



Das Original

# Öltabelle






Die Anwendung der BIO PLANÈTE Öle.



**BIO PLANÈTE**

Ölmühle Moog seit 1984

www.bioplanete.com

Kategorie	BIO PLANÈTE-Öle	 Vegan	 ROH-KOST	 GEBÄCK+DESSERT	 WARMER KÜCHE	Gourmet-Tipp
 <b>gourmet</b> Für die kreative und genussvolle Küche.	Aprikosenkernöl	●	●	●	🔥	Es eignet sich gut zum Würzen von Salaten und Soßen. Süßspeisen erhalten mit ein paar Tropfen einen zarten Hauch von Marzipan.
	Arganöl	●	●*	●	🔥	Mit seinem nussigen Aroma verfeinert es Salate, Gemüse, Desserts und orientalische Gerichte wie Couscous.
	Avocadoöl	●	●	●	🔥🔥🔥	Gut geeignet für Salatsoßen und Dips wie Guacamole sowie zum scharfen Anbraten von Fleisch, Fisch und Gemüse.
	Distelöl	●	●	●	🔥	Mit seinem milden, dezenten Geschmack passt es gut zu Dressings und Dips und zu Gemüsesorten wie roten Bohnen, Kürbis und Artischocken.
	Erdnussöl	●	●	●	🔥🔥🔥	Es ist eines der wenigen nativen Öle, das sich auch zum Braten und Frittieren eignet. Hähnchenfleisch und Tofugerichte lassen sich damit gut zubereiten.
	Haselnussöl	●	●*	●	🔥	Der Klassiker der süßen Küche eignet sich ideal für Crêpes und Desserts sowie zum Verfeinern von Salaten, Suppen und Käse.
	Kokosöl	●	●	●	🔥🔥🔥	Beim Backen, scharfen Anbraten und Frittieren verleiht es den Gerichten eine exotische Note. Außerdem eignet es sich als Buttersersatz und für Brotaufstriche.
	Kräuteröle	●	●	●	🔥	Alle drei Öle eignen sich hervorragend zum Marinieren von Fleisch und Gemüse, sowie zum Verfeinern von Salaten, Risotto und Bruschetta.
	Kürbiskernöl	●	●	●	🔥	Sein herbes Aroma macht Salate, Rohkost, warmes Gemüse, Pellkartoffeln, Ziegenkäse, aber auch Eis zu einem herrlichen Geschmackserlebnis.
	Landestypische Olivenöle	●	●	●	🔥🔥	Der Geschmack unserer Olivenöle ist geprägt von Lage, Klima und Bodenbeschaffenheit des Anbaugebietes. Je nach Belieben sind sie ideal für mediterrane Gerichte.
	Macadamiaöl	●	●	●	🔥🔥	Passt gut zum Verfeinern von Soßen, Salaten und Glasnudeln, eignet sich aber auch zum Kurzbraten von Fleisch und Tofu.
	Mandelöl	●	●	●	🔥	Gebäck, Süßspeisen und Obstsalate erhalten mit nur wenigen Tropfen ein herrliches Mandelaroma.
	Mohnöl	●	●	●	🔥	Durch seinen lieblichen, leicht nussigen Geschmack lassen sich Gemüse wie Fenchel, aber auch Obstsalate, Müsli und Desserts perfekt verfeinern.
	O'citron	●	●	●	🔥	Mit seiner frischen Note lässt es sich vielseitig einsetzen, z.B. für Gemüse- und Nudelsalate, Fisch und Meeresfrüchte.
	O'range	●	●	●	🔥	Diese Ölspezialität ist der perfekte Begleiter von Obst, Eisspeisen, Fisch und Meeresfrüchten und Wurzelgemüse wie Karotten.
Olivenöl & Balsamico	●	●	●	🔥	Die anwendungsfertige Vinaigrette ist gut geeignet zum Verfeinern von Salaten und gedünstetem Gemüse, Tomate-Mozzarella und Carpaccio.	
Sesamöl	●	●*	●	🔥	Mit ihrem mild-nussigen Geschmack verleiht diese Perle der makrobiotischen Küche bspw. Wok- und Krautgerichten eine köstliche-exotische Note.	
Walnussöl	●	●*	●	🔥	Der Klassiker der feinen französischen Küche passt bspw. zu Spinat und Chicorée, verfeinert mit seiner edel-nussigen Note aber auch Käse und Süßspeisen.	

\* Im Gegensatz zum nativen Öl ist die geröstete Variante nicht für eine rohköstliche Ernährung geeignet.

🔥 Dünsten & Garen   🔥🔥 Braten   🔥🔥🔥 Wok & Frittieren   🔥 Nicht erhitzen



**BIO PLANETE**  
Ölmühle Moog seit 1984

BIO PLANÈTE Öle – vielfältig, authentisch & voller Nährstoffe.

www.bioplanete.com

Kategorie	BIO PLANÈTE-Öle	Fettsäuren g/100 ml	Vitamin E mg/100 ml	Besonderheiten
<b>gourmet</b> Für die kreative und genussvolle Küche.	Aprikosenkernöl	65 21	6	Unser offiziell ECOCERT FAIR TRADE zertifiziertes <b>Aprikosenkernöl</b> wird aus der Mandel im Inneren von süßen Bio-Aprikosenkernen einmal kalt gepresst.
	Arganöl	17 42 33	6	Das <b>Arganöl</b> stammt aus unserem Bio & Fair Projekt in Marokko. Denn nur dort wachsen die oft hundert Jahre alten Arganbäume. Das Öl wird traditionell nach Berberart hergestellt.
	Avocadoöl	18 65	13	Unser <b>Avocadoöl</b> ist ECOCERT FAIR TRADE zertifiziert und wird aus dem Fruchtfleisch kenianischer Bio-Avocados gewonnen. Kurzfilm unter <a href="http://www.bioplanete.com/Avocadooil-aus-Kenia">www.bioplanete.com/Avocadooil-aus-Kenia</a> .
	Distelöl	12 71	59	Unser <b>Distelöl</b> enthält die essentielle Omega 6-Fettsäure (Linolsäure) und ist reich an Vitamin E. Wir gewinnen es aus der weißen Saat der Färberdistel.
	Erdnussöl	19 35 35	22	Dieses <b>Erdnussöl</b> stammt aus unserem FAIRTRADE zertifizierten Projekt in der chinesischen Region Shandong und wird aus frischen, geschälten Erdnüssen in Schneckenpressen gewonnen.
	Haselnussöl	72 12	32	<b>Haselnussöl</b> nativ pressen wir direkt aus naturbelassenen Bio-Haselnusskernen. Für das geröstete, geschmacklich intensivere Öl werden die Kerne vor dem Pressen kurz angeröstet.
	Kokosöl	87 davon Laurinsäure = ca. 50 %	-	Für dieses naturbelassene <b>Kokosöl</b> werden die Nüsse aufgeschlagen, Schale und Schutzhaut entfernt, das Fruchtfleisch gewaschen, zermalm, gesiebt, getrocknet und anschließend einmal kaltgepresst.
	Kräuteröle	14 70	16	Unsere <b>Kräuteröle</b> vereinen extra natives Olivenöl mit Basilikum, Knoblauch oder Chili zu aromatischen Kompositionen. Dabei verwenden wir keine zusätzlichen ätherischen Essenzen.
	Kürbiskernöl	17 33 41	9	Unser <b>Kürbiskernöl</b> mit seiner dunkelgrünen Farbe wird aus schalenlosen Kernen reifer Ölkürbisse gewonnen. Geröstet und gepresst werden die Kerne traditionell nach österreichischer Art.
	Landestypische Olivenöle	16 67	21	Wir lassen die Oliven für diese <b>sechs landestypischen Öle</b> direkt vor Ort erntefrisch in unseren langjährigen Partner-Ölmühlen pressen.
	Macadamiaöl	14 76	-	Die »Königin der Nüsse« ist besonders fein und wohlschmeckend. Um das Eigenaroma der Nuss im <b>Macadamiaöl</b> zu betonen, werden die Nüsse vor dem Pressen leicht geröstet.
	Mandelöl	61 21	40	Unser <b>Mandelöl</b> wird aus süßen, gerösteten Mandeln gepresst. Dabei achtet der Röstmeister auf die optimale Temperatur und Zeit, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten.
	Mohnöl	15 67	7	Unser <b>Mohnöl</b> weist einen besonders hohen Gehalt an Omega 6-Fettsäuren auf. Es wird aus reifen, sorgsam gereinigten Blaumohnsamen gepresst und gilt als echte Rarität.
	O'citron	16 58 16	35	Für <b>O'citron</b> werden erntefrische Oliven und Zitronen zusammen gepresst. So verbindet sich das Zitrusaroma optimal mit dem fruchtigen Geschmack der Oliven.
	O'range	15 63 14	25	<b>O'range</b> entsteht beim gemeinsamen Pressen von Oliven und Orangen. Dabei gehen das intensive Orangenaroma und das samtig weiche Olivenöl eine geschmackvolle Melange ein.
Olivenöl & Balsamico	50 % Olivenöl 50 % Balsamico		Für dieses <b>2-Phasen-Dressing</b> verwenden wir unser beliebtes Olivenöl aus Italien und einen drei Jahre im Eichenfass gereiften Balsamessig aus der Region Modena.	
Sesamöl	16 40 37	11	Auch unser <b>Sesamöl</b> wurde für den besonders fairen und sozial gerechten Handel offiziell ECOCERT FAIR TRADE zertifiziert. Der Sesam für dieses Öl stammt aus Burkina Faso.	
Walnussöl	17 56	7	<b>Walnussöl</b> enthält einen hohen Gehalt an essentiellen Omega 3-Fettsäuren. Nach dem Öffnen empfehlen wir die Lagerung im Kühlschrank.	

■ gesättigte Fettsäuren ■ einfach ungesättigte Fettsäuren ■ Omega 6 (Linolsäure): mehrfach ungesättigte Fettsäuren ■ Omega 3 (Alpha-Linolensäure): mehrfach ungesättigte Fettsäuren



# Das Original Öltabelle



**BIO PLANETE**  
Ölmühle Moog seit 1984

Die Anwendung der BIO PLANÈTE Öle.

www.bioplanete.com

Kategorie	BIO PLANÈTE-Öle	 Vegan	 ROH-KOST	 GEBÄCK+DESSERT	 WARMER KÜCHE	Gourmet-Tipp
<b>classic</b> Für die tägliche Küche.	Brat-Olivenöl	●		●	🔥🔥🔥	Mit einem Rauchpunkt von 210° C eignet sich das Öl zum Braten, Backen und Frittieren und verleiht den Speisen einen zarten Hauch von Olive.
	Bratöl	●		●	🔥🔥🔥	Dieses Öl ermöglicht ein geruchloses und geschmacksneutrales Braten, Backen und Frittieren. Ideal geeignet zum scharfen Anbraten.
	Olivenöle	●	●	●	🔥🔥	»mild« betont den Eigengeschmack, »mittel fruchtig« verleiht eine mediterrane Note, »fruchtig« eignet sich für herzhaftere Gerichte.
	Rapsöl	●	●		🔥	Mit seinem leicht nussigen Geschmack ist es ideal zum Verfeinern von Kohl-, Bohnen- und Kartoffelsalat sowie warmem Gemüse, z.B. Artischocken.
	Salatöl	●	●		🔥	Dieses ernährungsphysiologisch ausgewogene Öl eignet sich perfekt für die tägliche kalte Küche in Vorspeisen, sowie Blatt- und Rohkostsalaten.
	Sonnenblumenöl	●	●	●	🔥	Dieses milde Öl passt ideal zu Thunfisch, Ei, Salaten und Rohkostgerichten mit rote Bete und Mais.
	Kokosfett mild gedämpft	●		●	🔥🔥🔥	Das bekömmliche Öl eignet sich hervorragend zum Backen, scharfen Anbraten und Frittieren, aber auch als Butterersatz und für Brotaufstriche.
<b>vital</b> Für die gesundheitsbewusste Küche.	Hanföl	●	●		🔥	Das Öl mit dem Duft nach frischen Kräutern eignet sich zum Verfeinern von Spargel-, Kartoffel- und Gemüsegerichten, Salatdressings und Marinaden.
	Leindotteröl	●	●		🔥	Das goldgelbe Öl passt zu Getreideprodukten und frischem Gemüse wie Artischocken, Zucchini und Möhren. Zudem harmonisiert es hervorragend mit Knoblauch.
	Leinöl	●	●		🔥	Seine milde, leicht nussige Note passt ausgezeichnet zu Quark und Kartoffeln, aber auch zum Verfeinern von gedünstetem Gemüse und Fisch.
	Sojaöl	●	●		🔥	Sein vollmundiger Geschmack passt gut zu herzhaften Nudel- und Bohnensalaten und auch zum Abschmecken von gedünstetem Gemüse.
	Omega Blue	●			🔥	Verfeinern Sie Ihre kalten Speisen mit 2-3 EL Omega Blue täglich. Es passt besonders gut zu Gemüsesalaten und Energieshakes.
	Omega Green	●			🔥	Mit 1 EL Omega Green verleihen Sie Speisen wie kalten Gemüsesuppen oder Pesto das gewisse Etwas. Verwenden Sie es ausschließlich für kalte Speisen.
	Omega Orange	●			🔥	Geben Sie 1 EL der fruchtigen Ölmischung Omega Orange in Müsli, Obstsalat oder Quark- und Joghurtspeisen.
	Omega Pink	●			🔥	Verwenden Sie das fruchtige Omega Pink wie Omega Orange oder im Rahmen unserer empfohlenen 7-Tage-Kur.

