



Natürliche Vielfalt

Feinste Schweizer Ölspezialitäten von Biofarm bringen Abwechslung in Küche und Landschaft

biofarm

ehrlich. sinnvoll. seit 1972



Schweizerisch hat bei Biofarm Tradition

Seit 1972 produzieren die Bio-Bäuerinnen und Bio-Bauern für die Biofarm Genossenschaft unter anderem Getreide, Ölsaaten und Obstprodukte in bester Qualität. Alle Rohstoffe werden im Zeichen der Knospe und des organisch-biologischen Landbaus kultiviert, direkt zu Biofarm Produkten verarbeitet und unabhängig geprüft. Damit Ihnen täglich schmeckt, was fair gehandelt und mit grossem Engagement angebaut worden ist. Unser vielseitiges Sortiment finden Sie im Biofach- und Detailhandel, in Reformhäusern, Drogerien, Biohfläden und direkt in unserem Onlineshop biofarm.ch

Hier gewinnt Biolandbau Boden

Wir fördern den biologischen Landbau und erfüllen die strengen Richtlinien von Bio Suisse. Nachhaltiger Anbau schont erwiesenermassen die Böden, fördert deren Fruchtbarkeit langfristig und hinterlässt keine schädlichen Rückstände. Er dient aber auch der Artenvielfalt, erhöht den Erholungswert der Landschaft und belohnt uns alle mit mehr Lebensqualität.

Dem fairen Handel verpflichtet

Die Prinzipien von Fairtrade weisen uns den Weg. Wir handeln ausschliesslich mit rein biologischen Produkten und bieten unseren Produzenten vielseitige Beratungen. Eine Philosophie, die wir konsequent einhalten und strikt umsetzen – immer konsumentenorientiert und marktkonform.

800 Biobauern geben ihr Bestes

Heute beliefern uns rund 800 Biobäuerinnen und Biobauern aus der Schweiz mit Rohstoffen erster Güte, in denen das Beste der Natur und viel Sorgfalt stecken. Daraus entstehen hochwertige Nahrungsmittel, die sich durch einzigartige Qualität und unvergleichlichen Geschmack auszeichnen.



Öl ist nicht gleich Öl

Auf die richtige Zusammensetzung kommts an

Fett liefert unserem Körper Energie, hat aber trotzdem nicht den besten Ruf. Einen Teil der Schuld tragen immer häufiger auftretende Kreislaufkrankheiten, hinter denen man auch übermäßigen Fettkonsum vermutet. Doch Fett ist nicht gleich Fett, es setzt sich aus verschiedenen Fettsäuren zusammen. Einerseits aus gesättigten und einfach ungesättigten wie der Omega-9-Fettsäure, die wir mehrheitlich essen. Andererseits, und viel wichtiger für uns, aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Omega-6 und besonders Omega-3. Vor allem die letzten beiden gehören auf jeden Speiseplan, da sie unser Körper nicht oder nur unzureichend selber herstellen kann.

Nur wenige Pflanzenöle haben vorteilhafte Fettsäuremuster. In Oliven- und Sonnenblumenöl findet sich zwar Omega-6, aber kaum Omega-3. Anders sieht es beim Leinöl aus, dem Omega-3-Lieferanten schlechthin. Rapsöl hat ein gutes Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren, das in der Regel bei etwa 2:1 liegt. Das bedeutet, dass für jede Portion Omega-3-Fettsäuren etwa zwei Portionen Omega-6-Fettsäuren im Rapsöl enthalten sind. Dieses Verhältnis wird als vorteilhaft für die Gesundheit angesehen.

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.

