

# Albaöl<sup>®</sup> HC & Albaöl<sup>®</sup> Olive



Von Natur aus: Laktosefrei | Milcheiweißfrei | Kochsalzfrei | Glutenfrei



## ECARF-Allergie-Siegel

Mehr als 30 % der europäischen Bevölkerung leiden unter Allergien, Tendenz steigend. Albaöl HC ist frei von Allergenen – weit über die gesetzlichen Anforderungen hinaus. Aus diesem Grund wurde Albaöl HC mit dem Qualitätssiegel der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) ausgezeichnet. Das ECARF-Siegel soll Allergikern bei der Produktauswahl helfen und ihnen signalisieren, welche Produkte auch für sie geeignet sind.

## Elch-Kinderhilfe

Die unten stehende Elch-Plakette mit der Botschaft „Wir helfen Kindern“ finden Sie auf allen Originalgebinden Albaöl HC. Sie steht für das Charity-Projekt „Elch-Kinderhilfe“ der Firma ReKru GmbH in Kressbronn. Der Vertriebspartner von Taste of Sweden unterstützt mit diesem Projekt Einrichtungen für Kinder und Jugendliche mit unheilbaren Erkrankungen. Von jedem verkauften Liter Albaöl HC gehen 10 Cent an ein Kinderhospiz – und jeder Cent kommt an!

Albaöl HC und Albaöl Olive sind erhältlich bei:

**hbs24**

Bahnhofstr. 10  
D - 31606 Warmsen

www.hbs24.de



## Albaöl<sup>®</sup> HC

### Rapsöl-Leinöl-Zubereitung

- Feiner Buttergeschmack
- Besonders hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäure von 16 %

### Sparsames Multitalent in der Küche

Original Albaöl HC ist eine dünnflüssige schwedische Rapsöl-Zubereitung mit natürlichem Butteraroma. Albaöl HC schmeckt und riecht wie frische Butter, ist jedoch rein pflanzlich und enthält kaum gesättigte Fettsäuren. Mit einem Rauchpunkt von 220 °C ist Albaöl HC sehr hitzestabil und universell verwendbar: für die warme wie für die kalte Küche. Im Unterschied zu Butter enthält Albaöl HC kein Wasser und ist damit sehr ergiebig und sparsam im Verbrauch. Dank seiner Dünflüssigkeit lässt es sich mittels Pumpzerstäuber oder Backpinsel als dünner Fettfilm auf Bratflächen und Gargut aufbringen. Das senkt den Fettverbrauch weiter. Albaöl HC ist eine ideale Alternative zu Butter und Margarine, denn Sie kommen mit deutlich weniger Fett aus. Und ein weiteres Plus: Albaöl HC ist 365 Tage haltbar.

### Gut für die Gesundheit

Aufgrund des Leinölanteils (15 %) zeichnet sich Albaöl HC durch einen besonders hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäure aus: 16 g von 100 g Albaöl HC. Kennzeichnend ist weiterhin das ausgewogene Verhältnis der Omega-6- zu den Omega-3-Fettsäuren von 1,25:1. Damit ist Albaöl HC als Fettquelle, z.B. im Rahmen einer entzündungshemmenden Ernährung, wie geschaffen. Albaöl HC wird ohne Gentechnik produziert. Es enthält keine Konservierungsstoffe, keine ungesunden gehärteten Fette und keine Transfette.

## Albaöl<sup>®</sup> Olive

### Rapsöl-Olivenöl-Zubereitung

- Geschmack der Olive
- Gesundheitliches Plus durch 70 % Rapsölanteil

### Gesunder Genuss

Albaöl Olive ist eine einzigartige Komposition aus schwedischem Rapsöl und spanischem, nativem Olivenöl extra aus 1. Pressung. Das schwedische Rapsöl sorgt für den hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäure: ca. 7 g je 100 g Albaöl Olive und damit 10-mal mehr als in reinem Olivenöl. Dem spanischen Olivenöl verdankt Albaöl Olive seine mild-fruchtige Olivenölnote und den hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren. Somit ist Albaöl Olive ideal für den gesundheitsbewussten Olivenöl-Liebhaber, der seine Versorgung mit essentiellen Omega-3-Fettsäuren sicherstellen möchte. Albaöl Olive ist besonders mild im Geschmack, äußerst magenfreundlich und für viele Verbraucher bekömmlicher als reines Olivenöl.

