

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 87 (2009)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Von der Nuss zum Öl - wie einst  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721761>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Von der Nuss zum Öl – wie einst

Früher waren sie Schreiner, Mechaniker, Lehrer, Schmied oder Ingenieur. Heute binden sich die Senioren aus Münsingen BE einmal im Monat die grossen Schürzen um und arbeiten als «Ölimanne».



Die Münsinger Ölimanne pflegen ein jahrhundertealtes Handwerk. Früher wurde hier Lampen- und Speiseöl aus Nüssen, Raps, Mohn und Flachssamen hergestellt. Heute pressen die ehrenamtlichen Pensionierten ein exquisites Nussöl. Dank ihnen ist die Öle ein lebendiges Museum.



Von Annegret Honegger, mit Bildern von Markus Forte

«Als die Öle im Jahr 1685 erbaut wurde», erzählt Robert Schöni vom Verein «Freunde der Öle», «haben die Menschen hier in der Gegend wohl gejubelt – denn ab sofort hatten sie Öl für ihre Lampen und somit Licht in der Nacht.» Erst mit der Einführung der Elektricität

vor rund hundert Jahren begann die Bedeutung der Münsinger Ölmühle zu schwinden und das Gebäude zu zerfallen.

1968 beschloss die Gemeinde, die kulturhistorisch bedeutsame Stätte wieder zum Leben zu erwecken. Die Senioren der Gegend waren mit ihrem Know-how gefragt. Das Wissen ums Ölerhandwerk war längst verloren

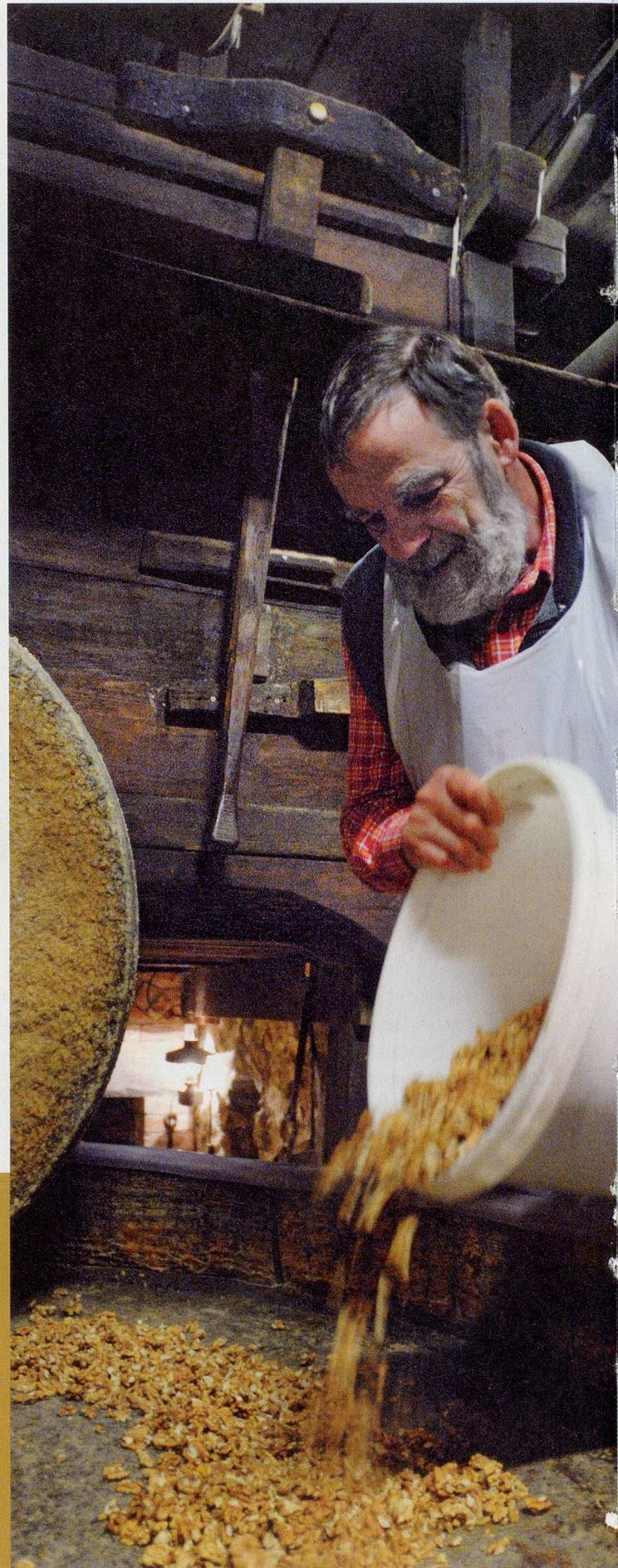
gegangen. «Unsere Vorgänger haben die Arbeitsvorgänge Schritt für Schritt rekonstruiert und schliesslich vor 25 Jahren die ersten Tropfen Öl gewonnen», sagt Robert Schöni.

