



Schonend und in kleinen Mengen bzw. auf Bestellung hergestellt ©Luis Miras

KALT GEPRESST FÜR HAUT, KÖRPER & GAUMEN

LEBENSELIXIER ÖL

TEXT ALMUT JEHLE

Eine Maschinenbestellung mit Folgen

Seit 2020 stellt Judith Ender in Zürich kalt gepresste Pflanzenöle in Rohkostqualität her. Bei meinem Besuch in ihrer kleinen Manufaktur Goldöl ist ihre Hingabe und ihr Herzblut eindrucklich greifbar.

"Dabei bin ich eher zufällig in die Ölherstellung hineingerutscht", erzählt sie. "Die allererste Ölpresse war ursprünglich für einen Freund in Indien gedacht, dessen Mandelöl für mich eine einzigartige Qualität besitzt und die ich nie in Europa finden konnte. Als wir damals 2019 die Maschine bei einem deutschen Hersteller am Bodensee gemeinsam bestellten, ahnte ich noch nicht, dass ich sie nach einem kurzen Abstecher nach Indien in Zürich aufbauen würde." Denn Parvinder Singh, wie der Freund heisst, hatte bei näherer Betrachtung dann doch keine Verwendung.

Hinzu kam, dass sie die Qualität von kalt gepressten Ölen aus Vorarlberg, der österreichischen Heimat ihrer Familie, kannte und ihr diese im Zürcher Alltag fehlte. "So war es fast logisch, dass ich selber mit der Ölpressung beginnen werde", schildert sie ihre Entscheidung, ihre Manufaktur Goldöl zu gründen. Im Gespräch mit Judith ist ihre Leidenschaft für gutes Essen, ihr Interesse an Naturkosmetik und ihre Neugierde für alles, was mit Gesundheit und Wohlbefinden zu tun hat, deutlich spürbar.

Ein vielversprechender Start

Während ihrer Gründung knüpfte Judith Kontakte zum Chornlade, einer Genossenschaft, die biologisch hergestellte Produkten von Kleinproduzent:innen verkauft. Sie waren gerade dabei zu expandieren und ein grösseres Ladenlokal in Zürich anzumieten.

ÖLE SIND EINE MEDIZIN, DIE
DIE NATUR UNS SCHENKT.
ICH TEILE GERNE, WAS MIR
GUTTUT UND MICH
GLÜCKLICH MACHT.

So wurde Judiths Manufaktur Teil des Ladenkonzeptes. Judith trennte eine Fläche von 17 qm ab und richtete ihre Produktion ein. Im Frühling 2021 eröffnete der Chornlade mit der Zollstrasse in Zürich eine weitere Filiale. Deutlich grösser als seine bisherigen Geschäfte.

"Was vielversprechend begann, lief dann jedoch "harzig" weiter", erzählt Judith. "Die weltweite Covid Pandemie hat mir damals einen beträchtlichen Strich durch die Rechnung gemacht. Ich musste einerseits lange auf eine Flaschenlieferung aus Italien warten. Aufgrund der Mindestbestellmenge musste ich gleich eine grosse Anzahl abnehmen. Andererseits wurde schnell klar, dass sich der Chornlade mit der Grösse des Geschäftslokals deutlich übernommen hatte und ums Überleben kämpfte".

In der Schwebel

Trotz zahlreichen Bemühungen, die Chornlade-Filiale in der Zollstrasse zu retten, scheiterten die Versuche. Die benötigte Anzahl von mehr als 40 Kund:innen Besuchen pro Tag wollte sich einfach nicht einstellen. Im September 2022 schloss der Chornlade daher seine Türen. "Eine Zeit, in der ich nicht wusste, ob und wie es mit meiner Manufaktur weitergeht", erinnert sich Judith. "Dennoch bin ich optimistisch geblieben und habe mir gesagt, dass ich nun all meine Lebenserfahrung und mein spirituelles Wissen einsetzen kann, um positiv in die Zukunft zu blicken."

Da das ursprüngliche Nutzungskonzept der Gewerbefläche einen Bio-Laden vorsah, war für Judith logisch, dass sie bleiben kann. Dennoch wurde ihr Mietvertrag gekündigt. Besonders traf sie, dass die Kündigung einfach so und ohne Dialog erfolgte. In unserem Gespräch spüre ich deutlich, wie schwer es Judith damals gefallen sein muss, ihre Produktionsstätte aufzugeben.

Das Gefühl der Kohärenz

Trotz allem fühlte es sich stimmig und richtig an, weiterzumachen. "Ich habe die Zeit genutzt, um meine Manufaktur neu auszurichten und neue Wege auszuloten. Denn die Bioladen-Branche kämpfte mit sinkenden Umsatzzahlen.

