

biofarm

Biofarm-Öle

Sonnenblumen, Lein, Caméline und Co.



Biofarm Genossenschaft
Ziegelbachstrasse 4
CH-4950 Huttwil

+41 62 957 80 50
info@biofarm.ch
www.biofarm.ch



Biofarm ist Gründungs-
mitglied der Bio Suisse,
Bio Zertifizierung
CH Bio 006

Landwirtschaft



Fertigprodukte



Hans-Georg Kessler

- Anbau-, Mengenplanung
- Produzentenberatung
- Flurgänge, Sortenversuche
- Logistik und Verkauf Rohprodukt

Elena Schärer

- Produktmanagement Öl
- Verkauf Innendienst
- Produktentwicklung



Unsere Biofarm-Öle

- Zertifizierte Bioproduktion, CH-Knospe
- Produktion in einer kleinen Ölmühle in der Westschweiz
- Saaten (Früchte) stammen aus der Schweiz
- Traditionelles Herstellverfahren
- Schonend kaltgepresst (ausser Spezialöle wie Kürbiskernöl und Baumnussöl, welche geröstet werden) – dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Spurenelemente optimal erhalten
- Kleine Chargen = frisches Öl



Öl ist nicht gleich Öl

Fett liefert unserem Körper Energie, hat aber nicht den besten Ruf. Doch Fett ist nicht gleich Fett, es setzt sich aus verschiedenen Fettsäuren zusammen. Einerseits aus gesättigten und einfach ungesättigten wie der Omega-9-Fettsäure. Andererseits, und viel wichtiger für uns, aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Omega-6 und besonders Omega-3.



Unterschiede gesättigte, ungesättigte, und mehrfach ungesättigte Fettsäuren

- **Gesättigte Fettsäuren**
 - **Vorkommen:** vor allem in tierischen Produkten (Butter, Käse, Wurst, Fleisch, Rahm) und in Kokosfett oder Palmöl
 - **Gesundheit:** in grösseren Mengen **ungünstig für das Herz-Kreislauf-System**, weil sie das „schlechte“ Cholesterin erhöhen können
 - **Ungesättigte Fettsäuren**
 - **Vorkommen:** vor allem in pflanzlichen Ölen (z.B. Olivenöl, Rapsöl), Nüssen, Avocados, Fisch
 - **Einfach ungesättigte Fettsäuren**
 - Gut für die Gesundheit, senken „schlechten“ Cholesterin und wirken entzündungshemmend
 - Beispiel: Ölsäure in Olivenöl, Rapsöl
 - **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**
 - Sehr wichtig für den Körper, weil sie essenziell sind – wir müssen sie über die Nahrung aufnehmen. Typische Lebensmittel sind neben Ölen vor allem Samen, Nüsse und fetter Fisch wie Lachs
 - Zwei wichtige Gruppen:
 - Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-FettsäurenBei diesen zwei Fettsäuren kommt es auf das richtige Verhältnis an. In Produkten sollte es mehr Omega-3-Fettsäuren als Omega-6-Fettsäuren haben. Optimales Verhältnis finden wir vor allem in Leinöl und Rapsöl
- Merkhilfe:
- Gesättigt = schlecht (in zu grossen Mengen)
 - Einfach ungesättigt = gut
 - Mehrfach ungesättigt = sehr gut (wichtig: auf optimales Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6 in Ernährung achten)

Unterschied kaltgepresst zu raffiniert:

- **Kaltgepresste Öle** werden nur mechanisch gepresst und dann nicht weiter behandelt. Der charakteristische Geschmack, der Geruch und die Farbe bleiben erhalten. Kaltgepresste Öle sind nicht hitzestabil, sollten also nicht zu stark erhitzt werden. Ausnahme: Bratöle
- **Raffinierten Ölen** werden Geruchsstoffe und Farbstoffe (chemisch) entfernt und sind deswegen neutral im Geschmack. Die wertvollen Pflanzeninhaltsstoffe sowie Vitamine gehen verloren. Diese Öle sind aber besonders hitzestabil

Was macht unser Öl so wertvoll?

