



EIN LANGES LEBEN
MIT OMEGA DREI

Sorten und Abfüllungen

- Leinöl (BIO)

100 ml | 250 ml | 500 ml | mit Lignan 250 ml

- Leinöl (konventionell)

100 ml | 250 ml | 500 ml

- Schwarzkümmelöl (BIO)

100 ml | 250 ml

- Leindotteröl (BIO)

100 ml | 250 ml

- Hanföl (BIO)

100 ml | 250 ml

- Leinmehl (BIO)

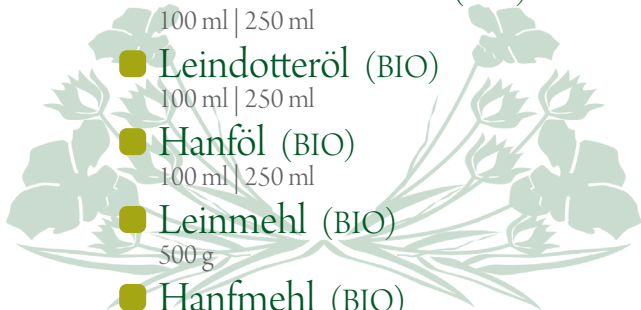
500 g

- Hanfmehl (BIO)

500 g

- Leinölseife

85 g





DE-ÖKO-034



Leinöl

Denkt man an Leinöl, dann kommt einem recht schnell das Gericht „Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl“ in den Sinn. Einst als Armeleute-Essen vor allem in der Lausitz, im Erzgebirge und in Schlesien bekannt, macht es sich heute einen Namen als eine besonders wertvolle Mahlzeit.

Was ist nun das Geheimnis des Blauen Goldes, wie das aus Leinsamen gewonnene Leinöl auch genannt wird? **Omega-3-Fettsäuren heißt das Zauberwort. Hier braucht Leinöl den Vergleich mit anderen Ölen nicht zu scheuen, sein Anteil an diesen wichtigen Fettsäuren ist fast unübertroffen.**

- „balbur-Leinöl“ 53 % • Walnussöl ca. 13 % • Rapsöl ca. 9 %
- Sojaöl ca. 8 % • Olivenöl ca. 1 % • Sonnenblumenöl ca. 0,5 %
- Distelöl ca. 0,5 %

Omega-3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sie sind lebensnotwendig. Da der Körper sie nicht selbst herstellen kann, müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden.

Möchten Sie mehr über den Anbau der Pflanze erfahren, so empfehlen wir Ihnen das Buch „Leinöl macht glücklich“ von Hans-Ulrich Grimm.

Haltbarkeit | Aufbewahrung

Im geschlossenen Zustand ist Leinöl ca. 3 Monate haltbar. Nach dem Öffnen muss es innerhalb von 14 Tagen verbraucht werden. Leinöl kann einmalig eingefroren werden (bis 5 Monate). Verwenden Sie Leinöl bitte nur für die kalte Küche (1–3 EL pro Tag).

Warmen Speisen kann es hinzugefügt werden.



Leinöl sollte immer kühl und dunkel aufbewahrt werden.



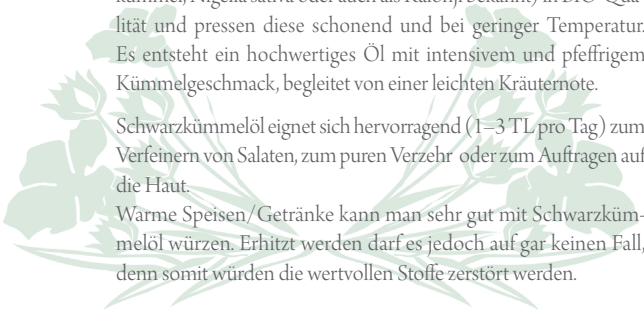
Schwarzkümmelöl (BIO)

Schwarzkümmelöl erfreut sich seit langem wachsender Beliebtheit. Durch eine Vielzahl von Studien ist die positive Wirkung belegt. Mehr als 100 Inhaltsstoffe bieten verschiedene Anwendungsmöglichkeiten.

Wir verwenden ägyptische Schwarzkümmelsamen (Echter Schwarzkümmel, *Nigella sativa* oder auch als Kalonji bekannt) in BIO-Qualität und pressen diese schonend und bei geringer Temperatur. Es entsteht ein hochwertiges Öl mit intensivem und pfeffrigem Kümmelgeschmack, begleitet von einer leichten Kräuternote.