### Mediterrane Küche schwedisch interpretiert

Ob beim Braten, Grillen oder Schmoren, auf gedünstetem Gemüse oder zur geschmacklichen Abrundung von Pasta-Gerichten – die fruchtig-milde Olivenölnote von Albaöl Olive verleiht den Speisen den charakteristischen Geschmack der mediterranen Küche. Auch als Wok-Öl und zum Brot- oder Pizzabacken ist es hervorragend geeignet. Kennzeichnend für Albaöl Olive sind seine guten Brateigenschaften: Es spritzt kaum und ist dank seines Rapsölanteils hoch erhitzbar (Rauchpunkt: ca. 210 °C). Aufgrund seiner Dünflüssigkeit lässt sich Albaöl Olive versprühen, was einen äußerst sparsamen Einsatz und damit fettreduziertes Kochen ermöglicht.

# Rezepte für den gesunden Genuss!

... **zum Braten.** Fleisch, Fisch oder Kartoffeln schmecken in Albaöl HC bzw. Albaöl Olive gebraten einfach besser! Zum Braten von Meeresfrüchten empfiehlt sich Albaöl Olive. Obendrein sparen Sie mengenmäßig je nach Beschaffenheit des Bratgutes bis zu 75 % im Vergleich zu Butter oder Margarine. Denn Albaöl HC bzw. Albaöl Olive enthalten keine Milch- oder Wasserbestandteile und sind zudem extrem ergiebig. Albaöl HC bzw. Albaöl Olive lassen sich mittels Handpumpzerstäuber oder Backpinsel als dünner Fettfilm auf die Bratfläche aufbringen. So lässt sich der Fettverbrauch noch weiter reduzieren! Albaöl HC und Albaöl Olive sind sehr hitzestabil, ihr Rauchpunkt liegt bei ca. 220 bzw. 210 °C, weshalb alle Garmethoden (außer Frittieren) möglich sind. Stichwort Acrylamid: Kartoffelprodukte lassen sich im Temperaturbereich bis 160 °C mit gutem Bräunungsgrad sehr schonend braten.

... **zum Grillen.** Besprühen oder bepinseln Sie Fisch oder Fleisch mit Albaöl HC bzw. Meeresfrüchte oder Gemüse mit Albaöl Olive. Wiederholen Sie den Vorgang drei- bis viermal während des Grillens. Ergebnis: Das Grillgut wird knuspriger, bleibt saftiger und bekommt eine appetitliche Kruste. Albaöl Olive ist auch ideal zum Verfeinern von gegrilltem oder gekochtem Meeresfisch nach dem Garen.

... **auf Brot.** Bepinseln Sie mit einem Backpinsel Ihre Brotscheibe dünn mit Albaöl HC bzw. Albaöl Olive. Sie werden erstaunt sein, wie gut das schmeckt und wie viel Fett Sie plötzlich einsparen! Sie können die Brotscheibe auch noch rösten, mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben und mit Tomaten belegen ... Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

... **als „ausgelassene Butter“.** Verrühren Sie 3 Teile Albaöl HC mit 1 Teil Wasser. Unter Schlagen/Rühren bis zur gewünschten Temperatur erwärmen. Eventuell mit Kräutern verfeinern.

... **für gedünstetes Gemüse.** Albaöl HC bzw. Albaöl Olive vor dem Servieren hauchdünn auf das Gemüse sprühen. Das verleiht Ihrem Gemüse nicht nur ein besonders appetitliches Aussehen, sondern es betont auch den Geschmack der beigegebenen Kräuter und Gewürze. Der Albaöl HC-/Albaöl Olive-Fettfilm haftet optimal, es bilden sich keine „Fettseen“ unter dem Gemüse.

... **zum Einlegen.** Albaöl Olive eignet sich ideal zum Einlegen von Gemüse, Pilzen und Frischkäsesorten, z. B. Ziegen- oder Schafskäse.

... **für Antipasti.** Mit Albaöl Olive werden Ihre mediterranen Appetithäppchen noch verführerischer: marinierte Champignons, Bruschetta, Tomatenpesto oder der Klassiker Vitello Tonnato.

