BIO SCHWARZKÜMMELÖL

Das zu 100% in Österreich gewonnene und hergestellte Bio Schwarzkümmelöl ist bekannt für seine vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkungen & seinen intensiven Geschmack. Schwarzkümmelöl wird für seine immunstärkenden und antioxidativen Eigenschaften geschätzt und ist daher ein wertvoller Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Verwendungstipps: pur, täglich 1 Teelöffel | zu Reisgerichten | im Naturjoghurt untergemischt | zum Würzen von Gerichten
Eigenschaften: hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (60 %)

REZEPTIDEE: BOWL MIT SCHWARZKÜMMELÖL

1. **200g Bulgur waschen und in 450 ml Salzwasser ca. 10 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und 30 Minuten quellen lassen.**
2. **Tomaten, Gurke und Avocado fein würfeln, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Knoblauch und Petersilie kleinschneiden. Alles mit dem Bulgur vermischen.**
3. **Für das Dressing 3 EL Oliveöl, 2 EL Schwarzkümmelöl, Zitrone, Salz und Pfeffer vermischen und unter den Salat rühren. Nach Belieben mit Nüssen, Sesam... toppen!**

FÜR JEDEN DAS RICHTIGE DABEI.

Tradition seit über 60 Jahren

Für das Bio Steirische Kürbiskernöl g.g.A. werden die besten Kerne nach altbewährten Herstellungsverfahren händisch über Holzfeuer schonend geröstet und dann gepresst. Das Steirische Kürbiskernöl g.g.A. wird weder gefiltert noch raffiniert und zeichnet sich durch eine einzigartige, tiefgrüne Note sowie durch ein unvergessliches nussiges Aroma aus.

Native Öle aus der Schalk Mühle garantieren genau eines: Allerhöchste BIO Qualität.

Wir garantieren dir allerbeste Qualität zu 100% aus Österreich. Für unsere Bio Nativen Öle werden ausschließlich sorgfältig angebaute und ausgewählte Rohstoffe verwendet.

Ohne zusätzliche Wärmezufuhr werden die nativen Öle schonend kaltgepresst und können somit ihr wunderbares Aroma zur Gänze behalten und entfalten.

Überzeug dich selbst!

BIO ÖLE

100% BIO
100% VEGAN
100% FAIR
0% CO2

DAS BIO STEIERISCHES KÜRBISKERNÖL G.G.A.

Das Bio Steirische Kürbiskernöl g.g.A. besteht zu 100% aus österreichischen Kürbiskernen. Diese enthalten eine Vielzahl an Mineralien und Spurenelementen wie Eisen, Magnesium, Mangan, Kalium, Kalzium, Kupfer, Phosphor, Selen und Zink sowie die wertvollen Vitamine A, B, C, D und E.

Verwendungstipps: für Salate | Cremesuppen | Rührei | zum Verfeinern von Gemüse | Vanilleeis | Joghurt

Eigenschaften: hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren (ca. 80%) und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (ca 50%).

REZEPTIDEE: STEIRISCHES BROT

1. **500g Mehl, Germ, 1 TL Brotgewürz, 2 EL gemahlene Kürbiskerne und Salz in einem großen Topf vermischen. Den Teig für ca. 10 Minuten quellen lassen.**
2. **Danach 3 EL Steirisches Kürbiskernöl ggA mit 400 ml Wasser hinzugeben und gut durchkneten. Den Teig anschließend 30 Minuten ziehen lassen.**
3. **Backzeit: ca. 1 Std. bei 220 Grad (nach 10 Minuten auf 180 Grad zurück schalten)**
4. **Das frisch gebackene Brot mit 1 TL steirischem Kürbiskernöl bestreichen, fertig!**

BIO KÜRBISKERNÖL NATIV

Das klassische Kürbiskernöl mal anders: milder im Geschmack, dafür überragend kernig.
Unser natives Bio Kürbiskernöl wird schonend kaltgepresst und weder gefiltert, raffiniert noch geröstet – eine echte Seltenheit für ein Kürbiskernöl.