Schwarzkümmelöl eignet sich hervorragend (1–3 TL pro Tag) zum Verfeinern von Salaten, zum puren Verzehr oder zum Auftragen auf die Haut.

Warme Speisen/Getränke kann man sehr gut mit Schwarzkümmelöl würzen. Erhitzt werden darf es jedoch auf gar keinen Fall, denn somit würden die wertvollen Stoffe zerstört werden.



Haltbarkeit | Aufbewahrung

Im geschlossenen Zustand beträgt die Haltbarkeit ca. 9 Monate.
Nach dem Öffnen sollte die Flasche innerhalb von 3 Monaten
verbraucht werden.

Die Lagerung muss kühl und dunkel erfolgen.



Leindotteröl (BIO)

Balbur Leindotteröl ist besonders reich an Vitamin E und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie Alpha Linolensäure aus der Gruppe der Omega-3-Fettsäuren.

Beim Verzehr spürt man Noten von Rettich in Nase und am Gaumen, der Geschmack kann auch als erbsig beschrieben werden. Im Allgemeinen wird dabei von krautigen Nuancen gesprochen. Optisch kommt das Öl der Farbe von Rapsöl sehr nah.

Leindotter ist eine uralte Kulturpflanze und von der EU als „garantiert traditionelle Spezialität“ geschützt. Die Pflanze blüht zart-gelb. Wir beziehen die BIO Leindottersamen von einem Landwirt aus dem Spreewald. Die Wege der Produktionskette sind damit sehr kurz und umweltschonend.

Durch den vom Leinöl abweichenden Geschmack ergeben sich auch andere Zubereitungsformen. Leindotteröl ist besonders gut für Salate, Dips, Brotaufstriche und kalte Soßen geeignet (1–3 TL pro Tag). Nach dem Garprozess kann man sich die Speisen mit Dotteröl würzen. Jedoch darf auch dieses Öl nicht erhitzt werden.

Als Körperöl harmonisiert es besonders mit dem Duft von Melisse. Das Leindotteröl zieht besonders schnell in die Haut ein. Mit sommerlichen Düften angereichert, ergibt sich ein besonders angenehmes Körpergefühl.

Haltbarkeit | Aufbewahrung

Die Haltbarkeit beträgt ca. 9 Monate. Nach dem Öffnen sollte es innerhalb von 6 Wochen aufgebraucht werden.

Bitte bewahren Sie das Leindotteröl kühl und dunkel auf.



Hanföl (BIO)

Balbur Hanföl wird aus dem Samen des Nutzhanfs, welcher besonders schonend geerntet wurde, gewonnen. Die Farbe dieses besonderen Öls kann als gelb-grünlich beschrieben werden.

Dieses hochwertige BIO-Öl zeichnet sich durch einen leicht heuigen, mild nussigen Geschmack aus.

Als wertvoll erweisen sich die ausgewogenen Inhaltsstoffe, welche durch die schonend kalte Pressung erhalten bleiben. Hanföl besteht zu 70 bis 80% aus ungesättigten Fettsäuren, welche im optimalen Fettsäureverhältnis zueinanderstehen. Deshalb empfiehlt selbst die Gesundheitsorganisation WHO die Einnahme von Hanföl. Außerdem sind unterschiedliche Vitamine und Mineralien im Öl enthalten. Die Inhaltsstoffe haben verschiedene Vorzüge für den menschlichen Körper.

Hanföl bringt durch den außergewöhnlichen Geschmack Abwechslung in die kalte Küche und eignet sich besonders für Salate, Soßen, Joghurt und Dips, aber natürlich auch zum pur Einnehmen (2–4 TL pro Tag). Zum Braten ist Hanföl ungeeignet, weil die hohen Temperaturen die Inhaltsstoffe zerstören würden. Jedoch kann man nach dem Kochvorgang die Speisen mit Hanföl verfeinern.

Haltbarkeit | Aufbewahrung

Dieses Öl ist ca. 10 Monate nach dem Pressvorgang haltbar. Nach dem Öffnen muss es nach wenigen Wochen (ca. 8) aufgebraucht werden. Wärme, Licht und Luft können die Qualität beeinflussen. Somit sollte Hanföl kühl und dunkel aufbewahrt werden. Achten Sie bitte darauf, dass die Flasche nach dem Gebrauch wieder fest verschlossen wird.



