

# Wie stelle ich selbst Öl aus Pflanzen her?

## (+Pflanzenliste)

Öl aus Pflanzen selbst herzustellen, ist eine wunderbare Möglichkeit, die Natur in deinem Zuhause zu nutzen und auf nachhaltige Weise ökologisch verträgliche Produkte zu kreieren.

In diesem Artikel erfährst du, wie du selbst Öl aus Pflanzen herstellst und welche Pflanzen sich dafür besonders eignen.

Zudem beantworte ich häufig gestellte Fragen und geben dir praktische Tipps zur Anwendung deines selbst gemachten Öls.

## Warum Öl aus Pflanzen selbst herstellen?

Die Herstellung von Pflanzenöl bietet zahlreiche Vorteile. Hier sind einige Gründe, warum du dein eigenes Öl herstellen solltest:

1. **Umweltfreundliche Alternative:** Die Herstellung von Öl aus Pflanzen ist umweltfreundlich und reduziert deinen ökologischen Fußabdruck. Indem du dein eigenes Öl herstellst, vermeidest du den Kauf von industriell hergestellten Ölen, die häufig in umweltschädlichen Verpackungen verkauft werden und deren Produktion mit einem hohen Energie- und Ressourcenverbrauch verbunden ist.
2. **Kostengünstig und nachhaltig:** Selbstgemachtes Pflanzenöl ist oft günstiger als gekauftes Öl, da du nur die Rohstoffe und Energie für die Herstellung benötigst. Zudem ermöglicht dir die Selbsterstellung, nachhaltige und gesunde Alternativen zu nutzen, die auf lange Sicht Geld sparen und die Umwelt schonen.
3. **Kontrolle über Qualität und Inhaltsstoffe:** Du kannst die Qualität deines Öls selbst bestimmen und weißt genau, welche Inhaltsstoffe darin enthalten sind. Dies ist besonders wichtig, wenn du auf der Suche nach einem Öl ohne künstliche Zusatzstoffe, Konservierungsmittel oder Allergene bist.
4. **Regionalität und Saisonalität:** Indem du dein eigenes Öl aus Pflanzen herstellst, kannst du regionale und saisonale Rohstoffe verwenden, die kurze Transportwege haben und somit die Umwelt weniger belasten. Zudem unterstützt du damit die lokale Landwirtschaft und förderst den Erhalt traditioneller Anbaumethoden.
5. **Kreativität und individueller Geschmack:** Die Herstellung von Pflanzenöl eröffnet dir die Möglichkeit, mit verschiedenen Pflanzen und Ölmischungen zu experimentieren, um deinen persönlichen Geschmack und Bedürfnissen gerecht zu werden. So kannst du beispielsweise verschiedene Öle für unterschiedliche Anwendungen und Geschmacksrichtungen herstellen.
6. **Wissen und Wertschätzung:** Die Erfahrung, dein eigenes Öl aus Pflanzen herzustellen, vertieft dein Wissen über die Herkunft und Verarbeitung von Lebensmitteln. Dies fördert ein besseres Verständnis für die Bedeutung von nachhaltigem und bewusstem Konsum und führt zu einer größeren Wertschätzung für die Ressourcen, die uns die Natur zur Verfügung stellt.

## 15 Pflanzen die sich zur Ölherstellung eignen

Eine Vielzahl von Pflanzen kann für die Ölherstellung verwendet werden. Die Wahl der richtigen Pflanze hängt von deinen persönlichen Vorlieben, der Verfügbarkeit der Pflanzen und den gewünschten Eigenschaften des Öls ab.

Hier sind einige der beliebtesten Pflanzen für die Ölherstellung:

1. **Sonnenblumen:** Sonnenblumenkerne enthalten einen hohen Ölgehalt und eignen sich hervorragend zur Herstellung von Speiseöl. Sonnenblumenöl ist reich an Vitamin E und ungesättigten Fettsäuren, die sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken können.
2. **Raps:** Rapsöl ist reich an Omega-3-Fettsäuren und eignet sich gut zum Kochen und Braten. Sein milder Geschmack macht es zu einer vielseitigen Zutat in der Küche. Raps gehört zu den Ölen, die besonders stark erhitzen, deshalb ist es in der Küche zum scharfen Anbraten von Fleisch ideal.
3. **Oliven:** Olivenöl ist ein Klassiker in der mediterranen Küche und wird aufgrund seiner gesundheitlichen Vorteile geschätzt. Es ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und kann dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.
4. **Kokosnuss:** Kokosöl ist vielseitig einsetzbar und wird sowohl in der Küche als auch in der Körperpflege verwendet. Es enthält mittelkettige Fettsäuren, die leicht verdaulich sind und als schnelle Energiequelle dienen können.
5. **Walnuss:** Walnussöl hat ein intensives Aroma und eignet sich hervorragend für Salatdressings und zum Verfeinern von Gerichten. Es ist reich an Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien, die das Immunsystem unterstützen und entzündungshemmende Eigenschaften haben.
6. **Mandeln:** Mandelöl ist reich an Vitamin E und wird häufig in der Kosmetikindustrie eingesetzt. Es eignet sich hervorragend zur Haut- und Haarpflege und kann auch in der Küche verwendet werden, insbesondere für süße Speisen und Desserts.
7. **Leinsamen:** Leinöl, auch als Leinöl bekannt, ist eine ausgezeichnete Quelle für Omega-3-Fettsäuren und hat einen nussigen Geschmack. Es eignet sich besonders für kalte Anwendungen wie Salatdressings oder Smoothies.
8. **Sesam:** Sesamöl ist reich an Antioxidantien und Vitamin E und hat einen ausgeprägten, nussigen Geschmack. Es ist in der asiatischen Küche sehr beliebt und eignet sich hervorragend zum Würzen und Verfeinern von Gerichten.
9. **Kürbiskerne:** Kürbiskernöl hat eine intensive grüne Farbe und einen nussig-süßlichen Geschmack. Es ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und eignet sich besonders für [Salate](#) und zur Verfeinerung von Gerichten.
10. **Schwarze Johannisbeeren:** Bei der Schwarzen Johannisbeere mag man es zunächst gar nicht glauben, aber auch aus ihr kann man Öl machen. Hierbei braucht man allerdings Unmengen an Beeren. Gott sei Dank gehören Johannisbeeren zu den Obstgehölzen, die wirklich viel Obst produzieren. Würde es sich nicht lohnen, wäre die Johannisbeere nicht mit auf die Liste gekommen. Bei Johannisbeerenkern-Öl handelt es sich um ein recht außergewöhnliches Öl. Es ist reich an Omega 3 und Omega-6-Fettsäuren und kann damit getrost als Superfood gesehen werden. Omega-6-Fettsäure kann etwa wahre Wunder bei Entzündungen der oberen Atemwege bewirken. Es gibt also einen triftigen Grund, auch Schwarze Johannisbeeren zur Ölgewinnung zu nutzen.
11. **Mais:** Maiskeimöl ist ebenfalls unglaublich kostenintensiv geworden. Dabei kannst du auch aus Mais, dein eigenes Öl herstellen. Maisanbau ist einfach und benötigt nur einen schmalen Streifen deines Gartens. Außerdem hat Mais, ebenso wie Sonnenblumen, die Eigenschaft, als natürlicher Sichtschutz zu fungieren. Es spricht nichts dagegen, die Pflanze am Gartenzaun entlang auszusähen. Maiskeimöl eignet sich zum Braten, Kochen und auch für die kalte Küche. Aber Mais kann noch mehr. Wie auch der Raps ist Mais äußerst vielseitig in der Anwendung. Und ebenso, kann aus Mais ein Biokraftstoff mit Namen Ethanol werden.
12. **Sojabohnen:** Ein weiterer Weg um dein eigenes Speiseöl herzustellen, ist Soja anzubauen. Diese Methode ist allerdings sehr aufwendig und zeitintensiv. Vielerorts haben sich Landwirte, auch hierzulande, auf den Anbau von Tierfutter, also auch von Soja spezialisiert. Wenn du solch einen Bauern in deiner Nähe hast, lohnt es sich, vielleicht dort einmal nachzufragen, ob du einige

Bohnen für deinen Verbrauch ernten darfst. Da du für die Herstellung von einer Flasche Soja-Öl, nicht viele Bohnen benötigst, kann dir höfliche Frage, viel Zeit und Arbeit ersparen. Um Soja-Öl herzustellen, verarbeitest du die Bohnen in deiner Ölpresse.