Geholfen dabei hat mir, dass nicht nur ich, sondern auch mein Umfeld an Goldöl geglaubt hat", erinnert sich Judith.



Einen Liter Rapsöl presst Judith
in einer Stunde - die Samen
entfalten einen warmen,
harmonischen Geschmack.

KALT ODER NATIV GEPRESST - KURZ ERKLÄRT

- Beide Begriffe werden in der Lebensmittelindustrie verwendet, wenn der Ölgewinnung während der Herstellung keine Fremdwärme zugefügt wurde.
- Es gibt jedoch keine Vorgabe, welche Temperaturen genau eingehalten werden müssen, sodass ein Graubereich entsteht. In den meisten Fällen wird dabei unter 60 °C gepresst, was für Verbraucher:innen nicht wirklich nachvollziehbar ist.
- Um eine grössere Ausbeute zu erreichen, werden Saaten oft vor dem Pressen zerhackt, erhitzt oder geröstet, da sich so die Poren öffnen. Durch schnelle Pressvorgänge entsteht viel Druck und Reibungswärme, welche das Öl in manchen Fällen über 100 °C erhitzen können.
- Judith presst ihre Öle unter 37 °C - bei diesen niedrigeren Temperaturen bleiben die wertvollen natürlichen Nähr- und Vitalstoffe erhalten.



Judith schöpft das Öl ab.



DIE KALT GEPRESSTEN ÖLE
HABEN DIE GEBALLTE KRAFT
DER ÖLSAAT IN SICH. ES
STECKEN SONNE,
FETTSÄUREN, VITAMINE,
MINERALSTOFFE UND
ENZYME IN IHRER
NATÜRLICHEN FORM DRIN.
ES IST ALSO QUASI WIE
MEDIZIN BEIM ESSEN.



WELCHE ÖLE KAUFEN?

- Raps-, Lein- oder Sesamsöl haben eine besonders gute Fettsäure-Zusammensetzung, da sie einen hohen Gehalt an essenziellen Fettsäuren aufweisen.
- Jedoch sind diese Fettsäuren sehr hitzeempfindlich und zersetzen sich bei zu hohen Temperaturen. Das macht die Fettsäuren dann unbrauchbar für unseren Körper.
- Zum Erhitzen empfiehlt Judith entweder Kokosöl oder Ghee aus der ayurvedischen Küche.

Sie beschreibt ihre gespürte Stimmigkeit mit dem Gefühl der Kohärenz, wenn Gefühle, Verstand und der Körper im Einklang sind.

Und während ich Judiths Schilderungen zuhöre, weiss ich, was wir uns alle von ihr abschauen können: Unbeirrbar den eigenen Weg zu gehen, selbst wenn äussere Umstände dagegensprechen. Auch auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen. Genau auf diese Kohärenz zu achten, ob sich wirklich die Gefühle, der Verstand und der Körper im Einklang befinden.

Durch die Unterstützung einer Freundin fand Judith schliesslich eine neue Produktionsstätte. Zusätzlich begannen sich vermehrt Naturheilpraktiker:innen und Ayurveda Therapeut:innen für Judiths Öle zu interessieren.

Und falls du dich bereits etwas damit auskennst, weisst du, dass Ölen im Ayurveda eine besondere Bedeutung aufgrund ihrer Heilwirkung zugeschrieben werden.

Die Heilwirkung der Öle

Bei uns im Westen sind hauptsächlich die wohltuenden ayurvedischen Ölmassagen bekannt. Doch sind Fette und Öle im Ayurveda auch ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Denn Öle enthalten ungesättigte Fettsäuren, die so einen wichtigen Beitrag für eine gesunde Ernährung liefern. Neben Eiweiss und Kohlenhydraten sind Fette lebenswichtige Energielieferanten für unseren Körper. Bestimmte Vitamine können wir nur in Verbindung mit Fett aufnehmen. Werden Öle wie in Judiths Manufaktur kalt gepresst, bleiben mehr Vitamine, mehr Geschmacksstoffe und vor allem essenzielle Fettsäuren erhalten.