Leinmehl (BIO)

500g Packung

Für unser Leinmehl verwenden wir Leinsaat aus kontrolliertem biologischen Anbau. Nach der sensorischen Prüfung werden für Sie frisch auf Bestellung braune Leinsamen schonend gemahlen. Leinmehl zeichnet sich durch eine leicht nussige Note aus. Es beinhaltet keine künstlichen Aroma- und Geschmacksstoffe. Dieses Produkt ist frei von Zusatzstoffen jeglicher Art. Für die Ernährung ist Leinmehl eine wertvolle Ergänzung: Rohkostqualität, vegan, von Natur aus glutenfrei. Produkte pflanzlichen Ursprungs werden von der menschlichen Verdauung bevorzugt. Es ist reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen sowie Omega 3 & 6 Fettsäuren. Weiterhin enthält es einen guten Mix aus Nähr- und Mineralstoffen und kann das Sättigungsgefühl wecken. Leinmehl sollte immer in Verbindung mit einem anderen Lebensmittel genommen werden, z.B. 1-2 EL mit Wasser, Saft, Milch oder im Smoothie. Für den puren Verzehr ist es nicht geeignet. Nach der Zubereitung bitte sofort trinken. Bei vielen Gerichten können Sie Leinmehl auch über die Speisen verteilen. Brotaufstriche erhalten durch dieses hochwertige Mehl eine mal etwas andere Geschmacksnote. Sie können bei den Backrezepten das übliche Getreidemehl durch 10% Leinmehl ersetzen. Vielleicht backen Sie ja mal ein Brot mit Leinmehl. Übrigens eignet sich dieses Mehl auch zum Anbinden von Soßen. Leinmehl bindet Wasser, somit muss bei einigen Rezepten die Flüssigkeitszufuhr leicht erhöht werden.

Haltbarkeit | Aufbewahrung

kühl & trocken bis max. 5 Wochen

Wo die Leinsamen regelmäßiger Bestandteil der Ernährung sind,
erfreuen sich die Menschen einer besseren Gesundheit.

(Mahatma Gandhi)



Hanfmehl (BIO)

500g Packung

Die ungeschälten Hanfsamen in geprüfter BIO-Qualität werden bei geringem Druck und niedriger Temperatur teilentölt und anschließend feinvermahlen. Das Hanfmehl zeichnet sich durch eine leicht nussige-würzige Note aus. Es beinhaltet keine künstlichen Aroma- und Geschmacksstoffe. Dieses Produkt ist frei von Zusatzstoffen jeglicher Art.

Für die Ernährung ist Hanfmehl eine wertvolle Ergänzung: Rohkostqualität, vegan, von Natur aus glutenfrei. Produkte pflanzlichen Ursprungs werden von der menschlichen Verdauung bevorzugt. Es ist reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen sowie Omega 3 & 6 Fettsäuren. Weiterhin enthält es einen guten Mix aus Nähr- und Mineralstoffen und kann das Sättigungsgefühl wecken. Dieses Mehl ist insbesondere für Sportler, Vegetarier und Veganer eine wichtige Proteinquelle.

Speisehanfmehl sollte immer in Verbindung mit einem anderen Lebensmittel genommen werden, z.B. 1-2 EL mit Wasser, Saft, Milch oder im Smoothie. Für den reinen Verzehr ist es nicht geeignet. Wir empfehlen 1 EL Hanfmehl 2-3 Mal pro Tag mit Wasser, Milch, Saft oder im Smoothie vermischt. Nach der Zubereitung bitte sofort trinken. Bei vielen Gerichten können Sie Hanfmehl auch über die Speisen verteilen, wie z.B. bei Tomate-Mozzarella, Schokopudding usw. Brotaufstriche erhalten durch dieses hochwertige Mehl eine mal etwas andere Geschmacksnote. Sie können bei den Backrezepten das übliche Getreidemehl durch 10% Hanfmehl ersetzen. Vielleicht backen Sie ja mal ein Hanfbrot oder probieren sich an selbstgemachten Nudeln mit Hanfmehl aus. Übrigens eignet sich dieses Mehl auch zum

Anbinden von Soßen, im morgendlichen Müsli, Dessert oder in Shakes. Speisehanfmehl bindet Wasser, somit muss bei einigen Rezepten die Flüssigkeitszufuhr leicht erhöht werden.

