

# Bio-Leinöl aus Schweizer Anbau



Seit 1972. Die Biomarkte der Schweiz.

**biofarm**

# Bio-Leinöl aus Schweizer Anbau

## Leingold aus dem blauen Blütenmeer

Dieses Wunderwerk der Natur begleitet uns schon seit Jahrtausenden. Die Römer nannten es *Linum usitatissimum*, sehr nützlicher Lein, und wussten um seine Vielseitigkeit bei der Verwendung von Samen und Fasern. Auch in der deutschen Sprache ist der Lein tief verwurzelt. Davon zeugen Ausdrücke wie «eine Fahrt ins Blaue» oder «sein blaues Wunder erleben».

Seit 14 Jahren engagieren wir uns von der Biofarm für den Leinanbau. Rund 50 Schweizer Biolandwirtinnen und Biolandwirte machen mit und produzieren für uns Lein nach den Knospe-Richtlinien von Bio Suisse. Das blaue Blütenmeer ist nicht nur schön fürs Auge, sondern schafft auch Lebensräume für Bodenbrüter wie die Feldlerche oder die Wachtel sowie für gefährdete Pflanzen wie die Flachs-Seide oder den Gezähnten Leindotter.

## Vom Samen zum Öl

Nach der Ernte im August werden die Leinsamen in den Sammelstellen schonend getrocknet und gereinigt. In der Ölmühle wird jeden Monat frisches Leinöl kaltgepresst. Denn gerade bei diesem Öl ist Frische wichtig. Eine Tonne Leinsamen liefert rund 350 Liter Leinöl.

Jede Flasche Bio-Leinöl von Biofarm ist mit dem Pressdatum versehen. Das gibt Ihnen Gewähr, dass Sie frisches Leinöl kaufen.



## Wertvoll

Das Biofarm-Leinöl aus Schweizer Anbau zeichnet sich durch sein typisch nussig-brotiges Aroma aus. Leinöl kann auch ein wenig bitter sein – das gehört dazu.

Kaltgepresstes Leinöl ist für die kalte Küche geeignet, nicht zum Kochen oder Braten. Es sollte nie erhitzt werden.

Zwei Teelöffel Leinöl decken den täglichen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren gehören zu den wichtigsten Vitalstoffen. Ihre positive Wirkung auf Blutfettwerte, Herz, Kreislauf, Sehkraft und Konzentrationsfähigkeit ist erwiesen.

## Aufbewahrung

Das empfindliche Leinöl sollte vor Wärme, Licht und Sauerstoff geschützt werden. Deshalb empfehlen wir, das Öl im Kühlschrank aufzubewahren. Kühle Lagerung verzögert den Prozess, bei dem das Leinöl bitter wird. Zudem bleiben die wertvollen Omega-3-Fettsäuren besser erhalten.

Läden, die keine Kühlmöglichkeit im Verkaufsraum haben, empfehlen wir, nur 1–2 Flaschen ins Regal zu stellen und die restlichen Flaschen im kühlen Lager zu belassen. In der Biofarm können auch leere Musterflaschen als Platzhalter kostenlos bestellt werden.

Das Leinöl kann aufgrund des niedrigen Schmelzpunktes sogar im Kühlschrank-Gefrierfach gelagert werden, so bleibt die Frische und das nussige Aroma über mehrere Wochen erhalten.

Die Mindesthaltbarkeit beträgt 6 Monate, und nach dem Öffnen sollte das Öl innerhalb weniger Wochen aufgebraucht werden.



# Lein-Parfait



- 2 Eigelb
- 2 Eiweiss
- 1 kleine Prise Salz
- ½ Vanilleschote ausgekratzt
- 70 g Biofarm Golden-Light-Zucker
- 150 ml Rahm
- 30 g Biofarm Leinöl

Im Wasserbad Zucker, Eigelb, Salz und Vanille heiss aufschlagen. Danach langsam kalt schlagen, bis eine sehr cremige Masse entsteht. Bio Leinöl einrühren (Masse sollte abgekühlt sein), geschlagener Rahm und geschlagenes Eiweiss nacheinander unterheben und in Formen über Nacht tiefgefrieren.

Rezept für 4 grosse oder 8 kleine Portionen.



- 2 jaunes d'œufs
- 2 blancs d'œufs
- 1 petite pincée de sel
- ½ gousse de vanille évidée
- 70 g de sucre Golden-Light Biofarm
- 150 ml de crème
- 30 g d'huile de lin Biofarm



# Parfait au lin



Chauffer le sucre, les jaunes d'œufs, le sel et la vanille au bain-marie en fouettant. Laisser refroidir le mélange tout en continuant de fouetter jusqu'à l'obtention d'une masse très crémeuse. Ajouter l'huile de lin bio (la masse doit avoir refroidi). Incorporer ensuite délicatement la crème fouettée, puis les blancs d'œufs battus en neige. Verser dans un moule puis placer au congélateur durant une nuit.

