Wertvolle Öl-Spezialitäten

Kostbare Schätze aus der Natur

vom Hofgut Lumee - Sophia

● Naturbelassen ● Kaltgepresst ● Ungefiltert

Aus den leuchtend blauen Blüten des Ölleins bilden sich im Lauf des Sommers die Samenstände, in denen sich die so genannten „Leinsamen" befinden. Bis zu zehn bräunlich oder gelblich glänzende Samen finden sich je nach Sorte in den kugeligen Fruchtkapseln. Sorgsam wird der Lein im Spätsommer geerntet, schonend nachgetrocknet und bis zur Pressung und Abfüllung des Öls eingelagert.

Leinöl

Das flüssige Gold

Das Leinöl wird stets frisch kalt gepresst, ist von goldgelber Farbe und schmeckt fein-nussig.
Es kann vielfältig in der feinen Gemüse- und Salatküche verwendet werden. Leinöl sollte stets kühl und dunkel gelagert werden, am besten im Kühlschrank.
Tipp: Leinöl kann in der Flasche eingefroren werden und behält so seinen Geschmack und seine wertvollen Inhaltsstoffe.

Kostbare Schätze aus der Natur

vom Hofgut Lumee - Sophia

Grundlage für die besondere Qualität der Produkte des Hofgut Lumee - Sophia ist der Anbau auf gesunden Feldern und Böden.

Anfang Mai z.B. erblüht ein Leinfeld mit Tausenden von violett-blauen Blüten: eine Augenweide - und eine Weide für Bienen, Insekten und viele weitere Lebensformen.

Hier ist das Leben zu Hause, und: es kann sich entfalten, sowohl in als auch über der Erde! Keine Kunstdünger, kein Gift, kein Mist und keine Gülle. Die Felder des Hofguts Lumee-Sophia werden auf naturgemäße Weise gepflegt mit eigens angesetzten Pflanzen-Suden, Brottrrunk, Laub und Ur-Gesteinsmehlen. Jedes dritte Jahr ist Ruhezeit - im so genannten Brachejahr. Die Natur dankt es mit besonderem Aroma und gesunden Früchten!

Wertvolle Öl-Spezialitäten

- **Naturgemäßer Anbau auf Feldern des Hofgut Lumee - Sophia**
- **Herstellung und Verarbeitung direkt in der hofeigenen Manufaktur - schonende Kaltpressung!**
- **Naturbelassene und ungefilterte Hand-Abfüllung - mögliche Trübung und Bodensatz sind wertvolle Qualitätsmerkmale der Öle!**
- **Wie allgemein bekannt, sind kaltgepresste Pflanzenöle sehr reich an wertvollen Inhaltsstoffen**

Wussten Sie schon...

- ...dass zwischen Aussaat und Ernte der Ölfrüchte je nach Sorte ca. 120-150 Tage vergehen, in denen die Ölfplanzen aus ihren malerischen Blüten wertvolle Samen ausbilden und zur Reife bringen?

- ...dass für einen Liter kostbaren, kaltgepressten Pflanzenöls ca. 3 - 6 Kilogramm Samen / Kerne benötigt werden, je nach Sorte und Erntejahr.
- ...dass bei der Pressung der Öle wertvoller „Press-Kuchen" entsteht, von dem ein Teil den Bodenlebewesen auf den Feldern des Hofguts Lumee - Sophia wieder als wertvolle Nahrung dient.

Aus wertvollen Sonnenblumenkernen von befreundeten Landwirten, die ebenfalls ohne Mist und Gülle ihre Felder bestellen, wird dieses Sonnenblumenöl gewonnen.
Durch eine sorgsame Desodorierung (Dämpfung), die die hitzeempfindlichen Farb- und Geschmacksstoffe entzieht, wird das Öl hitzestabiler.

Sonnen-blumenöl

Hocherhitzbares Bratöl aus Sonnen-blumenkernen

Das Sonnenblumenöl ist vielseitig verwendbar in Ihrer Küche. Es ist geeignet zum Braten, Backen und Frittieren.
Auch für die Verfeinerung von Salaten und Rohkost, sowie zum Kochen und Dünsten.
Sonnenblumenöl sollte kühl gelagert und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden.

Die steirischen Ölkürbisse reifen den Sommer über auf den Feldern des Hofguts Lumee - Sophia heran. Das gelbfarbene Fruchtfleisch beinhaltet die wertvollen Kürbiskerne, die bei der Ernte schonend gewonnen, anschließend gewaschen und getrocknet werden.