Für Kinder und Säuglinge ist dieses Produkt nicht geeignet.

Die Haltbarkeit beträgt 6 Monate. Es muss vor Licht und Wärme geschützt sowie trocken und gut verschlossen aufbewahrt werden.



Leinölseife

Die handgemachte Seife wird nur in kleinen Stückzahlen liebevoll aus dem kaltgepressten Balbur-Leinöl gefertigt. Die Seife ist rückfettend und dadurch besonders hautverträglich. Sie ist als Naturkosmetikprodukt für Allergiker geeignet und enthält keinerlei Duftstoffe, Tenside oder Konservierungsmittel.

Ökologischer Fußabdruck:

Alle Zutaten sind aus der Region. Dadurch gibt es keine langen Transportwege wie zum Beispiel für Palmöl, welches in vielen anderen Seifen ein Bestandteil ist. Palmöl wird darüber hinaus häufig auf Plantagen gewonnen, die durch Brandrodung den Regenwald dezimieren. Leinölseife ist im ökologischen Kreislauf vollständig biologisch abbaubar.

Empfehlung: Geben Sie der Seife nach dem Benutzen die Möglichkeit zu trocknen, z.B. im Seifenbeutel.

Bestandteile: Balbur-Leinöl, Wasser, Natriumhydroxyd, Kokosöl, Bienenwachs

Haltbarkeit: 12 Monate nach der ersten Nutzung

Inhalt: 85 g

Ingredients:

LINUM USITATISSIMUM SEED OIL, AQUA, SODIUM
HYDROXIDE, COCOS NUCIFERA OIL, CERA ALBA



Herstellung unserer zu 100 % reinen Öle

Abbildungen zeigen: BIO-Leinöl



braune Leinsaat – aus kontrolliertem biologischen Anbau



Bei geringer Presstemperatur bleiben alle
Inhaltsstoffe erhalten – Rohkostqualität





Abfüllung



Versand



Etikettierung



Rezepte

Pellkartoffeln und Quark mit **Leinöl**

Zutaten und Zubereitung

Quark und etwa 4–6 EL Leinöl in eine Schüssel geben. Schnittlauch und Zwiebeln (fein gehackt) zugeben und umrühren. Wenn der Quark noch nicht cremig genug ist, etwas Milch hinzugeben. Mit Salz abschmecken.

Die Kartoffeln mit etwas Salz gar kochen, pellen und auf Tellern verteilen. Quark daneben oder direkt oben drauf anrichten.



Leinöl-Smoothie

Zutaten: 2 Bananen, 2 Kiwi, 1 Ananas, Saft von zwei Apfelsinen, 3 TL Leinöl, ca. 60 g Spinat (handvoll)

Zubereitung: Obst schälen und bei der Ananas den Strunk entfernen, alles grob zerschneiden. Nun das Obst nach und nach pürieren, mit der Ananas beginnend. Beim Spinat eventuell die Stiele entfernen und ebenfalls pürieren. Dabei den Orangensaft und zum Schluss das Leinöl hinzugeben.

In Gläser füllen und z.B. mit essbaren Blumen dekorieren.



Die Ananas nimmt vom Spinat den leicht erdig-bitteren Geschmack somit bitte nicht zu viel Spinat verwenden.



Burger Handkäs mit Musik **Leinöl**

von Onkel Jürgen

Zutaten: 100 ml Leinöl, 1 Harzer Käse, 1 mittelgroße gepellte Zwiebel (in Scheiben geschnitten), 1 Prise Salz, 1 gestrichener TL Kümmel, 1 bis 2 EL Tafelessig

Zubereitung: Alle Zutaten (außer Käse) zu einer Marinade verrühren. Den Harzer Käse in ein Schraubglas geben und nun die Marinade über den Käse gießen und für 1-2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen, hin und wieder schütteln.