Recette pour 4 grandes ou 8 petites portions.

## Huile de lin bio de culture suisse

### Le lin : un produit de grande valeur issu d'un océan

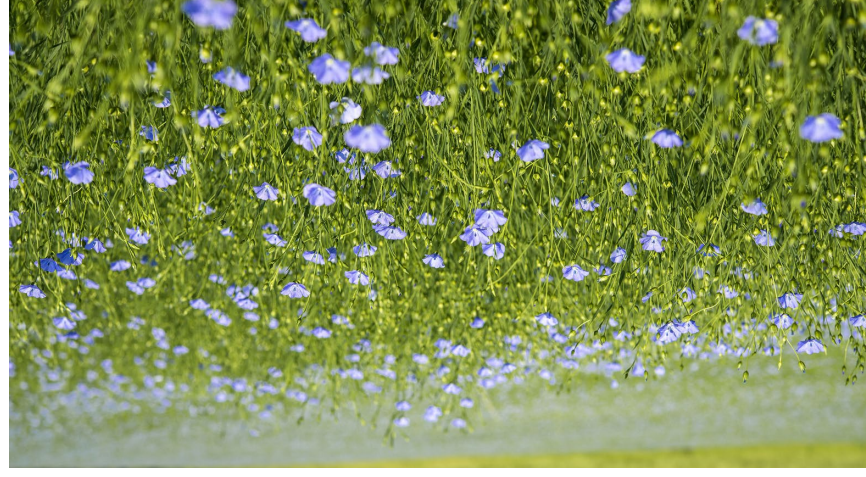
#### de fleurs bleues

Cette merveille de la nature nous accompagne depuis des millénaires déjà. Les Romains nommaient cette plante *Linum usitatissimum*, lin très utile, et ils connaissaient sa polyvalence, tant au niveau de ses graines que de ses fibres.

Voilà 14 ans que nous, Biofarm, nous engageons pour la culture de lin. Une cinquantaine d'agriculteurs bio collaborent et produisent du lin pour nous, conformément au cahier des charges du Bourgeon de Bio Suisse. Cet océan de fleurs bleues n'est pas seulement agréable au regard ; il offre aussi des habitats aux animaux nichant au sol, tels que l'alouette des champs ou la caillie, ainsi qu'à certaines plantes menacées, comme par exemple la cuscutte du lin ou la caméline alysson.

### De la graine à l'huile

Après la récolte, en août, les graines de lin sont soigneusement nettoyées et séchées dans les centres collecteurs. De l'huile de lin est pressée à froid chaque mois dans les huileries, car la fraîcheur est particulièrement importante pour ce produit. Une tonne de graines de lin fournit environ 350 litres d'huile. La date de pressage figure sur chaque bouteille d'huile de lin Biofarm, garantissant ainsi la fraîcheur du produit que vous achetez.



### Précieuse

L'huile de lin Biofarm, de production suisse, se distingue par son arôme typique de pain et de noisette. Elle peut aussi présenter une légère touche d'amertume ; rien d'anormal à cela.

L'huile de lin pressée à froid est adaptée à la cuisine froide, mais pas à la cuisson. Elle ne doit jamais être chauffée.

Deux cuillères à café d'huile de lin permettent de couvrir les besoins quotidiens en acides gras oméga-3. Ces derniers comptent parmi les principales substances vitales. Leurs effets positifs sur le taux de lipides sanguins, le cœur, la circulation, la vue et la concentration sont prouvés.

### Conservation

L'huile de lin est un produit sensible qui doit être protégé de la chaleur, de la lumière et de l'oxygène. C'est pourquoi nous recommandons de la conserver au réfrigérateur. Le froid ralentit le processus qui rend l'huile amère. De plus, les acides gras oméga-3 sont ainsi mieux préservés.

Nous conseillons aux magasins ne disposant pas de dispositifs de réfrigération dans leur espace de vente de ne placer qu'une à deux bouteilles dans les rayons et de laisser les autres au frais, dans le dépôt. Il est aussi possible de commander gratuite-ment des bouteilles vides auprès de Biofarm pour pouvoir présenter le produit.

En raison de sa faible température de fusion, il est même possible d'entreposer l'huile de lin au congélateur ; sa fraîcheur et son arôme de noisette sont ainsi préservés durant plusieurs semaines.

L'huile de lin se conserve 6 mois. Une fois entamée, elle devrait être consommée en l'espace de quelques semaines.



**biofarm**

Depuis 1972. La marque bio de la Suisse.



# Huile de lin bio de culture suisse

