ihres frisch gepressten Öls begleichen.“ Ist das nicht ein glänzendes Geschäft? 🍷

Text: Thomas Schulz, Fotos: Elena Deeg (10), Fotolia (2)

#### Lottogewinnmäßig ...

Wer zu Hause im Garten einen Nussbaum hat oder zwei und gerne eigenes Walnussöl in der Küche einsetzen möchte (das macht doch was her, vor allem bei Einladungen), den heißt Jürgen Krauth herzlich willkommen. „Für einen Pressgang sind 10 bis 13 Kilogramm Nüsse nötig“, sagt er. Und das heißt, siehe oben: sammeln, knacken, sauber sortieren, trocknen, nach Illingen fahren. „Die meisten bringen ihre 13 Kilo in einem Kopfkissenbezug“, berichtet der Ölmüller, was hygienisch und transporttechnisch praktisch ist. Dafür dürfen sie zuschauen, wie Jürgen Krauth die Nusskerne sorgfältig schichtweise in den Presszylinder legt und ihn von unten nach oben dem Press-



Raps ist neben der Walnuss ebenfalls Öllieferant.



### Ölmühle Illingen

Jürgen Krauth  
Mühlstraße 1  
75428 Illingen  
Telefon: 07042 22580  
www.oelmuehle-illingen.de

#### Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch,  
Samstag 8–12 Uhr,  
Dienstag, Donnerstag 8–12 Uhr  
und 14–18 Uhr,  
Freitag geschlossen  
Führungen, auch für Gruppen,  
nach Absprache

