



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 webshop.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.

600 Biobauern geben ihr Bestes

Heute beliefern uns rund 600 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 siehts beim Leinöl (dem Omega-3-Lieferanten schlechthin), Camelineöl und Rapsöl aus. Leinöl sollte man nur kalt verwenden. Sonnenblumen-, Raps- und Kürbiskernöl darf man zwar zum Andünsten brauchen, aber nie zu stark erhitzen. So gehen keine wertvollen Inhaltsstoffe verloren.



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





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.



Leinöl

Eine alte Wunderpflanze lebt neu auf



Biofarm Leinöl zeichnet sich durch seinen milden, nussig-brotigen Geschmack aus und verfeinert die kalte Küche. 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».



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 und auch bei den 68ern sehr beliebt, 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 Fotosynthese-Leistung.

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 seinem intensiven Grün gibt es Salaten, Saucen, Gemüse 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



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.



**Besonders
reich an
Omega-3-
Fettsäuren und
Vitamin E**

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.

Hanföl

Wertvoll, für Ihre Gesundheit und für die Bioäcker



Hanföl aus Schweizer Hanfsamen schmeckt zwischen nussig und krautig, einfach speziell – typisch «hanfig» eben – und ist ein sehr gesundes Pflanzenöl mit wertvollen Inhaltsstoffen. Es ist eines der wenigen Öle mit einem hohen Gehalt an wertvollen Omega-3 Fettsäuren. Hanföl eignet sich besonders für Rohkost, etwa für Salatdressings und Dips oder Müesli und Smoothies, da es nicht erhitzt werden darf. Zum Verfeinern von Gemüse darf es also erst nach dem Kochen beigegeben werden. Biobauern und -bäuerinnen schätzen den Anbau von Hanf sehr, da dieser den Boden mit seinen Pfahlwurzeln bestens lockert und sich gut ohne menschliche Hilfe gegenüber dem Unkraut behauptet. Biofarm berät die HanfproduzentInnen für einen erfolgreichen und ökologischen Anbau und legt dazu Versuche an.



**Reich an
Omega-3-
Fettsäuren**

Exquisit wertvoll

Für die Biofarm wird nur Hanf angebaut, der einen Gehalt von unter 0.3% an berauschendem THC (Tetrahydrocannabinol) enthält. Da behalten Sie einen klaren Kopf! Der Gehalt an beruhigendem CBD schwankt, ist aber unter der Grenze, als dass das Hanföl damit ausgelobt werden könnte.

Sonnenblumen-Bratöl

Der Alleskönner unter den Biofarm-Ölen



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 bestens 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 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 gesunden 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.

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
0.5 dl	Wasser
1 EL	Biofarm Senf grob
Wenig	Pfeffer
3 Zweige	Petersilie gehackt
1/2 Bund	Schnittlauch, gehackt
1/2	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.



Leinölparfait

Zutaten

2	Eigelbe
70 g	Biofarm Golden-Light-Zucker
1/2	Vanilleschote, abgestreiftes Mark
30 g	Biofarm Leinöl CH
2	Eiweisse
1	Prise Salz
1.5 dl	Rahm
	Leinsamen für die Garnitur

Zubereitung

1. Eigelbe, Zucker und abgestreiftes Vanillemark in einer Schüssel über dem kochenden Wasser luftig-cremig aufschlagen, dann in kaltem Wasser unter Rühren kalt schlagen, Leinöl langsam unterrühren.
2. Eiweiss mit Salz steif schlagen. Rahm steif schlagen.
3. Eischnee und Rahm unter die Eigelbmasse ziehen. In eine Tiefkühlbox füllen. Mindestens 4 Stunden tiefkühlen.
4. Leinölparfait in Scheiben schneiden oder mit dem Eisportionierer Kugeln formen und anrichten. Mit wenig Leinsamen und Leinöltröpfchen garnieren.





Biofarm Genossenschaft
Beim Bahnhof
CH-4936 Kleindietwil
T + 41 62 957 80 50
F + 41 62 957 80 59
info@biofarm.ch
www.biofarm.ch