

zu erzeugen und mit Wilfried Lackner von der Ölmühle Webermichl aus Söding ein regionaler Partner dafür gefunden. Nach dem Trocknen der Rapskörner von 10% auf 8% wurde die erste Kanne Öl gepresst, wobei die Hoffnungen bezüglich Ausbeute nicht besonders hoch waren. Nach den Erfahrungen der Ölmühle liegt diese unter 0,4, umso größer die Freude, als sich Wilfried Lackner während des Pressvorganges telefonisch nach der Rapsorte erkundigte, da er noch nie einen Raps mit solch hohem

Ölgehalt gehabt habe, nämlich 0,42!"

Und das Projekt hat bereits Nachahmer gefunden, denn neben Karl Freydl bauten August Bretterkliebner für das Jahr 2021 wieder Rapsfelder an, was den Imkermeister besonders freut.

„Auch zu diesen Feldern werde ich meine Bienen hinstellen, da der Landwirt und der Imker davon profitieren. Auf der einen Seite werden die Blüten des Rapsfeldes besser bestäubt, was zu einer höheren

Ernte führt – wissenschaftlich erwiesen bis zu 51% Mehrertrag – auf der anderen entwickeln sich Bienen schneller, wenn sie in der unmittelbaren Nähe eine ausgezeichnete Trachtquelle vorfinden“.

Rapsöl als Pflanzenöl wie Olivenöl und Sonnenblumenöl etc. ist reich an ungesättigten Fettsäuren und weist zudem ein besonders günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren auf. Deswegen gilt Rapsöl als äußerst gesund. In der Küche kann es sowohl

bestens zum Braten als auch zum Backen verwendet werden, da es hochofenzugfähig ist, ohne die wertvollen Vitamine zu verlieren. Das kaltgepresste Öl hat einen sehr intensiven Geschmack und kann viele Speisen sensorisch bereichern.

Peter Freydl abschließend: „Es ist schön zu sehen, wie partnerschaftlich Landwirte und Imker zusammenarbeiten können. Ich bin der festen Überzeugung, dass der gemeinsame und konstruktive Weg der richtige ist.“ ■

Wolfgang Weingerl

## Oxymel, gesund und wohlschmeckend

Das, was eher nach einer chemischen Formel klingt, ist eine Kombination zweier Grundnahrungsmittel, die regional verfügbar und mit etwas Fachwissen auch selbst herstellbar sind: Essig und Honig, angereichert mit verschiedenen weiteren Zutaten wie Kräutern oder Fruchtextrakten ist ein jahrtausendlang bewährtes Genuss- und Heilmittel und scheint momentan wieder an berechtigter Bedeutung zu gewinnen.

Der Essig enthält in nicht pasteurisiertem Zustand eine große Zahl an Mineralstoffen, Vitaminen und Fruchtsäuren, die dem menschlichen Organismus sehr zuträglich sind. Auch der Honig ist ein wertvolles, körperverschmelzendes Nahrungsmittel mit einer Vielzahl von positiven Auswirkungen seiner Inhaltsstoffe.

Basis-Oxymel (Oxymel simplex) besteht aus 2 bis drei Teilen Honig, der in 1 Teil Essig aufgelöst wird und ein paar Tage ruhen gelassen wird. Den Geschmacksvorlieben entsprechend fällt die Wahl auf Wald- oder Blütenhonig bzw. Apfelessig oder andere Arten von Essig. Oxymel wirkt fieber- und entzündungshemmend, stärkend für das Immunsystem und entgiftend. Für letztere Verwendung ist ein höherer

Anteil an Essig empfehlenswert. Ein wenig Salz dazu macht das Ganze zu einer isotonischen Lösung, die nach sportlichen Aktivitäten Krämp-

fen vorbeugt. Wird anstelle des Honigs Wabenhonig verwendet, steigt der Wert durch weitere Inhaltsstoffe zusätzlich an, ein Abfiltrieren des fertigen Oxymels ist jedoch zu empfehlen.



fen vorbeugt. Wird anstelle des Honigs Wabenhonig verwendet, steigt der Wert durch weitere Inhaltsstoffe zusätzlich an, ein Abfiltrieren des fertigen Oxymels ist jedoch zu empfehlen.

Dieses Basis-Oxymel kann mit Kräutern oder Früchten weiter aufgewertet werden (Oxymel compositum). Das Besondere ist das Ansetzen

von Kräutern in diesem Basis-Oxymel, da sich die Wirkung der Kräuter darin wesentlich harmonischer und effektiver entfalten kann. Beispiele für Wirkungsbereiche verschiedener Kräuter: Kapuzinerkresse, Ingwer, Sanddorn stärken zusätzlich das Immunsystem, fiebersenkend wirken Holunderblüte, Basilikum und Kren, für die Verdauung sind Enzianwurzel, Kamille und Fenchel bestens, kreislaufstärkend wirken Weißdorn und Diptam, für feste Knochen tra-

gen Fichtenknospen bei und beruhigend wirken Kamille, Lavendel und Rosenblüten. Auch mit dem Vier-Räuber-Essig (Rosmarin, Pfefferminz, Lavendel, Engelwurz, Kampfer, Muskat, Gewürznelken, Wermut, Wacholderbeeren und Knoblauch), der in Pestzeiten Räuber vor Erkrankung geschützt haben soll, lässt sich ein gesundheitsförderndes Oxymel herstellen.

Ein Esslöffel Oxymel in einem Glas Wasser gelöst ist ein guter morgendlicher Start in den Tag, zwischendurch ein Löffel pur auch ein Genuss.

Oxymel mit Himbeeren oder Zitronenverbene ergibt eine ausgezeichnete Marinade zum Verfeinern von Salaten oder Saucen.

Einige Imker stellen Oxymel in verschiedensten Varianten her, ein Erwerb von Oxymel beim Imker des Vertrauens ist empfehlenswert und kann der Start für eine eigene Oxymel-Produktion für den Hausgebrauch sein.

### Literatur:

Gabriela Nedoma: *Das große Buch vom OXYMEL, Medizin aus Honig und Essig*, Verlag Nova MD

Manfred Neuhold: *Der Tausend-sassa Essig*, Edition Kleine Zeitung

Eva Tragner: *Meine grüne Haus-apotheke, Kräuterrezepte*, Stocker Verlag