13. **Traubenkernöl:** Traubenkerne sind ein Nebenprodukt der Weinherstellung und können zu einem leichten, geschmacksneutralen Öl verarbeitet werden, das sich gut zum Kochen und in der Kosmetik eignet.
14. **Avocadoöl:** Aus dem Fruchtfleisch von Avocados lässt sich ein reichhaltiges, nährstoffreiches Öl gewinnen, das sowohl in der Küche als auch für Haut- und Haarpflege verwendet werden kann.
15. **Schwarzkümmelöl:** Aus den Samen des Schwarzkümmels lässt sich ein würziges, aromatisches Öl gewinnen, das in der Küche und als Naturheilmittel Verwendung findet.



Bei der Auswahl der Pflanzen für die Ölherstellung solltest du auf die **Ölqualität**, den **Geschmack** und die **Anwendungsmöglichkeiten** achten.

Du kannst auch verschiedene Pflanzen miteinander kombinieren, um einzigartige Ölmischungen zu kreieren, die genau auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind.

Es ist wichtig zu beachten, dass einige Pflanzen mehr Öl enthalten als andere, was sich auf die Ausbeute und die Effizienz der Ölherstellung auswirkt. Bei der Auswahl der Pflanzen solltest du auch die Verfügbarkeit und die Anbaumöglichkeiten in deiner Region berücksichtigen.

Experimentiere mit verschiedenen Pflanzen und finde heraus, welche am besten zu deinem Geschmack und deinen Anforderungen passen.

## Wie stelle ich selbst Öl aus Pflanzen her? - Der Prozess

### Schritt 1: Die richtige Pflanze auswählen

Wähle zunächst **eine Pflanze** aus, die sich für die Ölherstellung eignet.



Hierbei solltest du auf die **Verfügbarkeit** der Pflanze, ihren **Ölgehalt** und ihre **Verarbeitungseigenschaften** achten.

Achte darauf, dass die Pflanzen **frei von Schädlingen und Krankheiten** sind und bei Bedarf biologisch angebaut wurden.



## Schritt 2: Ernte und Vorbereitung der Pflanzen

Ernte die Pflanzenteile, die für die Ölherstellung verwendet werden sollen, und bereite sie entsprechend vor. Das kann das Trocknen, Schälen oder Zerkleinern der Pflanzen beinhalten.

Achte darauf, dass die Pflanzen **gründlich gereinigt** werden, um Verunreinigungen zu vermeiden. Bei einigen Pflanzen, wie Oliven oder Sonnenblumen, ist es notwendig, die Samen von den Früchten zu trennen, bevor sie weiterverarbeitet werden können.

## Schritt 3: Pressen oder Extrahieren des Öls

Für die Ölherstellung stehen verschiedene Methoden zur Verfügung, darunter das **Kaltpressen**, das **Heißpressen** und die **chemische Extraktion**.

Wähle die Methode, die am besten zu deinen Bedürfnissen und Möglichkeiten passt.

- Bei der **Kaltpressung** werden die Pflanzenteile ohne Erhitzung gepresst, wodurch ein Öl mit hoher Qualität und Nährstoffdichte entsteht.
- Beim **Heißpressen** werden die Pflanzenteile vor dem Pressen erhitzt, was zu einer höheren Ölausbeute führt, aber auch einige Nährstoffe zerstören kann.
- Die **chemische Extraktion** ist eine effiziente Methode zur Ölgewinnung, bei der jedoch Lösungsmittel verwendet werden, die Rückstände im Öl hinterlassen können.



#### **Schritt 4: Filtration und Lagerung**

Filtere das gewonnene Öl, um Verunreinigungen und Rückstände zu entfernen, und lagere es anschließend in einem geeigneten Behälter.

Die Filtration kann durch einfaches **Abseihen des Öls** durch ein feinmaschiges **Sieb** oder ein **Tuch** erfolgen. In einigen Fällen ist es notwendig, das Öl mehrmals zu filtern, um eine optimale Reinheit zu erreichen.

Nach der Filtration sollte das Öl **in lichtgeschützten und luftdichten Behältern gelagert** werden, um Oxidation und Qualitätsverlust zu vermeiden.

Achte darauf, das Öl **kühl und trocken zu lagern**, um die Haltbarkeit zu verlängern.