Kürbis-Kernöl

Mit mild-nussigem Aroma

Die Kerne für das wertvolle Kürbiskernöl werden traditionell auf einer Steinmühle gemahlen, auf dem Holzfeuer leicht angeröstet und anschließend kalt gepresst. Kürbiskernöl eignet sich für Salate und auch für warme Speisen hervorragend. Gourmet-Tipp: Geben Sie einige Tropfen dieses besonderen Öls über Vanille-Eis.

Die Hanfsamen reifen zwischen Mitte September und Mitte Oktober auf den Feldern des Hofguts Lumee - Sophia heran. Anschließend werden die „Hanfnüsse" sorgfältig geerntet und eingelagert, um stets frisches Hanföl in der gutseigenen Ölmühle daraus zu pressen.
Die natürliche Trübung und der Bodensatz sind wertvolle Bestandteile dieses Naturprodukts.

Hanföl

Kostbares Feinschmeckeröl

Hanföl bringt mit seinem nussig-milden Geschmack Abwechslung in Ihre Küche. Es zeichnet sich durch wertvolle Inhaltsstoffe aus und sollte daher nicht erhitzt werden. Genießen Sie Hanföl, das auch als „die Königin der Speiseöle" bezeichnet wird, pur oder verfeinern Sie damit Ihre Salate, Dressings, Dips, Smoothies und Gemüsesäfte. Auch Ihre Gemüsegerichte gewinnen durch das hochwertige Hanföl ein wunderbares Aroma.

In leuchtendem Orange-Gelb blühen die zahlreichen Blüten der Färberdistel im Sommer. Aus den Blütenblättern der Färberdistel können Farbstoffe gewonnen werden, denen sie ihren Namen zu verdanken hat. Aus den ausgereiften Samen wird das kostbare Färberdistelöl gewonnen - direkt auf dem Hofgut. Es wird - wie alle anderen Öle - kaltgepresst und ist deswegen wertvoll für eine ausgewogene Ernährung.

Distelöl

Wertvolles Delikatessöl

Distelöl bringt mit seinem milden Geschmack Abwechslung in Ihre Küche. Es eignet sich zum kurzen Dünsten oder Garen von Gemüsegerichten sowie als Salatöl. Es zeichnet sich durch wertvolle Inhaltsstoffe wie einen hohen Anteil an Linolsäure aus und sollte daher nicht erhitzt werden.

Die Mariendistel ist eine ein- bis zweijährige Pflanze, die eine Wuchshöhe von 20 bis 150 cm erreicht. Ursprünglich ist sie vor allem im Mittelmeerraum verbreitet, doch sie gedeiht auch auf den Feldern des Hofguts Lumee - Sophia hervorragend.
Im Sommer sind die zahlreichen, magentafarbenen Blütenstände schon von weitem sichtbar. Aus den ausgereiften Samen wird das kostbare Mariendistelöl gewonnen - direkt auf dem Hofgut.

Marien-Distelöl

Das besondere Delikatessöl

Marien-Distelöl zeichnet sich durch wertvolle Inhaltsstoffe aus und sollte daher nicht erhitzt werden. Es bringt mit seinem angenehm milden Geschmack Abwechslung in Ihre Küche und eignet sich besonders gut zur Verfeinerung von Gemüsegerichten, Salaten und vielem weiteren mehr.

Wertvolle Samen

Leinsamen

Leinsamen haben eine braune Schale, schmecken leicht nussig und enthalten etwa 40% Fett (Leinöl). An diesem hat die mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure einen Anteil von 49%.
Es empfiehlt sich, für die Zubereitung in Speisen die Leinsamen zu zerkleinern.
Leinsamen eignen sich hervorragend als Zugabe ins Müsli, für Salate als Topping, für Aufläufe und Smoothies sowie zum Backen von Brot und Gebäck.

Hanfsamen geschält

Die geschälten Hanfnüsse sind zart und fein nussig im Geschmack.
Die kleinen Samen lassen sich ganz einfach in vielerlei Speisen verwenden: Geschälter Speisehanf verfeinert nicht nur Müsli, Brot, Gebäck und andere Speisen, sondern findet auch als Dekoration auf Salat, Gemüse oder Süßspeisen seine Verwendung.
Leichtes Anrösten in einer Pfanne ohne Fett erzeugt ein noch schmackhafteres Nussaroma, das vielen Speisen eine zusätzliche Note verleiht.

Die Öl-Spezialitäten & Samen sind zu bestellen bei:

Lebe Gesund VERSAND

Gratis-Tel. 0800/122 4000

www.LebeGesund.de

Diese Produktinformation wurde Ihnen überreicht von:
Lebe Gesund GmbH & Co KG, Max-Braun-Str. 4, 97282 Marktheidenfeld-Altfeld