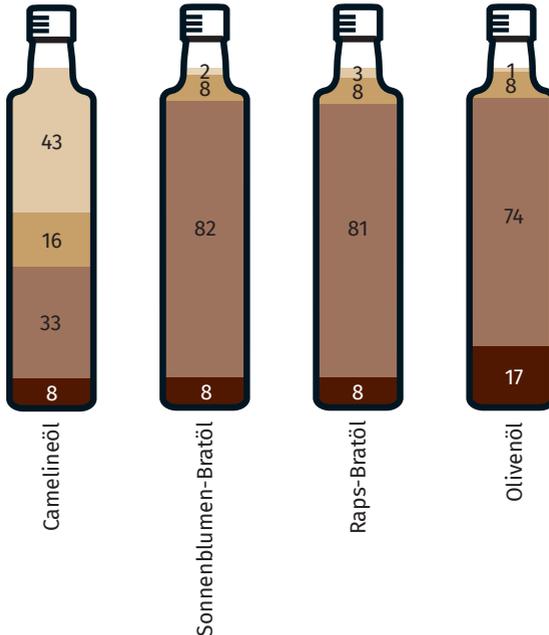
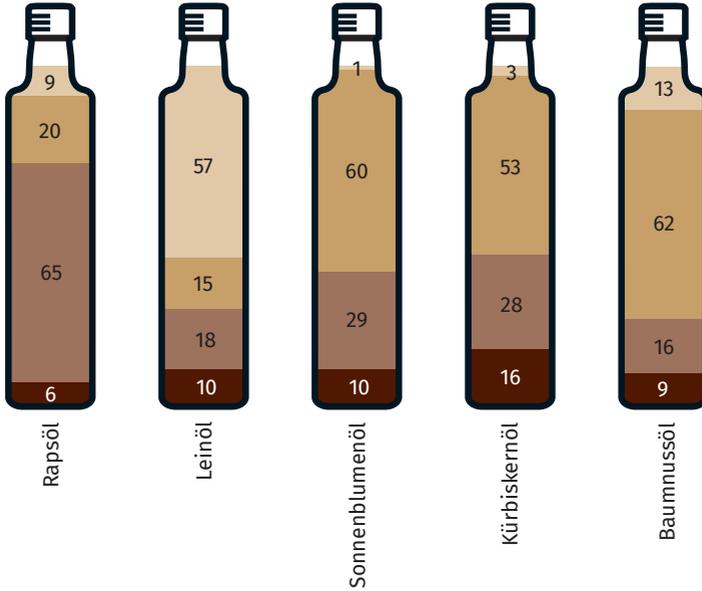
Raffinierten Ölen werden Geruchsstoffe und Farbstoffe (chemisch) entfernt und sind deswegen neutral im Geschmack. Die wertvollen Pflanzeninhaltsstoffe sowie Vitamine gehen verloren. Diese Öle sind aber besonders hitzestabil.



Biofarm-Öle im Vergleich

Angaben in Prozent (Durchschnitt)

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren | Omega-3 Mehrfach ungesättigte Fettsäuren | Omega-6 Einfach ungesättigte Fettsäuren | Omega-9 Gesättigte Fettsäuren





biofarm

Rapsöl
Huile de colza

kaltgepresst | pressée à froid

BIO SUISSE

Rapsöl

Und die Natur sagt «Danke»



Biofarm Rapsöl schmeckt jeden Tag von Neuem. Seine feine, leicht saatig-nussige Note entfaltet sich am besten mit kalten Gerichten oder beim sanften Andämpfen von Gemüse. Als eines von wenigen Speiseölen enthält es wertvolle ungesättigte Fettsäuren in einem gesunden, ausgeglichenen Verhältnis für unseren Körper. Bereits ein Esslöffel kann den täglichen Bedarf decken. Wer Biofarm Raps produziert, beherrscht die Königsdisziplin im Bio-Ackerbau. Motivierte Bäuerinnen und Bauern kultivieren diese hochwertige Pflanze, deren Körner erntefrisch schonend getrocknet und alle zwei Monate kaltgepresst werden.



**Ideales
Fettsäurenverhältnis
von Omega-6 zu
Omega-3**

Beliebter Alleskönner

Während im konventionellen Anbau gegen jedes Insekt, das an den Rapspflanzen knabbert oder seine Eier darin ablegt, Pestizide gespritzt werden, verzichten Bio-ProduzentInnen vollständig auf «Chemie». Sie tragen damit ein entsprechend hohes Risiko. Biofarm wählt geeignete Betriebe aus und berät die LandwirtInnen für den erfolgreichen Anbau.



