

## REICHE AUSWAHL, GROSSER GENUSS!

Wählen Sie aus unseren besonderen Premium-Feinkostölen Ihre Favoriten und fragen Sie auch nach unseren Rezeptkarten!



BYODO NATURKOST GMBH · LEISEDERSTRASSE 2 · 84453 MÜHLDFORF  
TELEFON: +49 (0) 8631/3629-0 · FAX: +49 (0) 8631/3629-55 · INFO@BYODO.DE · WWW.BYODO.DE

**byodo**  
WWW.BYODO.DE

# POCKET WISSEN LEINÖL



**byodo**  
BIO VOM FEINSTEINER.

## LEINÖL: SO FEIN, SO GESUND!

Wenn es um eine ausgewogene Ernährung geht, sind sich Ernährungswissenschaftler einig: Reine, vollkommen naturbelassene Öle, wie zum Beispiel Byodo natives Leinöl, sind wahre Quellen der Gesundheit.

Warum ist ein Teelöffel Leinöl pro Tag so gesund? Was ist das Besondere an unserem Leinöl? Wie verwende ich diese Kostbarkeit in meiner Küche? Auf den nächsten Seiten finden Sie nicht nur Antworten zu diesen Fragen und Wissenswertes rund um unser Leinöl, sondern auch feine Rezepte zum Nachkochen und Genießen. Lassen Sie sich überraschen!

## DRIN IST, WAS GUT IST.

Leinöl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Besonders wichtig für die Gesundheit sind vor allem Linolsäure (Omega-6) und Linolensäure (Omega-3), denn sie unterstützen unser Immunsystem, schützen die Haut vor Schadstoffeinflüssen und fördern einen normalen Blutkreislauf. Da der Körper diese beiden Omega-Fettsäuren nicht bzw. nur unzureichend selbst bilden kann, müssen sie mit einer entsprechend abgestimmten Ernährung zugeführt werden.

Bereits ein Teelöffel Leinöl pro Tag ist eine besonders wertvolle Bereicherung für Ihren Speiseplan und dient so Ihrem ganz persönlichen, vorsorglichen Gesundheitsschutz. Aber auch für gesunde Haut ist Leinöl ein echter Geheimtipp: Als Gesichtsmaske aufgetragen wirkt es entspannend und regenerierend.



## DAS BESONDERE AN BYODO LEINÖL.



Unser natives Leinöl ist ein rein naturbelassenes Öl. Daher enthält es neben mehrfach ungesättigten Fettsäuren auch viele Vitalstoffe wie Vitamine, Pflanzenfarbstoffe und Lecithin. Entscheidend für die hervorragende Qualität unseres Leinöls ist die schonende Kaltpressung unter Licht- und Luftabschluss. Dadurch werden die Inhaltsstoffe



bestmöglich geschützt und es wird verhindert, dass Sauerstoff das Öl negativ verändern kann. Außerdem wird unser kostbares Leinöl in eine Dose abgefüllt, die auch nach der Pressung weiterhin für einen optimalen Lichtschutz sorgt. Im Gegensatz zu anderen Leinölen schmeckt Byodo Leinöl be-

sonders mild, denn dank eines besonderen Filtersystems werden unerwünschte Bitterstoffe, die natürlicherweise in Leinöl vorkommen, herausgefiltert. Die wertvolle Fettsäurezusammensetzung wird dadurch nicht beeinträchtigt. So entsteht ein Öl mit einem feinen, aromatischen Geschmack und einer längeren Haltbarkeit.

## LEINÖL-REZEPTE VOM FEINSTEN.

### FITNESS-DRINK MIT LEINÖL



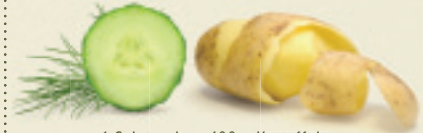
80 g gemischte Beeren · 1 kleine Grapefruit  
2 Orangen · 1 EL Zitronensaft  
2 TL Honig (z. B. Akazienhonig) · 1 TL Byodo Leinöl  
375 ml Milch (z. B. 1,5% Fett)  
2 TL Speisekleie (z. B. Haferkleie)

Beeren abbrausen und abtropfen. Orangen und Grapefruit schälen. Alles klein schneiden und in den Mixer geben. Zitronensaft, Honig und Milch dazugeben, mixen. Kleie und Leinöl unterrühren. In hohen Gläsern servieren.