- Die pflanzlichen Öle bestehen hauptsächlich aus leicht verdaulichen ungesättigten Fettsäuren
- Die Fettsäuren Omega-3 und Omega-6 kann unser Körper nicht oder nur unzureichend selber herstellen
- Die ungesättigten Fettsäuren – und hier vor allem die Omega-3-Fettsäuren – punkten mit ihren positiven Effekten auf Herz, Gefässe, Blutfette und vieles mehr. Zudem versorgen sie uns mit den Vitaminen A, D und E und wirken so antioxidativ
- Ganze Wertschöpfungskette in der Schweiz
- Persönlicher Kontakt zu Produzenten und Verarbeitern



Sortiment Biofarm-Öle

- Schweizer Rapsöl kaltgepresst
 - CH-Knospe
 - feine, leicht sautig-nussige Note
 - kaltgepresst und NICHT raffiniert (naturbelassen)
 - vegan
 - wird alle 2 Monate frisch gepresst
 - sehr niedriger Anteil an gesättigten Fettsäuren
 - ideales Fettsäurenverhältnis von Omega-6 u Omega-3
 - Der Anbau von Bioraps trägt im Biolandbau zu einer vielfältigen Fruchtfolge bei
 - Ideal für Salate, Dips oder gedünstetes Gemüse



- Schweizer Raps-Bratöl kaltgepresst
 - CH-Knospe
 - Feines, mildes Aroma
 - Vegan
 - kaltgepresst und NICHT raffiniert (naturbelassen)
 - aus HOLL Raps (High Oleic), eine Sorte mit hohem Ölsäuregehalt
 - dank Kaltpressung bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten
 - eignet sich zum Dämpfen von Gemüse oder Anbraten von Fleisch



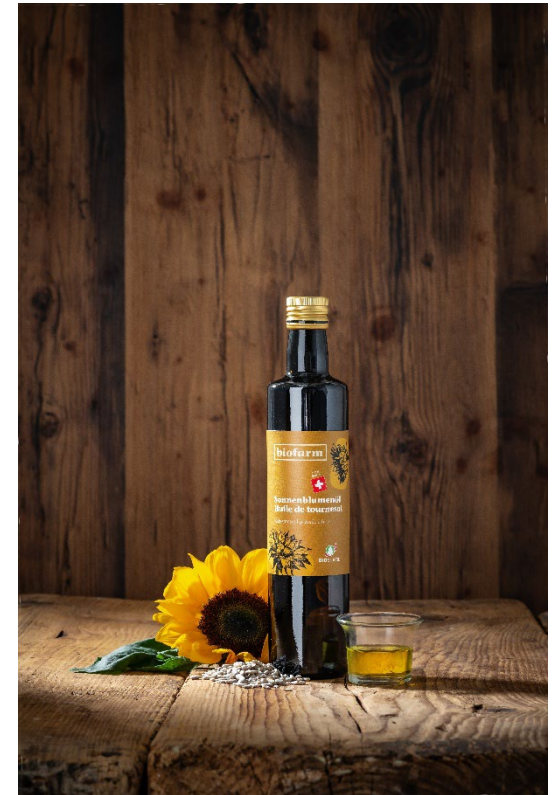
• Schweizer Sonnenblumenöl kaltgepresst

- CH-Knospe
- abgerundeter, nussiger Geschmack
- Vegan
- kaltgepresst und NICHT raffiniert (naturbelassen)
- wird alle 2-3 Monate frisch gepresst
- das milde Öl enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe und ist reich an Vitamin E, wird auch für die Ölziehkur verwendet
- ideal für die Alltagsküche, auch geeignet zum Dünsten



• Schweizer Sonnenblumenöl-Bratöl kaltgepresst

- CH-Knospe
- feines, mildes Aroma
- vegan
- kaltgepresst und NICHT raffiniert (naturbelassen)
- aus Kernen von «High Oleic» Sonnenblumen, eine Sorte mit hohem Ölsäuregehalt, deshalb sehr hitzestabil
- dank Kaltpressung bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten
- eignet sich zum Dämpfen von Gemüse oder Anbraten von Fleisch - Zubereitung von Frites ebenfalls möglich, jedoch Öl nur 3-mal wiederverwenden! (Lebensmittelsicherheit, Qualitätsverlust und gesetzliche Vorgaben)



• Schweizer Leinöl schonend kaltgepresst

Der Lein gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit!