biofarm

100%
Suisse



Leinöl
Huile de lin

kaltgepresst | pressée à froid



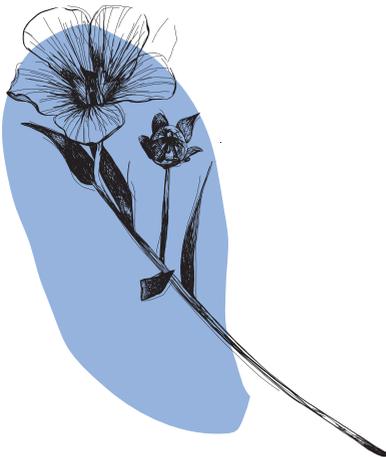
BIO SUISSE

Leinöl

Eine alte Wunderpflanze lebt neu auf



Biofarm Leinöl zeichnet sich durch seinen milden, nussig-brotigen Geschmack aus und verfeinert die kalte Küche. Leinöl kann auch ein wenig bitter sein – das gehört dazu. Damit es frisch bleibt, gehört es in den Kühlschrank. Weil Leinöl besonders reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren ist, deckt ein Teelöffel davon den Tagesbedarf. Seit 2004 bauen auch hiesige Biobauern Lein an. Sein blaues Blütenmeer wertet jede Agrarlandschaft auf und schafft Lebensraum für Bodenbrüter sowie gefährdete Pflanzen. Die Kerne werden getrocknet, gereinigt und jeden Monat sorgfältig kaltgepresst.



**Besonders
reich an
Omega-3-
Fettsäuren**



Einmalig vielseitig

Die Kulturpflanze Lein begleitet uns seit Jahrtausenden. Die Römer nannten ihn *Linum usitatissimum*, sehr nützlichen Lein, und wussten um seine Vielseitigkeit. Auch in der deutschen Sprache ist Lein tief verwurzelt. Davon zeugen Ausdrücke wie «eine Fahrt ins Blaue» oder «sein blaues Wunder erleben».



biofarm



Sonnenblumenöl
Huile de tournesol

Kaltgepresst | pressée à froid

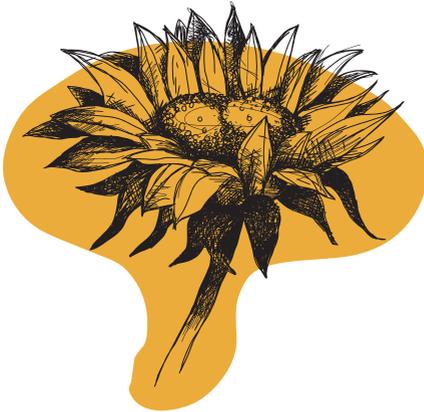


Sonnenblumenöl

Ideal für die Alltagsküche



Als Alleskönner ist Sonnenblumenöl in jeder Küche gern gesehen. Sein abgerundeter, nussiger Geschmack verfeinert Salate aller Art und eignet sich auch hervorragend zum Dünsten. Das milde Öl enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamin E. Unsere Bio-Sonnenblumen gedeihen in warmen, sonnenreichen Schweizer Regionen und sind speziell während ihrer Blüte eine Augenweide. Sind sie reif, neigen sich ihre Köpfe dem Boden zu, was vielerorts auch das Ende des Sommers ankündigt. Traditionell presst man die ölreichen Kerne mit ihrer Schale kalt, sedimentiert die Trübstoffe und filtert das Endprodukt.



**Besonders
reich an
Vitamin E**

Sonne für jeden Tag

Von Künstlern verehrt, steht die Sonnenblume für Sommer, für Licht und Freude. Ihre Samen dienen uns schon lange als Nahrungs- und Heilmittel. Und auch botanisch hat es *Helianthus annuus* in sich: Sie richtet sich nach der Sonne und maximiert damit ihre Fotosyntheseleistung.

Kürbiskernöl

Einzigartig und rundum schweizerisch



Unvergleichlich anders: Das Kürbiskernöl aus reinem Schweizer Bio-Anbau hat es in sich! Mit seinem röstigen Aroma, dem einmaligen Geschmack und seiner intensiven dunkelgrün-braunen Farbe gibt es Salaten, Saucen, Gemüsen und sogar Desserts eine leicht würzige Note. Kürbiskernöl ist aber auch wertvoll für die Ernährung, da es reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Spurenelementen ist. Nach dem Mahlen der Kerne knetet man sie zu einer Paste, röstet diese und presst sie aus. Kürbisse brauchen viel Raum, ein Hektar wirft maximal rund 800 kg Kerne ab. Für einen Liter Öl braucht es 2.5 kg Kerne oder über 30 Kürbisse!

**Reich an
mehrfach
ungesättigten
Fettsäuren**



Der Aufsteiger

Kürbisgewächse stammen aus Zentral- und Südamerika, seit 400 Jahren baut man sie weltweit an. Einst als Nahrung für Arme verpönt, findet man Kürbis heute sogar in der Haute Cuisine. Nicht zuletzt dank seinem Öl aus gerösteten Kernen, die ihm seine typische Geschmacksnote verleihen.

