



Schweizer Bio-Knospe-Qualität

Nuss- und Samenmehle



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 Ihrem Smoothie.

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 – wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Ausprobieren und verführerische Backresultate mit den neuen Nuss- und Samenmehlen!

Bereits kleine Mengen der feinen Nuss- und Samenmehle bieten ein grosses **Gesundheitsplus**, enthalten sie doch alle eine grosse Portion Eiweiss, Nahrungsfasern und jede Menge Mineralstoffe.

Pflanzliche Proteine

Proteine oder Eiweisse sind lange Ketten, die aus einzelnen Aminosäuren zusammengesetzt sind. Viele Aminosäuren kann unser Körper selber bilden. Es gibt aber 8 essentielle Aminosäuren, die er nicht selber 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 essentiellen Aminosäuren des Proteins. Pflanzliche Proteine enthalten meist weniger essentielle 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 essentiellen 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. Dazu tragen unsere Nuss- und Samenmehle definitiv ihren Teil bei.

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 oder Ballaststoffe 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 sind 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 2 gehäufte Esslöffel unserer Nuss- und Samenmehle – etwa 30g – 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. 0.5–1 EL Leinsamenmehl + 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.





Zum Binden von Saucen,
Smoothies und Suppen

Veganer Ei-Ersatz

Reich an Mineralstoffen

Verleiht einen nussigen
Geschmack

Mehl aus brauner
Leinsaat

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 zu Gute kommt –, 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.



The background is a dark, textured wooden surface with vertical grain lines. On the left side, there is a vertical line of dark, oval-shaped seeds. In the bottom right corner, a wooden spoon is filled with a bright green, powdery substance, with some powder spilled onto the wood around it.

Proteinquelle

Für unwiderstehliche Brote

Mit unjodiertem, unfluoriertem Salz

**Hilft den Elektrolythaushalt
auszugleichen**

Bio-Hanfsamenmehl

Hanfsamenmehl liegt zurzeit besonders im Trend; einzigartig am Biofarm Hanfsamenmehl ist, dass es – wie die anderen drei Nuss- und Samenmehle – ausschliesslich aus Schweizer Bio-Landwirtschaft stammt und nicht, wie oft üblich, aus Osteuropa oder China. Viele Sportler schätzen dieses nahrhafte Mehl wegen des wertvollen Hanfproteins, da es dank der Abwesenheit von Trypsininhibitoren besonders gut verdaulich sein soll und eine vorteilhafte Aminosäurezusammensetzung aufweise. Studien deuten zudem auf einen positiven Effekt von Hanfprotein auf die Gesundheit der Gefässe und des Herz-Kreislauf-Systems hin. Es wird vermutet, dass dies am hohen Gehalt an der Aminosäure Arginin liegt, welche eine Gefässerweiterung und somit Senkung des Blutdrucks bewirken kann; zum Anderen scheinen bestimmte Eiweissbausteine die kurzfristige Verengung der Blutgefässe zu hemmen. Sportler, Foodtrend-Begeisterte und Gesundheitsbewusste kommen beim Hanfsamenmehl also alle auf Ihre Kosten.

Zudem weist das Hanfsamenmehl von all unseren Nuss- und Samenmehlen den höchsten Gehalt an Nahrungsfasern und den geringsten Fettgehalt auf. Es ist zudem reich an Eisen, Magnesium, Phosphor sowie Kupfer und eine Quelle von Zink.

Auf jeden Fall gibt unser Hanfsamenmehl dem morgendlichen Müesli und Smoothies eine Extraportion Power. Fruchttige Süssspeisen werden mit etwas Hanfsamenmehl zu einer Geschmacksexplosion. Es eignet sich zudem für Pfannengerichte sowie Dips und verleiht Crackers und anderen Backwaren einen ausgeprägten, leicht grasigen Geschmack. Wer's mag, der kann garantiert nicht genug davon kriegen.

Wie das Leinöl wird auch das Hanföl kaltgepresst. Das bedeutet also, dass es rein mechanisch gepresst wird – die Hanfsamen folglich nicht geröstet sind – und kontinuierlich gepresst wird. Es entstehen nicht nacheinander einzelne Presskuchen, sondern fortlaufend eine lange «Schnur», die ein wenig wie Maisflips aussieht und nach schonender Vermahlung das wertvolle Hanfsamenmehl ergibt

Biofarm Hanfsamenmehl

Aus Schweizer Bio-Anbau,
erhältlich in der
250 g Dose.





Besonders gut verdaulich

Hoher Gehalt an Nahrungsfasern

Für fruchtige Süßspeisen

Geringer Fettgehalt

Bio-Baumnessmehl

Das **Baumnessmehl** ist eine Rarität und nicht nur aufgrund des beeindruckenden Proteingehalts besonders wertvoll. Es besteht zu unglaublichen 44 % aus Eiweiss und bereits 30g 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 Baumnessen liebt, sie jedoch wegen des hohen Fettgehalts nur sparsam einsetzt, kommt hier also voll auf seine Kosten: Schon eine kleine Menge Baumnessmehl birgt das volle Aroma von gerösteten Baumnessen und lässt Gourmets-Hezen höher schlagen.