- CH-Knospe
- feiner, nussig-brotiger Geschmack, eine leichte Bitterkeit gehört zum Leinöl
- kaltgepresst und NICHT raffiniert (naturbelassen)
- vegan
- wird jeden Monat frisch gepresst
- Pressdatum und MHD auf der Flasche
- eines der wertvollsten Pflanzenöle für die menschliche Ernährung – der Omega-3-Lieferant schlechthin!
- ein bis zwei Teelöffel Leinöl deckt den täglichen Bedarf an Omega-3
- nicht erhitzen
- unbedingt im Kühlschrank aufbewahren



• Schweizer Caméline-Öl kaltgepresst

Camélineöl wird aus den kleinen, ovalen Samen der Leindotterpflanze gewonnen (Kreuzblütler) gehört. Bereits die Kelten haben aus dieser Pflanze Speiseöl hergestellt

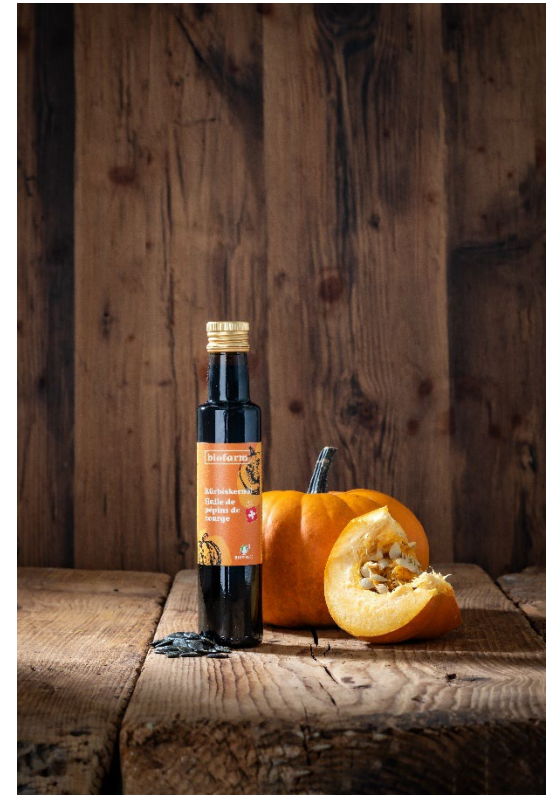
- CH-Knospe
- milder, würziger Geschmack (Kräuter, Erbsen)
- kaltgepresst und NICHT raffiniert (naturbelassen)
- vegan
- hoher Gehalt an Omega-3 Fettsäure
- reich an Vitamin E, wird daher nur selten ranzig
- die mehrfach ungesättigten Alpha-Linolensäure im Leindotteröl können Entzündungsprozessen im Körper entgegenwirken
- ideal für die kalte Küche wie Salat oder Gemüse
- sollte nicht erhitzt werden
- **im Kühlschrank aufbewahren**



• Schweizer Kürbiskernöl

In der Ölmühle werden die CH-Kürbiskerne zu einer feinen Paste gemahlen. Die Paste wird bei rund 130° C geröstet und dann gepresst. Die Pressung erfolgt hydraulisch. Ein dickflüssiges, dunkelgrün-braunes Öl fließt ab

- CH-Knospe
- intensives, röstiges Aroma
- vegan
- hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Spurenelementen
- für die kalte Küche geeignet
- sollte nicht erhitzt werden
- 1 Liter Öl = 2,5 kg Kerne = > 30 Kürbisse!
- gibt Salaten, Saucen, Gemüse und sogar Desserts (Vanilleglace) eine würzige Note



• Schweizer Baumnussöl

In der Ölmühle werden die CH-Baumnüsse zu einer feinen Paste gemahlen und dann im Röstkessel aufgewärmt (ca. 130° C). Dadurch entwickelt sich das unvergleichliche Aroma. Die Pressung erfolgt hydraulisch. Das goldige Baumnussöl fließt ab

- CH-Knospe
- röstig-nussiges Aroma
- vegan
- traditionell hergestellt
- Für die Kalte Küche geeignet
- Sollte nicht erhitzt werden
- besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- Blattsalate erhalten einen besonderen Pfiff. Zum Verfeinern von Gemüse, Teigwaren und Backwaren