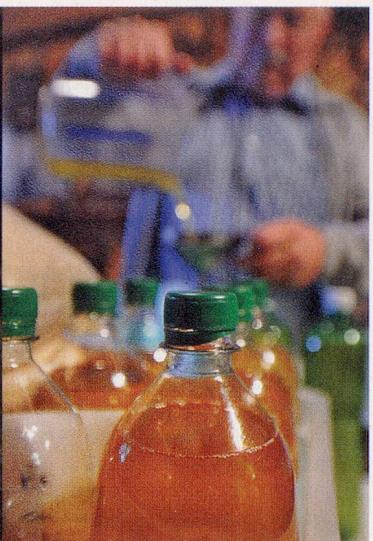
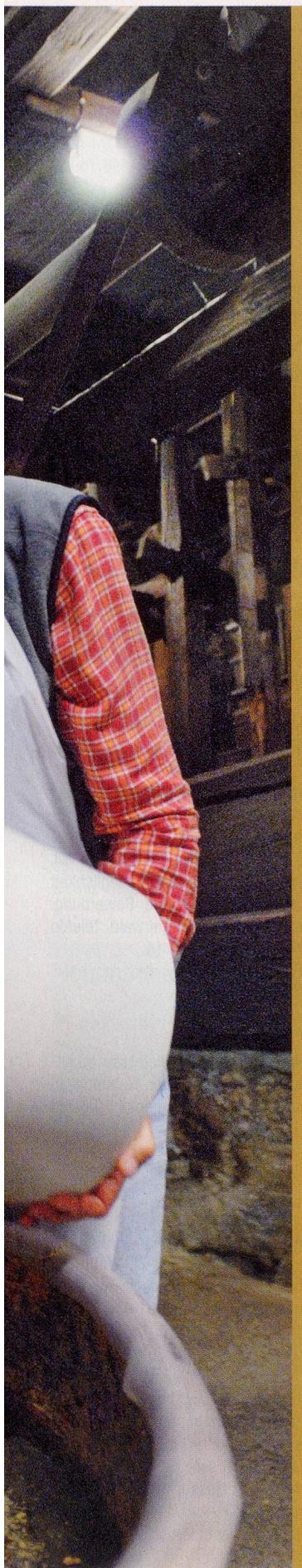
Seither ist das Ölen in Münsingen Männer- sache, und die Ölimanne sind längst Profis. Jeder Handgriff sitzt, wenn die Produktion im Mühleraum anläuft. Das Wasserrad dreht sich heute nur noch zur Zierde, der Antrieb der Anlage ist elektrisch. Gleichwohl beeindruckt die Maschinerie mit den gewaltigen Stämmen und Holzzahnradern, die die Energie zum Mahlen und Pressen liefert und wie ein riesiges Uhrwerk aus Holz ächzt, knarrt, rattert, hämmert und stampft.

Der Weg von der Nuss zum Öl besteht aus drei Arbeitsgängen, wobei aus zehn Kilo getrockneten und geschälten Nusskernen in anderthalb Stunden vier bis fünf Liter Nussöl werden. Zuerst kommen die Kerne in den sogenannten Kollergang, wo ein mächtiger, kreisender Reibstein sie zu Nussbrei quetscht. «Dieser wird in der Wärmepfanne auf vierzig Grad erwärmt. So bleiben die wertvollen ungesättigten Fettsäuren erhalten», erklärt Robert Schöni.

Die warme Masse wird in ein Filtertuch geschlagen und in die Keilpresse gelegt. Ein zweihundert Kilogramm schwerer Rammbaum saust wieder und wieder auf den Presskeil nieder, der den Nussbrei immer stärker seitlich an die Wand des Presstroges drückt. Bald schon fliesst das goldgelbe Öl in ein Stahlgefäß. Das Resultat kann sich sehen – oder besser: schmecken – lassen. Übrig bleibt nur der flache Nusskuchen, der später zu Nussmehl gemahlen wird.

**Die Öle in Münsingen BE:** Die Öle mit Museum ist von Mai bis Oktober jedes erste und dritte Wochenende im Monat jeweils am Samstag und Sonntag von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Führungen für Gruppen: Telefon 031 724 52 31. Geölt wird einmal im Monat, Nusslieferungen bitte anmelden: Telefon 031 721 71 95 (dienstags).





Nussöl ist wegen seiner vielen gesunden Fettsäuren und des feinen Geschmacks beliebt. 2007 war ein besonders ertragreiches Nussjahr. Deshalb hatten die Ölimanne 2008 besonders viel zu tun. Sie verarbeiteten mehr als viertausend Kilo Nüsse aus der ganzen Schweiz.