Besonders schmackhaft sind Brote mit einem kleinen Teil Baumnessmehl. Aber auch süsse Backwaren wie Kekse und Kuchen oder natürlich selbst gemachte Granolas und Muesli werden, mit etwas Baumnessmehl verfeinert, zu einem intensiven Geschmacks-erlebnis. Vor dem Pressen des Öls werden die Baumnessen in einer raffinierten Anlage von den Schalen befreit. Wie die Kürbiskerne werden auch die Baumnessen geröstet. Allerdings wird hier kein Salz verwendet. Die Ölausbeute ist bei den Baumnessen ohnehin sehr hoch, was auf der anderen Seite das Baumnessmehl umso rarer und damit kostbarer macht. Dass kein Salz verwendet wird, kommt zusammen mit dem hohen Kaliumgehalt denjenigen zu Gute, 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 verhämmert und fein vermahlen.

Biofarm Baumnessmehl

Aus Schweizer Bio-Anbau,
erhältlich in der
250 g Dose.





Besteht zu 44 % aus Eiweiss

Rarität

Aus gerösteten Baumüssen

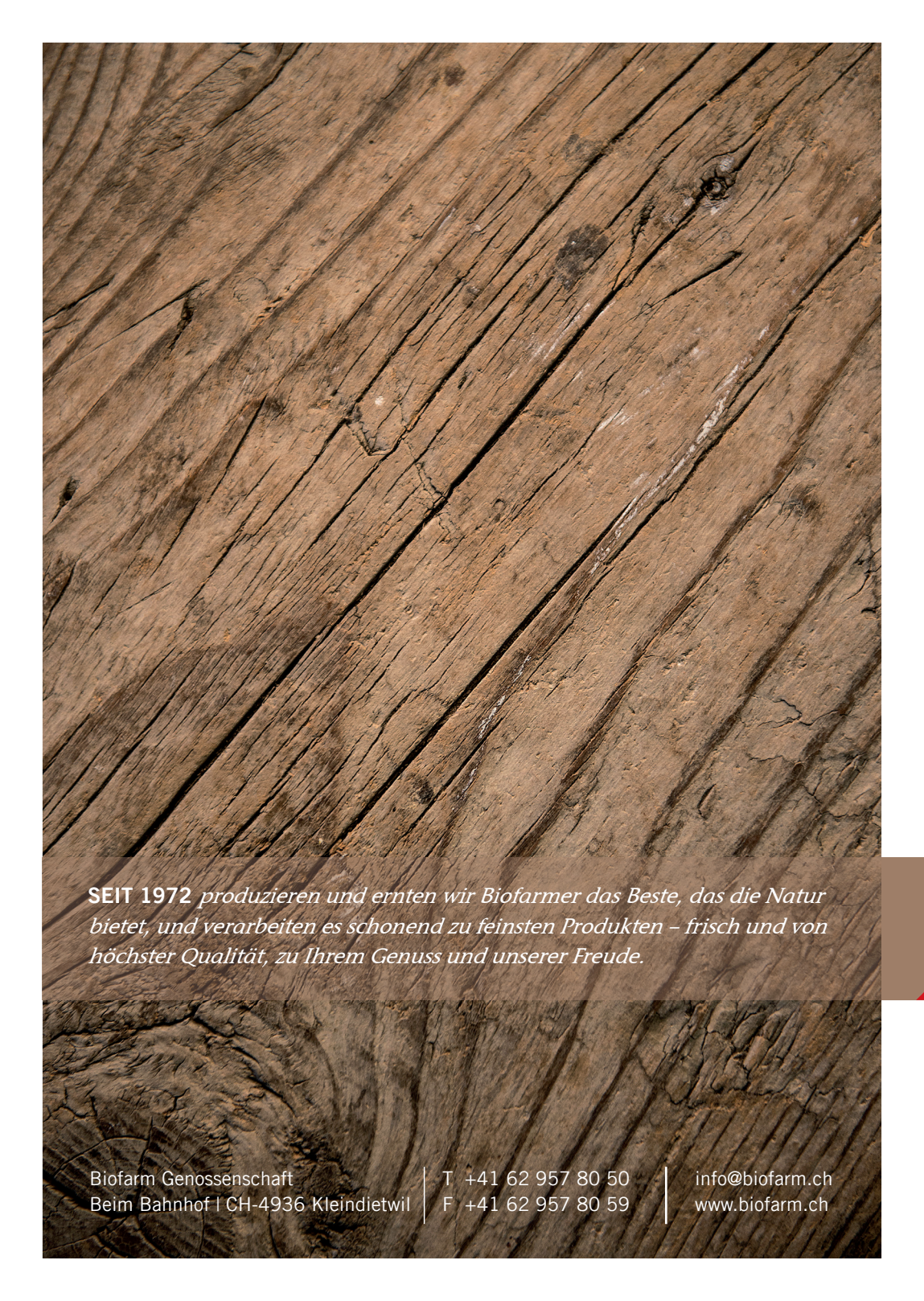
Hoher Kaliumgehalt



biofarm
Leinsamenmehl
farine de graines de lin
Reich an Ballaststoffen, Protein und Mineralien
Riche en fibres alimentaires, protéines et minéraux
250g

biofarm
Kürbiskernmehl
Farine de graines de courge
Reich an Ballaststoffen, Protein und Mineralien
Riche en fibres alimentaires, protéines et minéraux
250g





SEIT 1972 produzieren und ernten wir Biofarmer das Beste, das die Natur bietet, und verarbeiten es schonend zu feinsten Produkten – frisch und von höchster Qualität, zu Ihrem Genuss und unserer Freude.

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