Libanesisches Hummus mit Joghurt und **Schwarzkümmelöl**

Zutaten: 800 g Kichererbsen (gekocht), 5 EL Joghurt, 4 EL Sesampaste, 6 EL Olivenöl, 2 EL Schwarzkümmelöl, 1 EL Minze(getrocknet), 1 EL Gewürzmischung(Zaatar), 1–2 TL Sumach, 1 Zitrone(ausgepresst+1 TL Zitronenabrieb)

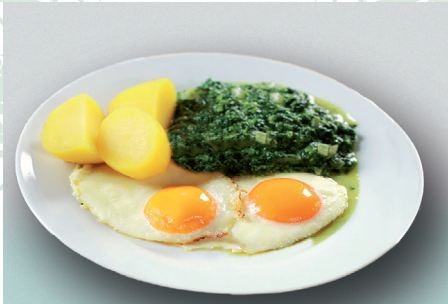
Zubereitung: Alle Zutaten in einem Mixer zu einer feinen Paste verarbeiten. Die Masse abfüllen und 3-4 Stunden kalt stellen. Wenn die Masse zu dick ist, noch etwas Joghurt unterrühren. Schmeckt besonders zu Fladenbrot oder auch als Beilage zu Grillgerichten. (ca. 3-4 Tage im Kühlschrank haltbar)



Cremespinat mit Kartoffeln und **Leindotteröl**

Zutaten: 500 g Kartoffeln (gekocht und pellen), 500 g Spinat (frisch), 100 g Lauch, 250 ml Milch, 1 Becher Creme fraiche, 2 Eier, 2 EL Leindotteröl, Salz & Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Spinat und Lauch in feine Streifen schneiden. Milch und Creme fraiche in einem großen Topf cremig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit dem fein geschnittenen Spinat und Lauch in die Sauce geben. Etwa 5 Minuten dünsten. Nach dem Garprozess das Leindotteröl unterrühren. Spiegeleier wie gewohnt zubereiten.



Topinambursuppe mit lila Kartoffelcroutons, **Hanföl** und Hanfsamen

Zutaten: 500 g Topinambur, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 2 Kartoffeln (lila), 750 ml Gemüsebrühe, Hanfsamen (geschält), 50 ml Hanfsahne, Hanföl, Sesamöl

Zubereitung: Möhren und Topinambur putzen. Zwiebeln, Möhren und Topinambur grob würfeln, kurz andünsten und dann die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Etwas köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und klein würfeln. In Sesamöl knusprig und gar braten. Die Suppe mit Hanfsahne pürieren und mit Kartoffeln, Hanföl und Hanfsamen anrichten.



Genuss

**SEHR MILD
UND NUSSIG
IM AROMA**



Süße Leinölcreme für das morgendliche Müsli. Diese köstliche Leinölcreme bereichert jedes Früchtemüsli: Mischen Sie Bio-Magerjoghurt, Leinöl und Honig im Verhältnis 2:1:1, also beispielsweise 50 g Joghurt, 25 g Leinöl und 25 g Honig. Nach Bedarf kann Milch dazu gegeben werden. Dieses Rezept der Fettforscherin Dr. Johanna Budwig (1908–2003) soll den Körper gleich am Morgen mit den notwendigen essentiellen Fettsäuren für einen guten Start in den Tag versorgen.

- Leinölstippe mit frischen Brötchen und Salz oder Zucker
- Leinöl im Tomaten- und Gurkensalat, in Heringsmarinade, im Kopfsalat, im Kartoffelsalat

Weitere Rezepte finden Sie in dem von uns empfohlenen Buch „Leinöl macht glücklich“ von Hans-Ulrich Grimm.

(1 bis 3 Esslöffel
zum Start in den Morgen)

Balbur Qualitätsmerkmale:

- kaltgepresst (unter 40 Grad Celsius) somit Rohkostqualität
- unfiltered · vegan · ohne Vorbehandlung/kein Röstvorgang
- Verwendung von dunklen Glasflaschen
- Werksverkauf & manuelle Abfüllung
- Mühlenfrisch durch Pressung nach Bedarf und in kleinen Chargen

Quellen

- Zentrum der Gesundheit: „Hanföl-Das beste aller Speiseöle“ (2017)
unter www.zentrum-der-gesundheit.de (abgerufen am 22.01.18)
- Buch „Leinöl macht glücklich“
von Hans-Ulrich Grimm
- www.Chefkoch.de

100 % reines Leinöl – naturbelassen · kaltgepresst · unfiltered





DE-ÖKO-034

**Olmühle
Fam. Ballaschk**
Mell-Beese-Straße 10
03044 Cottbus

Telefon 0355 29071213
www.balbur.de



Gerd Ballaschk