Verwendungstipps: über Salate | zum Vanilleeis | für Dips & Saucen | zum Verfeinern von Cremesuppen

Eigenschaften: hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (46%), reich an Vitamin A, B1, B2, B6, C & E, kerniger Geschmack und leuchtend grüne Farbe

REZEPTIDEE: KÜRBISCREMESUPPE

1. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen und darin eine gehackte Zwiebel anbraten.
2. 2 kg Kürbis hinzugeben und mit Salz würzen und den Kürbis für ca. 20 Minuten zugedeckt kochen lassen.
3. 750ml Gemüsebrühe dazugeben & kurz köcheln lassen.
4. 50 g Parmesan und eine Prise Muskatnuss hinzufügen. Die Suppe vom Herd nehmen, pürieren und etwas Sahne unterrühren.
5. Mit 3 EL Kürbiskernöl verfeinern und Kürbiskerne drüber streuen.

BIO LEINÖL NATIV

Das kaltgepresste Bio Leinöl zeichnet sich durch seinen hohen Gehalt an Omega 3 Fettsäuren (über 60 %) und viele natürliche Vitamine aus. Ein Esslöffel pro Tag stärkt das Immunsystem und die Alpha-Linolensäure trägt zu einem normalen Cholesterinspiegel bei.

Verwendungstipps: im Joghurt | über Kartoffeln & Gemüse | über Salate | für Smoothies
Gekühlt lagern und nach Öffnung innerhalb von 4-6 Wochen verbrauchen.
Eigenschaften: über 60 % Omega 3 Fettsäuren mit idealem Verhältnis

REZEPTIDEE: MÜSLI MIT LEINÖL

1. 1 Banane zerdrücken und mit 50 g Haferflocken, 3 EL Protein Pulver (z.B. Multi Beeren Mix) und 200 ml Pflanzenmilch vermengen
2. In einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen und nach Bedarf Süßungsmittel hinzufügen
3. mit Topping nach Wahl krönen (z.B. Nüsse, Kerne, Früchte, Hanfsamencreme mit Kakao...)
4. und mit Leinöl verfeinern

BIO HANFÖL NATIV

Gewonnen aus feinsten österreichischen Hanfsamen überzeugt das kaltgepresste Öl mit angenehm mildem grasigem Geschmack und sortentypischem Geruch. Es trägt auch zur Erhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei.

Verwendungstipps: im Joghurt oder Müsli | über Salate | zum Verfeinern von Gemüse & Kartoffeln | zum Vanilleeis

Eigenschaften: optimales Verhältnis zwischen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren

REZEPTIDEE: LINSENSALAT MIT HANFÖL

1. 1 Zwiebel, 1 Karotte und 1 Stange Lauch klein schneiden und gemeinsam mit 200 g Pardina Linsen für ca 30 Minuten köcheln lassen und danach abseihen.
2. Eine weitere Karotte, 1 Frühlingszwiebel und eine handvoll Radieschen sehr klein schneiden und vermengen. Anschließend eine Banane zerdrücken und gemeinsam mit Petersilie und etwas Sesam unterrühren.
3. Für das Dressing 1 Knoblauchzehe hacken, mit Thymian, 3 EL Hanf Öl, 4 EL Balsamicoessig und Salz mischen und über den Salat geben. Nach Belieben noch etwas Hirtenkäse hinzugeben.

BIO LEINDOTTERÖL NATIV

Durch den ebenso hohen Anteil an Omega 3 Fettsäuren (ca. 45 %) ist das Leindotteröl eine beliebte Alternative zum Leinöl. Vor allem auch für Vegetarier:innen & Veganer:innen stellt das Leindotteröl eine gute Omega 3 Quelle dar. Der Geruch des kaltgepressten Öls erinnert an feinste Erbsen.

Verwendungstipps: für Gemüse | für Spargel | über Salate | für Rohkostspeisen | zu Kartoffelgerichten

Eigenschaften: Reich an Omega 3 Fettsäuren mit idealem Verhältnis

REZEPTIDEE: BASILIKUM PESTO

1. 1 Bund Basilikum und 3 Knoblauchzehen fein hacken.
2. 50 Gramm Pinienkerne zermahlen und dazugeben
3. 50 Gramm Parmessan unterrühren und etwa 100 ml Leindotteröl hinzugeben.
4. Mit Salt zu Pfeffer abschmecken - fertig!