Baumnussöl

Für die kreative Gourmet-Küche



BIOSUISSE

Unser Baumnussöl ist die Krönung des Biofarm Ölsortiments. Dank der wertvollen Fettsäuren-Zusammensetzung fördert es nicht nur das Wohlbefinden, mit seinem röstig-nussigen, köstlichen Aroma ist es auch das perfekte «Ge-Nuss-Öl». So viele Speisen lassen sich verfeinern! Geben Sie ein paar Tropfen Öl als spezielle Note zu Gemüse – oder wie wär's zu Lollo Rosso Salat mit Orangenschnitzen? Oder zu Ziegenkäse, zusammen mit Biofarm Granatapfelkernen – oder als Dessert zu Vanilleglacé? Das Biofarm Baumnussöl beflügelt gewiss auch Ihre kulinarische Fantasie.

**Besonders
reich an mehrfach
ungesättigten
Fettsäuren**



Die Krönung

Baumnüsse galten schon seit je als kostbares Nahrungsmittel. Ein spezielles, vollkommenes Geschenk der Natur: Die harte Schale schützt den wertvollen Kern und macht ihn lange haltbar. Das Baumnussöl ist die Essenz dieses Kerns mit seinen wertvollen Fettsäuren, Vitaminen und Pflanzenstoffen.

Camelineöl

Für abwechslungsliebende Feinschmecker



Die filigranen Leindotter-Pflanzen sind eine ideale Biokultur, denn sie eignen sich bestens für den Mischanbau – meist mit Hülsenfrüchten. Das frische Aroma des Camelineöls erinnert an Gemüse, Kräuter und Erbsen – es belebt und weckt die guten Geister. Mit seinem beachtlichen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren schenkt uns das Camelineöl – auch Leindotteröl genannt – nicht nur Genuss, sondern unterstützt auch unsere Gesundheit. Und das Vitamin E im Öl schützt die ungesättigten Fettsäuren vor geschmacklicher Veränderung.

Reich an
mehrfach
ungesättigten
Fettsäuren



Die Quereinsteigerin

Die filigrane Cameline wurde bereits bei den Kelten zur Herstellung von Öl kultiviert. Später nahezu in Vergessenheit geraten, erobert die Cameline mit ihrem erhabenen Gehalt an essentiellen, ungesättigten Fettsäuren ihren gebührenden Platz in unserer anspruchsvollen Esskultur zurück.

Sonnenblumen-Bratöl

Der Alleskönner unter den Biofarm-Ölen



BIOSUISSE

Das Biofarm Sonnenblumen-Bratöl wird aus Kernen von «High Oleic»-Sonnenblumen, d.h. einer Sorte mit hohem Ölsäuregehalt gepresst. Darum ist dieses Öl sehr hitzestabil – das Bratgut lässt sich schön goldbraun anbraten. Unser Bratöl ist einzigartig – es ist ein rein kaltgepresstes und nicht raffiniertes Bratöl. Deshalb ist es vollwertig wie herkömmliches, kaltgepresstes Sonnenblumenöl und enthält wertvolle Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel Vitamin E. Mit seinem feinen Aroma eignet es sich auch besonders für die Herstellung von Mayonnaise oder Salatsaucen.

**Besonders
reich an
Ölsäure, darum
hitzestabil**



Zum Braten, mild im Geschmack

Es gibt viele Öle für die kalte Küche – da braucht es auch eines für in die Bratpfanne. Dank seiner speziellen Zusammensetzung ist Biofarm Sonnenblumen-Bratöl ebenso geeignet zum scharfen Anbraten von Fleisch wie auch zum Andünsten von Gemüse.

Raps-Bratöl

Die gute Wahl für die heisse Küche



Wer im Frühling durch die Schweiz unterwegs ist, erhält es in leuchtendem Gelb bestätigt: Raps gehört zu den wichtigsten Ölsaaten des Landes. Seit einigen Jahren gedeiht auch der HOLL-Raps, eine spezielle Rapsorte, auf den Biofeldern. Die HOLL Raps-Pflanzen unterscheiden sich äusserlich nicht vom klassischen Raps. Doch durch die Zusammensetzung der Fettsäuren in den Kernen, dem hohen Gehalt an Ölsäure und tiefem Gehalt an Linolensäure, ist dieses Öl hitzestabil und so ideal zum Anbraten von Fleisch, zum Dünsten von Gemüse oder auch zum Backen. Wie das herkömmliche Rapsöl wird auch das Raps-Bratöl sorgfältig kalt gepresst. Das Öl wird also nicht raffiniert und behält somit seine Inhaltsstoffe.