**BYODO TIPP** Bei Laktose-Intoleranz einfach die Milch durch Sojamilch ersetzen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

### GURKENSALAT MIT KARTOFFELN UND LEINÖL



1 Salatgurke · 400 g Kartoffeln  
4 EL Byodo Leinöl · 3 EL Byodo Apfelessig  
Byodo Atlantik Meersalz · Pfeffer aus der Mühle  
Kerbel, Dill und Knoblauch nach Belieben  
1 Messerspitze Bierhefe

Kartoffeln waschen, dünsten, schälen und blättrig schneiden. Gurke waschen, wenn die Schale bitter ist, schälen, ansonsten mit Schale feinblättrig schneiden. Kartoffeln, Gurken und Bierhefe miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Kerbel, Dill und gepresstem Knoblauch abrunden. Zum Schluss mit Leinöl und Apfelessig marinieren.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

## PFLAUMENKUCHEN MIT LEINÖL



1 kg Pflaumen · 500 g Mehl · 200 g Margarine oder Butter · 2 Eier  
1 Würfel frische Hefe · 50 ml Byodo Leinöl · ½ l Milch · 200 g Rohrzucker · 1 Prise Salz

Für den Vorteig in das Mehl eine Mulde formen, Hefe zerbröckeln und mit etwas Zucker und der Milch in die Mulde geben und leicht vermischen, warten bis sich das Gemisch verdoppelt hat. Dann Margarine oder Butter, Eier und etwas Salz zugeben und gut durchkneten. An einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Teig nochmals durchkneten, ca. 1 cm dick ausrollen und auf einem gefetteten Kuchenblech verteilen. Den Teig mit den entsteinten, geviertelten Pflaumen belegen und mit dem Leinöl beträufeln.

1 Eigelb · 200 g Mehl 100 g Margarine oder Butter 90 g Zucker	: Für die Streusel Mehl, Margarine oder Butter, Zucker und Eigelb mischen und zerbröseln. Danach auf dem Kuchen verteilen und im vor- geheizten Backofen bei 180 °C ca. 35-40 min backen.
---	---

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 80 MINUTEN

## RISOTTO MIT ROTER BEETE UND LEINÖL



200 g Risottoreis · 1 Zwiebel · Salz, Pfeffer · 2 EL  
Byodo Bratöl · 1 Knoblauchzehe · 5 EL gekörnte Gemüse-  
brühe in ca. 400 ml Wasser auflösen · 100 g Sahne  
100 g gekochte Rote Beete · 4 EL Byodo Leinöl  
2 EL geriebener Parmesan · 2 EL gekochter Koriander

Zwiebel und Knoblauch würfeln und mit dem Reis in Öl glasig dünsten. Mit der aufgelösten Brühe auffüllen bis der Reis gut bedeckt ist, ca. 10 Minuten garen. Ab und zu umrühren, damit der Reis nicht ansetzt, evtl. Brühe nachgießen. Rote Beete in Würfelchen schneiden und nach 5 Minuten Garzeit zum Reis geben. Das Risotto ist fertig, wenn die Körner noch leichten Biss haben. Jetzt Sahne, Leinöl und Parmesan unter den Reis mischen bis das Risotto eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

## VITAL-OBSTQUARK



125 g Magerquark · 3 EL fettarmer Joghurt  
½ gewürfelte Orange  
½ gewürfelter Apfel · 3 EL Byodo Leinöl  
gehackte Haselnüsse  
1 EL Honig · 1 Prise Zimt

Den Magerquark und Joghurt zusammen mit dem Leinöl, Zimt und Honig mit dem Schneebesen sehr cremig schlagen. Die Fruchtstückchen unterrühren und nach Belieben mit gehackten Haselnüssen bestreuen. Früchte können nach Saison und Geschmack zugegeben werden.

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN