



GELEBTE GANZHEITLICHKEIT: DIE BIO-MEHLE DER ÖLMÜHLE FANDLER

Der sorgsame Umgang mit Rohstoffen ist in der steirischen Traditions-Ölmühle ebenso Ehrensache wie ihre außergewöhnliche Qualität. Lange hat man sich deshalb Gedanken gemacht, was man aus dem Presskuchen machen könnte, der alle wertvollen Eigenschaften der Nüsse, Kerne und Saaten in sich trägt. Die innovativen Fandler Bio-Mehle sind die natürliche Antwort auf diese Frage. So wird nun in die Tat umgesetzt, was als „Nose to tail“-Philosophie bekannt wurde: Nichts zu vergeuden, was dem Menschen Mittel zum Leben sein könnte.

GLUTENFREI, VEGAN, BIO UND VOLLER VITALSTOFFE sind die fünf Sorten teilentölter Mehle, mit denen man in Pöllau nun ein neues Kapitel in der Produktgeschichte schreibt. Fandler Kürbiskern-, Mandel-, Haselnuss-, Hanf- und Leinsamenmehl im 400 g Beutel eignen sich nicht nur hervorragend für die vegetarische und vegane Küche sowie für Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit, sondern bringen auch in unseren alltäglichen Speiseplan neue Geschmacksakzente. Für die Herstellung des Mehles werden die Ölsaaten im schonenden Stempelpressverfahren teilentölt und der daraus gewonnene Presskuchen anschließend fein vermahlen. Nur das Leinsamenmehl fällt bewusst etwas gröber aus.

KOHLEHYDRATARM, BALLASTSTOFF- UND PROTEINREICH sind alle neuen Mehle und damit eine ideale Zutat für die bewusste Ernährung. Ihr Fettgehalt ist weit geringer als der ihrer Ausgangs-Rohstoffe: Er liegt je nach Sorte zwischen 7 und 20 Prozent. Dieser Anteil an köstlichem Öl ist der Hauptgeschmacksträger für das feine Aroma der Mehle.

SALZIG, SÜSSLICH, NUSSIG, HERB. Während das zartgrüne Kürbiskernmehl leicht salzig schmeckt und daher ideal für herzhafte Quiches oder als knusprige Panier ist, verströmen Mandel- und Haselnussmehl eine typische Nussigkeit, die sich beim Backen verstärkt und an gebrannte Mandeln erinnert. Deshalb sind diese beiden Fandler-Mehle auch in der „süßen Abteilung“ von Apfelkuchen bis Zimtkeksen bestens aufgehoben. Leinsamenmehl wartet mit einer Extraportion Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen auf, die sich positiv auf die Verdauung auswirken – es passt ins Müsli sowie in Brot und Gebäck. Das Hanfmehl enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren und macht sich mit seiner fein herben Note sowohl in Kuchen, Brot und als Paniermehl sehr gut. Auch als veganer und glutenfreier Saucen- oder Suppen-Binder sind die Fandler-Mehle ideal. Jede Sorte hat ihre speziellen Stärken!



Für die Herstellung von Teigen gilt generell: Bei herkömmlichen Rezepten kann man rund 1/3 der Mehlmenge durch Ölsaatenmehl ersetzen (Genauere Angaben finden sich auf den jeweiligen Produktetiketten). Dadurch wird die Konsistenz der Masse etwas kompakter. Eventuell muss durch das bessere Quellvermögen ein wenig mehr Flüssigkeit (Wasser oder Milch) zugegeben werden. Und bei manchen Teigarten sollte der fehlende Anteil von Gluten (= Klebereiweiß) durch ein bisschen mehr Ei oder Topfen ausgeglichen werden. Was auf den ersten Blick kompliziert klingt ist kinderleicht. Ihre Experimentierfreude wird jedenfalls mit wunderbaren Ergebnissen belohnt!

JEDE MENGE REZEPTE GLEICH MITGELIEFERT! In der Fandler Genussküche wurde natürlich schon fleißig mit den neuen Mehlen gekocht und gebacken. Wer für den Anfang also auf Nummer sicher gehen möchte, holt sich einfach die verführerischen Rezepte auf der Fandler-Homepage und lässt sich von Kürbiskern-Flammkuchen mit Speck, knusprigem Hanfmehl-Kornspitz, Leinsamen-Kartoffel-Krapferln, Haselnuss-Biskuitroulade, duftenden Mandel-Schoko-Cookies und vielem mehr verführen. Koch- und Backanleitungen gibt es in zwei Kategorien: Rezepte, bei denen jeweils ein Teil der Getreidemehlmenge durch die Ölsaaten-Mehle ersetzt wird und andere, die ausschließlich mit den neuen Fandler-Mehlen zubereitet werden.

FRISCHE QUALITÄT. Die Fandler-Mehle werden so wie auch die Öle laufend frisch hergestellt. Damit ihr Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben, müssen sie stets gut verschlossen, kühl, trocken und dunkel gelagert werden.

Nähere Informationen zu Inhaltsstoffen, Nährwerten und mehr Genussvorschläge finden Sie auf den Produktetiketten oder auf www.fandler.at.

Rückfragen an: Ölmühle Fandler GmbH, Prätis 1, 8225 Pöllau, Tel. +43.3335.2263, Julia Fandler: julia.fandler@fandler.at, Josef Spindler: josef.spindler@fandler.at oder Corinna Gutmann: corinna.gutmann@fandler.at