**Besonders
reich an
Ölsäure, darum
hitzestabil**



Zum Braten, kräftig im Geschmack

Raps ist eine faszinierende Kulturpflanze mit vielen Herausforderungen für die ProduzentInnen. Raps wird im August ausgesät und im Juli geerntet. Während dieser langen Periode ist er – bei jeder Jahreszeit – Schädlingen ausgesetzt, wie beispielsweise dem Rapsglanzkäfer.



Nuss- und Samenmehle

Ein Nebenprodukt ganz gross



Wenn das nicht verheissungsvoll duftet...

Bei der Ölpressung fällt neben dem Öl auch sogenannter «Presskuchen» an – ein Nebenprodukt, das bisher vor allem als Tierfutter diente. Der Presskuchen ist sehr reich an Nahrungsfasern und Protein und enthält grosse Mengen an Mineralstoffen. Je nach Art der Ölpressung fällt er als harte, kuchenförmige «Plaques» oder als pelletähnliches Material an. Nach der – ziemlich tückischen! – Vermahlung sind die entstandenen Nuss- und Samenmehle bestens für die menschliche Ernährung geeignet und eine grossartige Bereicherung für die gesunde Küche. Wegen des geringen Kohlenhydratanteils finden die Mehle auch in der Low-Carb-Ernährung grossen Anklang. Und das Beste daran: Die Nuss- und Samenmehle bieten neben dem Gesundheitsplus auch ein herrliches Aroma in allerlei Backwaren, Pfannengerichten, Müesli, Joghurts oder in Smoothies. Für die Herstellung aromatischer Backwaren können ca. 10 % des herkömmlichen Mehls ersetzt werden. In der Regel braucht es dann nicht ganz so viel Nuss- oder Samenmehl als Ersatz, dafür etwas mehr Flüssigkeit. Es gilt: Erfahrung macht den Meister.



Pflanzliche Proteine

Eiweisse – auch Proteine genannt – sind lange Ketten, die aus ihren Grundbausteinen, den Aminosäuren bestehen. Viele Aminosäuren kann unser Körper selber bilden. Es gibt aber acht essenzielle Aminosäuren, die er nicht selbst herstellen kann und deshalb aus der Nahrung aufnehmen muss. Es gibt verschiedene Skalen und Indexe zur Einschätzung der Proteinqualität. Eine einfache Abschätzung ist der Gehalt an essenziellen Aminosäuren des Proteins. Pflanzliche Proteine enthalten meist weniger essenzielle Aminosäuren als tierische. Dies ist der Hauptgrund, weshalb sie oft als «weniger wertvoll» eingestuft werden. Durch die Kombination verschiedener pflanzlicher Eiweisse kann der Bedarf an essenziellen Aminosäuren aber komplett gedeckt werden. Die geschickte Paarung und möglichst grosse Vielfalt sind also einmal mehr entscheidend. Die einzelnen Aminosäuren aus pflanzlichen und tierischen Proteinen sind für den Körper gleichwertig. Klar ist aber, dass es für die Umwelt besser ist, den Eiweissbedarf zumindest teilweise mit pflanzlichen Proteinen zu decken.

Eine ausreichende Versorgung mit Eiweiss fördert den Erhalt von Muskeln und Knochen und ist damit wichtig für Kinder im Wachstum, aber auch für Senioren, die besonders schnell Muskel- und Knochenmasse abbauen. Mit den aromatischen Nuss- und Samenmehlen können Gerichte auf schmackhafte Weise verfeinert werden, so dass sie Jung und Alt schmecken und einen wertvollen Beitrag zur Proteinversorgung leisten können.