"Es ist mir ein grosses Anliegen, dass Öle nicht nur im Salat Verwendung finden", sagt Judith. In ihrer Stimme schwingt Begeisterung mit, als sie mir davon vorschwärmt, wie ein gutes Hanföl "Geschwellti" (Pellkartoffeln) zu einer Delikatesse machen. Sesamöl hingegen wäre ein wunderbarer Geschmacksverstärker, welcher Reis, Gemüse und Linsengerichte veredelt. Und Leinöl würde im Übrigen gar nicht so ranzig, wie oft angenommen, schmecken. Es läge hauptsächlich an den hohen Presstemperaturen und den langen Lagerzeiten. Leinöl sollte kühl gelagert und rasch aufgebraucht werden. Hochwertig gepresstes Leinöl hat einen sehr feinen nussigen Geschmack und ist die natürlichste Medizin im Salat oder im Muesli. Vielleicht geht dir wie mir während des Besuches bei Judith und du wirst neugierig, stärker als bisher in die Welt der Öle einzutauchen.

Die Haut braucht Zeit, um sich daran zu gewöhnen

Auch in der Körperpflege setzt Judith auf die Kraft der Öle. Denn konventionelle Kosmetikprodukte auf Erdölbasis schaden der Haut mehr, als sie nutzen. Im Gegensatz zu Pflanzenölen kann Erdöl nicht einziehen. "Es ist so, als ob man eine Plastiktüte auf dem Körper trägt", lacht Judith.

JUDITH ENDER - GOLDÖL

- Hat sich zum Ziel gesetzt, gesunde und hochwertige Öle herzustellen und bewährte Pflanzenöle wieder auf die Teller zu bringen.
- Wanderte mit 23 Jahren nach Barcelona aus und wollte eigentlich nur ein paar Jahre dort bleiben. Nach zehn Jahren kam sie wieder zurück in die Schweiz.
- Ist ursprünglich Grafikerin, sodass sie die Etiketten praktischerweise selbst entwerfen kann.
- Unterrichtet seit 2009 Kundalini Yoga und eröffnete 2012 ihr eigenes Studio "Gobinde Yoga" im Kreis Vier in Zürich.
- Singt gerne bei der Produktion ihrer Öle Mantras. Ihre Freunde sind sich sicher, dass dies mit die Besonderheit ihrer Öle ausmacht.

www.goldoel.ch

 [goldoelzuerich](https://www.instagram.com/goldoelzuerich)



Judith, die Inhaberin von Goldöl ©Luis Miras

Pflanzliches Öl hingegen dringt tief in die Haut ein und wirkt so aufs Nervensystem und die Knochen. Die Umstellung in der Körperpflege braucht etwas Zeit. Gerade dann, wenn der Körper bislang nicht daran gewöhnt ist. Nach ein paar Anwendungen zieht das Öl rasch ein und hinterlässt keinen lästigen Fettfilm mehr. Wenn die Haut sehr trocken ist und dennoch nichts aufnehmen will, kann man sich vorab trocken bürsten. So nimmt sie leichter das Aufnahme Öl auf.

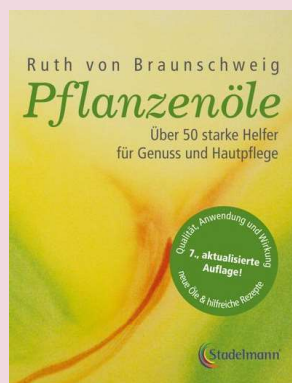
"Während das Aprikosenöl den Feuchtigkeitshaushalt der Haut in Schwung hält und die Regeneration fördert, verfügt das Mandelöl zusätzlich über eine glättende Wirkung. Hagebuttenöl wirkt sich mit seinen ungesättigten Omega-3-Fettsäuren positiv auf unreine Haut aus, hemmt Entzündungen und eignet sich auch gut für die Pflege von Narben", beschreibt Judith die Wirkung ihrer Öle, während ich ihre Schätze bestaune.

Die Zeit in Judiths Manufaktur verging wie im Flug. Eingehüllt in den feinen Duft der Ölpressen und Dankbarkeit, Judith getroffen zu haben, mache ich mich wieder auf den Heimweg.

Mit dem Code
"Meraki"
erhältst du 15 %
auf deine erste
Bestellung bei
Judith!*

* der Code ist gültig bis 16. Oktober und nur einmal pro Person einlösbar.

EINE BÜCHER EMPFEHLUNG VON JUDITH



Falls du mehr über die Kraft der Pflanzenöle erfahren magst, findest du in dem Buch fundiertes Wissen und zahlreiche Informationen zu den Einsatzmöglichkeiten von Ölen.

Pflanzenöle - Ruth von Braunschweig
ISBN 978-39437936-8-0, 304 Seiten
28 CHF / 22,90 €

Auf den nächsten Seiten
findest du Rezept-
Inspirationen, wie du Öle
in deiner Ernährung
integrieren kannst.