🔥 Dünsten & Garen    🔥🔥 Braten    🔥🔥🔥 Wok & Frittieren    🚫 Nicht erhitzen



# Öltabelle *Das Original*



**BIO PLANETE**  
Ölmühle Moog seit 1984

BIO PLANÈTE Öle – vielfältig, authentisch & voller Nährstoffe.

www.bioplanete.com

Kategorie	BIO PLANÈTE-Öle	Fettsäuren g/100 ml	Vitamin E mg/100 ml	Besonderheiten
<b>classic</b> Für die tägliche Küche.	Brat-Olivenöl	15 64	27	Unser <b>Brat-Olivenöl</b> ist eine Mischung aus desodoriertem und extra nativem Olivenöl. Dadurch weist es eine besonders hohe Temperaturbeständigkeit auf.
	Bratöl	78	37	Unser Bratöl ist ein reines Sonnenblumenöl, gepresst aus ölsäurereichen Sonnenblumenkernen. Durch eine kurze Wasserdampfbehandlung ist es geruchs- und geschmacksneutral.
	Olivenöle	16 63	24	Je nach Vorliebe und Geschmack gibt es unsere extra nativen Olivenöle in drei verschiedenen Intensitätsgraden: mild, mittel fruchtig und fruchtig.
	Rapsöl	57 18	30	Unser <b>Rapsöl</b> , gepresst aus gentechnisch unverändertem Raps, ist aufgrund seines hohen Anteils an den essentiellen Fettsäuren Omega 3 und Omega 6 in der Küche besonders wertvoll.
	Salatöl	54 25	34	Unser <b>Salatöl</b> ist eine Mischung aus drei kaltgepressten Bio-Ölen (Raps-, Sonnenblumen- und Olivenöl) und nach ernährungsphysiologischen Empfehlungen zusammengestellt.
	Sonnenblumenöl	26 56	64	Unser naturbelassenes <b>Sonnenblumenöl</b> ist eine Vitamin-E-Quelle. Um ein mildes Öl zu gewinnen, schälen wir die die sonnengereiften Kerne vor dem Pressen leicht an.
	Kokosfett mild gedämpft	84 davon Laurinsäure = ca. 50%	-	Unser <b>mild gedämpftes Kokosfett</b> ist schonend mit Wasserdampf behandelt. Dadurch ist es geschmacksneutral, geruchlos und sehr gut bekömmlich.
<b>vital</b> Für die gesundheitsbewusste Küche.	Hanföl	15 47 17	10	Unser <b>Hanföl</b> empfiehlt sich aufgrund seines vergleichsweise hohen Gehalts an den mehrfach ungesättigten Fettsäuren Omega 3 und Omega 6 für eine regelmäßige Einbindung in den Speiseplan.
	Leindotteröl	29 17 34	7	Das <b>Leindotteröl</b> verbindet erlesenen Geschmack mit ausgewogener Ernährung, denn es versorgt den Körper mit wertvollen essentiellen Fettsäuren, vor allem Alpha-Linolensäure.
	Leinöl	11 18 17 47	5	Wir entfernen die Bitterstoffe durch 3D-Filtration auf natürliche Weise aus unserem <b>Leinöl</b> . Geöffnete Flasche in den Kühlschrank stellen und innerhalb weniger Wochen verbrauchen.
	Sojaöl	14 21 50	17	<b>Sojaöl</b> weist ein ausgeglichenes Fettsäuremuster auf und hat einen hohen Gehalt an Omega 3-Fettsäuren. Wir pressen Sojaöl ausschließlich aus gentechnisch unveränderter Soja-Saat.
	Omega Blue	11 19 33 30	20	<b>Omega Blue</b> , die Mixtur aus Leinöl, mild geröstetem Walnussöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl und Algenöl ist reich an DHA und Vitamin E und schärft so Geist und Blick.
	Omega Green	13 22 29 26	6	Die Ölmixtur <b>Omega Green</b> aus Leinöl, Kürbiskernöl, Borretschöl und Schwarzkümmelöl ist reich an Gamma-Linolensäure und sekundären Pflanzenstoffen und stärkt die inneren Kräfte.
	Omega Orange	18 13 46	9	<b>Omega Orange</b> besteht aus Leinöl, Granatapfelkernöl, Orangenöl und Blütenpollen. Mit seiner frischen Orangennote ist es die ideale Grundlage für einen schwungvollen Tagesstart.
	Omega Pink	11 22 24 27	17	Das fruchtig-scharfe <b>Omega Pink</b> aus Leinöl, Sonnenblumenöl, Borretschöl, Granatapfelkernöl, geröstetem Macadamiaöl, Zimtrindenöl, Himbeerpulver, Kurkuma und Pfeffer gibt Frauen Power.

■ gesättigte Fettsäuren ■ einfach ungesättigte Fettsäuren ■ Omega 6 (Linolsäure): mehrfach ungesättigte Fettsäuren ■ Omega 3 (Alpha-Linolensäure): mehrfach ungesättigte Fettsäuren