Ballaststoffe – alles andere als Ballast

Nahrungsfasern – auch Ballaststoffe genannt – unterstützen die Verdauung und sorgen für eine langanhaltende Sättigung; dies gilt als allgemein bekannt. Nahrungsfasern sind lange Kohlenhydratpolymere, die von körpereigenen Enzymen im Darm nicht verdaut werden können. Sie werden in lösliche und unlösliche Nahrungsfasern unterteilt. Welche positiven Effekte für einen Nährstoff oder eine chemische Verbindung auf einem Lebensmittel deklariert werden dürfen, ist gesetzlich streng geregelt. Für den Überbegriff «Nahrungsfasern» darf keine Behauptung über positive ernährungsphysiologische Effekte gemacht werden. Dies liegt daran, dass es sich um eine sehr heterogene Gruppe handelt und es extrem schwierig ist, für spezifische gesundheitliche Benefits einen kausalen Zusammenhang in einer gesunden Bevölkerung zu demonstrieren – was aber verlangt wird! Begnügen wir uns also mit dem Wissen, dass die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung den löslichen Ballaststoffen eine cholesterinsenkende, prebiotische (also gesunde Darmbakterien fördernde) Wirkung sowie eine Verlangsamung der Aufnahme von Kohlenhydraten, und den unlöslichen Ballaststoffen eine Verzögerung der Magenentleerung sowie die Erhöhung des Stuhlvolumens zuschreibt. Und natürlich damit, dass alle Nuss- und Samenmehle der Biofarm reichlich Nahrungsfasern liefern! Gerade deswegen sollte beim Verzehr stets auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.



Und wozu eigentlich die ganzen Mineralien?

Mineralstoffe sind lebenswichtig und haben vielfältige Funktionen im Körper. Kalzium zum Beispiel ist wichtig für gesunde Knochen, eine normale Muskelfunktion und eine funktionierende Signalübertragung zwischen Nervenzellen. Auch Phosphor wird für die Erhaltung von Knochen und Zähnen benötigt. Magnesium ist bekanntermaßen wichtig für das Funktionieren der Muskeln und daher insbesondere für Sportler unentbehrlich; es ist aber auch für den Energiestoffwechsel, das Elektrolytgleichgewicht, das Nervensystem und eine normale psychische Funktion essentiell. Ebenfalls wichtig fürs Nervensystem und die Muskelfunktion ist Kalium, welches zudem zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks beiträgt. Für die Bildung der roten Blutkörperchen und den Sauerstofftransport wiederum ist Eisen wichtig, ebenso für kognitive Funktionen des Gehirns und eine normale Funktion des Immunsystems. Auch Zink ist unabdingbar für das Immunsystem und gilt überdies als «Schönheits-Mineralstoff» schlechthin, weil es zum Erhalt von Haaren, Haut und Nägeln beiträgt, einen normalen Säure-Basen- und Fettstoffwechsel sowie die Proteinsynthese unterstützt und die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Wohl weniger bekannt ist die Funktion von Mangan und Kupfer. Beide tragen zur Bindegewebsbildung bei, sind wichtig für einen normalen Energiestoffwechsel und schützen die Zellen vor oxidativem Stress. Mangan ist zudem wichtig für die Knochen; Kupfer leistet einen Beitrag zur Haut- und Haarpigmentierung sowie zur Funktion von Immun- und Nervensystem. Bei all diesen tollen gesundheitlichen Eigenschaften ist jedoch von übermässigem Verzehr abzusehen. Bereits zwei gehäufte Esslöffel unserer Nuss- und Samenmehle – etwa 30 g – leisten einen Beitrag zur Deckung des täglichen Mineralstoffbedarfs. Und da sie allesamt wahre Aromabomben sind, reicht dies für den gewünschten geschmacklichen Effekt allemal.



Bio-Leinsamenmehl

Das Leinsamenmehl enthält wie alle Nuss- und Samenmehle einen hohen Anteil an Nahrungsfasern und Proteine. Zudem ist es reich an den Mineralstoffen Magnesium, Mangan, Kupfer und Phosphor und eine Quelle von Eisen, Kalium und Zink. Bereits 2 gehäufte Esslöffel (ca. 30 g) pro Tag leisten einen signifikanten Beitrag zur Deckung des täglichen Bedarfs an diesen Mineralien. Ausserdem hat man herausgefunden, dass Leinsamen Lignane enthalten. Diese weisen eine östrogenartige Struktur auf (Phytoöstrogene) und werden deshalb in Studien auf positive Effekte bei Wechseljahrsbeschwerden und Brustkrebs untersucht. Zudem wird erforscht, ob sie sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken könnten. Für Gesundheitsbewusste, insbesondere Frauen, ist das Leinsamenmehl also besonders attraktiv.