... **bei Pasta-Gerichten.** Ein wenig Albaöl HC über die abgetropften Nudeln, und diese sehen aus wie in Butter geschwenkt! Oder: Zur geschmacklichen Abrundung von Pasta-Gerichten ein wenig Albaöl Olive über die abgetropften Nudeln geben. Der feine Albaöl HC-/Albaöl Olive-Fettfilm schmilzt nicht ab; er bildet einen ausgezeichneten Haftgrund für Gewürzzugaben und -saucen. Ihre Pasta schmeckt einfach besser!

... **für Mayonnaisen.** Ersetzen Sie  $\frac{1}{3}$  bis  $\frac{1}{2}$  eines herkömmlichen Speiseöls durch Albaöl Olive. Das gibt Ihren Mayonnaisen eine besondere Note!

... **für Salatdressings.** Albaöl HC und Albaöl Olive lassen sich problemlos mit Wasser oder Essig emulgieren und bilden daher eine ideale Basis für kalorienarme Dressings. Beispiel: 40 ml Weinessig, Kräuter, gepresster Knoblauch und 40 ml Albaöl HC/Albaöl Olive – ein Dressing, das wirklich schmeckt!

... **für schwedische Lachssauce.** Bereiten Sie sich eine Hovmästarsås nach original schwedischem Rezept zu (für 4 Pers.): 15 ml Albaöl HC, 5 ml Weinessig, 20 g mittelscharfer Senf, 2 gehäufte Esslöffel frischer, gehackter Dill, 10 g Zucker, 1 Eigelb. Zuerst Zucker, Dill, Senf und Eigelb verrühren. Dann tröpfchenweise Albaöl HC einrühren, am besten mit einem elektrischen Küchenquirl. Zuletzt den Weinessig einrühren. Probieren Sie's aus!

... **zum Backen.** Verwenden Sie Albaöl HC bzw. Albaöl Olive alternativ zu Butter oder Margarine. Dabei kann Albaöl Olive nicht nur für Herzhaftes, wie z.B. Pizza, Olivenbrot und Gemüsemuffins verwendet werden, sondern auch für Kuchen und Gebäck. Mit Albaöl Olive oder Albaöl HC wird der Teig geschmeidiger und lässt sich leichter verarbeiten. Das Brot wird voluminöser und erhält eine besonders appetitliche Farbe.

**Dosierung: Roggen- und Weißbrot:** 20 ml Albaöl HC oder Albaöl Olive je Liter Teigflüssigkeit. **Gebäck/Hefekuchen:** 40 ml Albaöl HC bzw. Albaöl Olive je Liter Teigflüssigkeit.

**Backen in der Form:** Bepinseln Sie Brotlaib oder Form zuvor mit Albaöl HC oder Albaöl Olive. **Wenn Sie eigene Rezepte benutzen:** Bei der Verwendung von Albaöl HC/Albaöl Olive bitte die Fettmenge um 25 bis 30 % reduzieren (Beispiel: 100 g Butter/Margarine = 75 ml Albaöl HC bzw. Albaöl Olive).



Hauptbestandteil von Albaöl HC ist schwedisches Rapsöl, dessen ernährungsphysiologischer Wert durch die Zugabe von Leinöl weiter verbessert wird. Albaöl HC besteht zu 16 % aus lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren und zeichnet sich durch ein ideales Fettsäuremuster aus.



Für Albaöl Olive verwenden wir schwedisches Rapsöl und spanisches, natives Olivenöl extra aus 1. Pressung. Der Rapsölanteil von 70 % sorgt für die hohe Hitzestabilität und den hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäure von Albaöl Olive gegenüber reinem Olivenöl (7 g statt 0,7 g, jeweils bezogen auf 100 g Öl).

**Zutaten Albaöl HC:** Rapsöl, Leinöl (15 %), Emulgator (Zitronensäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren), natürliches Aroma, Farbstoff (Beta-Carotin), Antioxidationsmittel (Ascorbylpalmitat, Tocopherol-Extrakt), Vitamin E.

**Zutaten Albaöl Olive:** schwedisches Rapsöl, spanisches, natives Olivenöl extra (30 %) aus 1. Pressung, Emulgator (Zitronensäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren).

**Haltbarkeit:** 365 Tage ab Herstellungsdatum  
**Lagerung:** trocken, kühl und dunkel

Alba Öle sind erhältlich bei:

**hbs24**

Bahnhofstr. 10  
D - 31606 Warmens

www.hbs24.de

**Hersteller:**

Taste of Sweden  
Box 74  
247 24 Dalby, Schweden  
mail@taste-of-sweden.de