### **Praktische Anwendungsmöglichkeiten für selbstgemachtes Pflanzenöl**

Selbstgemachtes Pflanzenöl kann vielfältig eingesetzt werden und bietet zahlreiche Vorteile.

Hier sind einige Anwendungsmöglichkeiten für dein selbst hergestelltes Öl.

#### **In der Küche**

Verwende dein selbstgemachtes Öl zum Kochen, Backen oder für Salatdressings. Es verleiht deinen Gerichten eine persönliche Note und verbessert ihren Geschmack. Durch die Verwendung von selbstgemachtem Öl kannst du zudem die Qualität und Frische deiner Speisen sicherstellen.



## **Körperpflege**

Nutze das Öl als Basis für Haut- und Haarpflegeprodukte oder als Massageöl. Du kannst sicher sein, dass dein selbstgemachtes Öl frei von schädlichen Chemikalien ist und genau auf deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Experimentiere mit verschiedenen Pflanzenölen und entdecke ihre spezifischen Vorteile für deine Haut und Haare.

## **Heimwerken**

Verwende das Öl als natürlichen Holzschutz oder Schmiermittel für Werkzeuge und Maschinen. Selbstgemachtes Pflanzenöl ist eine umweltfreundliche Alternative zu chemischen Produkten und trägt zum Schutz unserer Ressourcen bei.

## **Naturmedizin**

Nutze dein Öl in der Aromatherapie oder zur Herstellung von Heilölen. So kannst du die heilenden Kräfte der Natur nutzen und dein Wohlbefinden steigern.

Pflanzenöle enthalten oft wertvolle Inhaltsstoffe, die entzündungshemmend, antibakteriell oder antioxidativ wirken können.

## **Wo bekommen ich eine Ölpresse her und worauf muss ich beim Kauf achten?**

Ölpresen kannst du bequem und einfach online erwerben, zum Beispiel auf Amazon oder anderen Onlineshops.

Dort gibt es eine Vielzahl von Modellen in verschiedenen Preisklassen und Leistungsstufen. Hier sind



drei empfehlenswerte Ölpresen, die auf Amazon erhältlich sind:

- [Rommelsbacher OP 700 Emilio](#): Diese elektrische Ölpresse ist für den häuslichen Gebrauch geeignet und bietet eine hohe Ölausbeute. Sie ist einfach zu bedienen und eignet sich für verschiedene Pflanzensamen und Nüsse. Diese Ölpresse ist auch meine Empfehlung, weil gute Ausbeute, gute Bewertungen und preislich ok.
- [Manuelle Ölpresse](#): Diese manuelle Ölpresse ist ideal für kleinere Mengen und bietet eine umweltfreundliche Möglichkeit, Öl zu Hause selbst herzustellen.
- [FoundGo 1800W Ölpresse](#): Diese professionelle elektrische Ölpresse bietet hohe Leistung und ist für den intensiven Gebrauch geeignet. Sie verfügt über verschiedene Einstellungsmöglichkeiten, wie die Temperatureinstellung, und kann auch für größere Mengen eingesetzt werden.



Wenn du eine Ölpresse für zu Hause kaufen möchtest, solltest du auf folgende Punkte achten:

- **Leistung**: Achte darauf, dass die Ölpresse genügend Leistung für deine Bedürfnisse bietet. Eine höhere Leistung ermöglicht eine effizientere Ölproduktion.
- **Größe**: Die Größe der Ölpresse sollte zu deinem verfügbaren Platz passen. Es gibt sowohl kompakte als auch größere Modelle, je nachdem, wie viel Raum du zur Verfügung hast.
- **Bedienung**: Die Bedienung der Ölpresse sollte einfach und verständlich sein. Einige Modelle sind automatisiert, während andere manuell betrieben werden.
- **Material**: Die Ölpresse sollte aus robusten und langlebigen Materialien gefertigt sein, um eine langfristige Nutzung zu gewährleisten.
- **Reinigung und Wartung**: Achte darauf, dass die Ölpresse leicht zu reinigen und zu warten ist. Das erleichtert die Pflege und verlängert die Lebensdauer des Geräts.
- **Preis**: Vergleiche die Preise und Funktionen der verschiedenen Modelle, um die beste Ölpresse für dein Budget und deine Bedürfnisse zu finden.