Das Leinsamenmehl verleiht Brot und anderen Backwaren sowie Müesli und Pfannengerichten einen wunderbar nussigen Geschmack. Ausserdem eignet es sich dank seiner Quellfähigkeit zum Binden von Saucen, Smoothies und Suppen und ist ideal für Pfannengerichte wie Crêpes oder Bratlinge. Dabei kann es dank der bindenden Eigenschaften in veganen Gerichten als Ei-Ersatz dienen – ca. ½–1 EL Leinsamenmehl und 2–3 EL Wasser ersetzen ein Ei. Weil das Mehl stark quillt, sollte es immer mit ausreichend Flüssigkeit verzehrt werden.

Unser Leinsamenmehl wird aus brauner Leinsaat hergestellt, weshalb es eine schöne schokoladenbraune Farbe aufweist. Das nussige Aroma ist bei braunem Leinsamenmehl besonders stark ausgeprägt. Das Leinöl wird kaltgepresst, so dass auch der Presskuchen ausschliesslich durch die mechanische Kraft der Schneckenpresse leicht erwärmt wird und als pelletartiges Material aus der Schneckenpresse austritt. Die Vermahlung muss sehr sorgfältig und langsam stattfinden, damit die relativ grosse Menge an verbleibendem Öl nicht austritt und die Mühle verstopft – und somit wird auch das Leinsamenmehl äusserst schonend hergestellt.

Biofarm Leinsamenmehl
aus Schweizer Bio-Anbau
erhältlich in der 250 g Dose



Bio-Kürbiskernmehl

Das Kürbiskernmehl besticht mit seiner grünen Farbe und vor allem mit seinem umwerfenden, kernig-röstigen Duft. Zudem ist es in Sachen Protein der Spitzenreiter unserer Nuss- und Samenmehle: Fast 60 % des Mehls sind pflanzliche Proteine! Daneben liefert es auch Nahrungsfasern und ist reich an Magnesium, Mangan, Kupfer, Phosphor sowie Zink und ist eine Quelle von Eisen und Kalium. Für Sportler ist das Kürbiskernmehl die perfekte Kombination: Es kann absolut mit herkömmlichen Proteinpulvern mithalten, ist dabei aber vollkommen natürlich, rein pflanzlich – was der Umwelt zugutekommt –, und unterstützt dank des hohen Magnesiumgehalts die Eiweissynthese, den Energiestoffwechsel und die Muskelfunktion. Das enthaltene Salz hilft, den Elektrolythaushalt bei starkem Schwitzen während des Sports wieder auszugleichen.

Mit dem Kürbiskernmehl können unwiderstehliche Brote gebacken werden, genauso wie allerlei andere Backwaren wie Kekse, Crackers, Riegel und Muffins. Kürbisgerichte (wie Kürbissuppe und -risotto) werden geschmacklich harmonisch abgerundet. Auch im morgendlichen Müesli oder Joghurt schmeckt es wunderbar herzhaft, und sogar süssen Speisen verleiht es das gewisse Etwas. Aber Achtung: Wer es erst einmal gewagt hat, Schokoladenjoghurt mit Kürbiskernmehl zu löffeln, bei dem ist das Suchtpotenzial fast schon vorprogrammiert ...

Die Kürbiskerne werden vor dem Pressen des Öls sorgfältig geröstet. Dabei wird eine kleine Menge (1.5 %/kg Kürbiskerne) unjodiertes, unfluoriertes Schweizer Salz beigegeben, welches vollständig in den Presskuchen übergeht. Als einziges Mehl der Linie enthält das Kürbiskernmehl deshalb zugesetztes Salz. Dies ist bei der Herstellung von Kürbiskernöl traditionell, sorgt für eine grünere Farbe des Öls und verbessert die Ölausbeute. Bei dieser Art der Ölpressung, bei der die Saaten geröstet werden, wird in Chargen gepresst, so dass effektiv kuchenförmige «Presskuchen» anfallen. Diese müssen zuerst verhämmert und anschliessend sorgfältig fein vermahlen werden.

Biofarm Kürbiskernmehl
aus Schweizer Bio-Anbau
erhältlich in der 250 g Dose



Bio-Baumussmehl

Das Baumussmehl ist eine Rarität und nicht nur aufgrund des beeindruckenden Proteingehalts besonders wertvoll. Es besteht zu unglaublichen 44 % aus Eiweiss und bereits 30 g decken ein Viertel des täglichen Proteinbedarfs eines durchschnittlichen Erwachsenen. Zusätzlich trägt diese Menge einen beachtlichen Anteil zur Deckung des Tagesbedarfs an Kalium, Mangan, Kupfer und Phosphor bei und ist auch eine Quelle von Magnesium und Zink. Wer den Geschmack von Baumüssen liebt, sie jedoch wegen des hohen Fettgehalts nur sparsam einsetzt, kommt hier also voll auf seine Kosten: Schon eine kleine Menge Baumussmehl birgt das volle Aroma von gerösteten Baumüssen und lässt Gourmets-Herzen höherschlagen.