## Häufig gestellte Fragen (FAQs)

### Wie lange ist selbstgemachtes Pflanzenöl haltbar?

Die Haltbarkeit von selbstgemachtem Pflanzenöl hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie der verwendeten Pflanze, der Lagerbedingungen und der Qualität des Öls. Im Allgemeinen ist es ratsam, das Öl innerhalb von 6 bis 12 Monaten zu verbrauchen. Achte darauf, es kühl, trocken und dunkel zu lagern, um seine Haltbarkeit zu maximieren.

### Kann ich verschiedene Pflanzenöle miteinander mischen?

Ja, du kannst verschiedene Pflanzenöle miteinander mischen, um ein Öl mit den gewünschten Eigenschaften und Geschmacksnuancen zu erhalten. Achte jedoch darauf, dass die Öle miteinander kompatibel sind und sich gut vermischen lassen.

### Wie kann ich die Qualität meines selbstgemachten Pflanzenöls verbessern?

Um die Qualität deines selbstgemachten Öls zu verbessern, achte auf die Frische der verwendeten Pflanzen, den Reinheitsgrad des gewonnenen Öls und die richtige Lagerung. Eine sorgfältige Verarbeitung und die Verwendung hochwertiger Pflanzen tragen ebenfalls zur Qualität des Öls bei.

### Kann ich wirklich jede Pflanze für die Ölherstellung verwenden?

Nicht jede Pflanze eignet sich zur Ölherstellung; wähle Pflanzen mit hohem Ölgehalt und guter Verarbeitungseigenschaft.

### Wie lange ist selbstgemachtes Pflanzenöl haltbar?

Die Haltbarkeit hängt von den verwendeten Pflanzen und Lagerbedingungen ab, im Allgemeinen beträgt sie jedoch etwa 6 bis 12 Monate.

### Woran erkenne ich, ob mein selbstgemachtes Öl noch gut ist?

Schlechter Geruch, veränderte Konsistenz oder Schimmelbildung können auf verdorbenes Öl hinweisen.

### Muss ich mein selbstgemachtes Öl immer filtern?

Das Filtern des Öls ist empfehlenswert, um Verunreinigungen und Rückstände zu entfernen und die Qualität zu verbessern.

### Wie bewahre ich mein selbstgemachtes Pflanzenöl am besten auf?

Lagere das Öl in einem luftdichten, lichtgeschützten Behälter bei Raumtemperatur und vermeide direkte Sonneneinstrahlung.

### Kann ich auch alte oder abgelaufene Pflanzenteile für die Ölherstellung verwenden?

Für optimale Ergebnisse sollten frische und qualitativ hochwertige Pflanzenteile verwendet werden, da alte oder abgelaufene Pflanzenteile den Ölgehalt und die Qualität beeinträchtigen können.



## **Kann ich verschiedene Pflanzen mischen, um ein einzigartiges Öl herzustellen?**

Ja, du kannst verschiedene Pflanzen mischen, um individuelle Ölmischungen mit besonderen Geschmacks- oder Wirkstoffkombinationen zu kreieren.

## **Fazit: Die Herstellung von selbstgemachtem Pflanzenöl ist ein lohnendes Projekt**

In diesem Ratgeber habe ich die Vorteile der Herstellung von Öl aus Pflanzen sowie den Prozess und die geeigneten Pflanzenarten behandelt.

Zudem habe auch praktische Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt, wie du an eine Ölpresse kommst und häufig gestellte Fragen beantwortet.

**Nun bist du bestens gerüstet, um selbst Öl aus Pflanzen herzustellen und die Geheimnisse der Natur zu nutzen.**



Selbstgemachtes Pflanzenöl ermöglicht nicht nur, gesunde und umweltfreundliche Produkte zu verwenden, sondern auch deine Verbindung zur Natur vertieft.

Mit ein wenig Übung und den richtigen Materialien kannst du schnell dein eigenes Pflanzenöl herstellen und dessen vielfältige Anwendungsmöglichkeiten genießen.

Wie stelle ich selbst Öl aus Pflanzen her? Jetzt, da du die Antwort auf diese Frage kennst, kannst du dich auf das Abenteuer der Ölherstellung einlassen.

Experimentiere mit verschiedenen Pflanzen und Anwendungsmöglichkeiten, um das perfekte Öl für deine Bedürfnisse zu finden.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Entdecken der vielfältigen Möglichkeiten, die dir selbstgemachtes

Pflanzenöl bietet!

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>