Besonders schmackhaft sind Brote mit einem kleinen Teil Baumussmehl. Aber auch süsse Backwaren wie Kekse und Kuchen oder natürlich selbst gemachte Granolas und Müesli werden, mit etwas Baumussmehl verfeinert, zu einem intensiven Geschmackserlebnis.

Vor dem Pressen des Öls werden die Baumüsse in einer raffinierten Anlage von den Schalen befreit. Wie die Kürbiskerne werden auch die Baumüsse geröstet. Allerdings wird hier kein Salz verwendet. Die Ölausbeute ist bei den Baumüssen ohnehin sehr hoch, was auf der anderen Seite das Baumussmehl umso rarer und damit kostbarer macht. Dass kein Salz verwendet wird, kommt zusammen mit dem hohen Kaliumgehalt denjenigen zugute, welche ihren Blutdruck im Auge behalten müssen. Die Pressung verläuft wiederum gleich wie beim Kürbiskernöl: Es wird chargenweise gepresst, die harten Presskuchen entstehen und diese werden dann verhämert und fein vermahlen.

Biofarm Baumussmehl
aus Schweizer Bio-Anbau
erhältlich in der 250 g Dose



Kohlrabi Carpaccio mit Camelineöl-Vinaigrette

Zutaten

400 g	Kohlrabi
wenig	Salz
wenig	Biofarm Golden-Light Zucker
1 EL	Biofarm Apfelessig trüb
1	Zitrone, Saft und Schale
4 EL	Biofarm Camelineöl
½ dl	Wasser
1 EL	Biofarm Senf grob
wenig	Pfeffer
3 Zweige	Petersilie gehackt
½ Bund	Schnittlauch, gehackt
½	Apfel
30 g	Biofarm Sonnenblumenkerne
40 g	Kresse

Zubereitung

1. Die Kohlrabi schälen und auf einem Hobel in sehr feine Scheiben schneiden. Die Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben und leicht salzen. Zucker und den Apfelessig beifügen und alles gut mischen. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Zitronensaft (2 EL) und abgeriebene Schale mit Öl, Wasser, Senf, Pfeffer und den gehackten Kräutern vermengen. Den Apfel in kleine Würfel schneiden. Wer mag, kann die Sonnenblumenkerne leicht rösten.
3. Den Kohlrabi in einem Fächer auf den Teller legen, mit Vinaigrette beträufeln und mit den Kernen und Äpfeln sowie der Kresse dekorieren.



Kürbissuppe mit Apfel und Ingwer

Zutaten

- 500 g Butternut-Kürbisse
- 1 Zwiebel
- 2 Äpfel, säuerlich
- 20 g Ingwer
- 1 EL Biofarm Raps-Bratöl
- 9 dl Gemüsebouillon
- 3 EL Biofarm Kürbiskernmehl
- 1 dl Rahm
- 50 g Biofarm Kürbiskerne
- 3-4 EL Biofarm Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Kürbis und Zwiebel schälen und beides in Stücke schneiden. Äpfel vierteln, entkernen, in Stücke schneiden. Ingwer fein hacken.
2. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel ca. 2 Minuten andämpfen. Kürbis, Äpfel und Ingwer ca. 3 Minuten mitdämpfen.
3. Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.
4. Suppe pürieren und mit Kürbiskernmehl würzen.
5. Kürbiskerne in einer Bratpfanne ohne Fett ca. 5 Minuten rösten.
6. Rahm schlagen, Suppe anrichten. Schlagrahm, Kürbiskerne und Kürbiskernöl darauf verteilen.



Glace mit Kürbiskernöl

Zutaten

1 Kübel Vanilleglace
 Biofarm Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Mit dem Glacelöffel Kugeln formen und z. B. in einem hohen Glas aufschichten.
2. Kürbiskernöl darüberträufeln. Menge kann nach Lust und Laune variiert werden.

Tipp

Anstelle von Kürbiskernöl passt auch Baumnussöl hervorragend.





Biofarm Genossenschaft
Ziegelbachstrasse 4
CH-4950 Huttwil
T + 41 62 957 80 50
info@biofarm.ch
www.biofarm.ch