
Passion for Fine Organic Oils



BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984



OLIE.



DE KLEINE GIDS VOOR OLIËN.



Volg mij op een reis door de boeiende wereld van onze bio-oliën

Wij zijn een traditionele oliemolen met Zuid-Franse wortels en vervaardigen al meer dan 35 jaar excellente gezonde oliën van bio-kwaliteit. Met ervaring, vakmanschap en liefde voor het ambacht worden bij ons meer dan 70 verschillende oliën behoedzaam koudgeperst ... en elke olie heeft zijn eigen geschiedenis.

Voor mij als eigenaresse hebben de korte lijnen met onze leveranciers en een fair partnerschap met de landbouwers de hoogste prioriteit. Langdurige projecten in de hele wereld en het initiatief »Samen voor meer bio-landbouw in Duitsland« zijn een duidelijke blijk van onze hartstocht voor transparantie en fairness.

Ontdek de grote keuze aan excellente oliën
van BIO PLANÈTE!

Uw

Indië Hoog



Samenwerking op gelijke voet

Sinds de eerste druppel olie is eerlijkheid, evenals de exclusieve verwerking van biologische grondstoffen, bestanddeel van onze bedrijfsfilosofie. Dit wordt officieel bevestigd door de Fair Trade-certificering volgens de Fair for life Standard, bijvoorbeeld bij onze avocado-olie.

Deze avocado's worden door zelfstandige, kleine bio-boeren in Kenia gekweekt - o.a. Eunice en Bernard Mbuthias. Sinds meer dan 10 jaar doen ze aan ecologische landbouw en krijgen ze vaste afnamegaranties voor hun vruchten, met gemiddeld hogere prijzen en extra overeengekomen getrouwheidspremies. BIO PLANÈTE bevordert op deze wijze een duurzaam werkend netwerk en garandeert het bestaan van meer dan 1.000 Keniaanse kleine boerenfamilies.





classic

Classic-oliën

Onze **classic-oliën** vormen de basis van een evenwichtige keuken en zijn bij uitstek geschikt voor dagelijks gebruik. Want dankzij de grote variatie zijn ze geschikt voor alle bereidingswijzen. Voor braden en frituren, het aanmaken van koude en warme gerechten vindt u de passende olie met een uitstekende prijs-kwaliteitsverhouding.

**Koolzaadolie,
van de eerste
koude persing**

Zijn rijke karakteristieke smaak verfijnt gerechten zoals kool, aardappelsalades of groentemarinades.

**Zonnebloemolie,
van de eerste
koude persing**

Een kant-en klare lekkernij, perfect voor salades en gerechten met rauwe groenten.

**Olijfolie
mild
Extra vierge**

Met zijn fijne, delicate smaak is deze olie ideaal over salades van sla, tomaat en komkommer.

**Olijfolie
medium fruitig
Extra vierge**

De smakelijke en bijzonder evenwichtige olijfolie verfijnt in het bijzonder typisch mediterrane gerechten.



500 ml



vitamine E: 30



500 ml | 1 L



vitamine E: 59



500 ml | 1 L



vitamine E: 24



1 L



vitamine E: 22

■ verzadigde vetzuren (g/100ml) ■ enkelvoudig onverzadigde vetzuren (g/100ml) ■ omega 6 (linolzuur): meervoudig onverzadigde vetzuren (g/100ml)

Olijfolie Bakken & Braden

Op basis van zijn hoge hittebestendigheid is de bakolijfolie ideaal voor het aanbraden, bakken en frituren.

**Bak
+ braadolie**
Uw veelzijdige partner om vlees, vis of tofu te bakken, voor groentebeignets, om boter in taarten te vervangen.

**Kokosolie,
désodorisée,
geurloos**
Het wordt met waterdamp behandeld en is daardoor heel goed voor exotische en inheemse gerechten alsook voor het frituren of als vervanging van boter.



500 ml



vitamine E: 27



500 ml | 1 L



vitamine E: 66



400 ml | 950 ml



vitamine E: 0

De verhitbaarheid van koudgeperste oliën

Oliën met een hoog gehalte enkelvoudig onverzadigde vetzuren zijn hittebestendiger dan oliën met veel meervoudig verzadigde vetzuren. Deze zijn gevoeliger voor licht, zuurstof en hitte.

Sommige oliën als zonnebloem-, distel- of arganolie kunnen langzaam en bij matige temperatuur worden verhit. Oliën die rijk zijn aan meervoudig verzadigde vetzuren (bijv. lijnzaad-, koolzaad of walnotenolie) zijn alleen geschikt voor de koude keuken.



gourmet

Koudgeperste gourmetoliën

Voor onze **onbewerkte gourmetoliën** worden eersteklas zaden, noten of pitten éénmaal voorzichtig koudgeperst. Om de waardevolle voedingsstoffen te bewaren, blijft de temperatuur bij het persen onder de 40°C. In vergelijking met de geroosterde oliën benadrukken de onbewerkte oliën met hun zachte smaakpalet bij uitstek het eigen aroma en zijn ze ook zeer geschikt voor gebruik in rauwkost.

**Kokosolie,
van de eerste
koude persing**
Om zowel allerlei
exotische
specialiteiten als ook
alledaagse
gerechten te
verrijken. Perfect om
mee te braden!



♂ | 200 | 400 | 950 ml | 2,5 L

86

vitamine E: -

**Walnootolie,
van de eerste
koude persing**
Bijzonder goed te
combineren
met koude gerechten,
zoals veldsla, of over
warme gerechten
alvorens deze te
serveren.



♂ | 250 ml

17

56

vitamine E: 7

**Avocado-olie,
van de eerste
koude persing**
Om een grote
verscheidenheid
aan dressings en
sauzen af te maken.
Accentueert de
smaaknuances van
uw gerechten.



♂ | 250 ml

18

69

vitamine E: 13

**Pindaolie,
van de eerste
koude persing**
Een discrete
pindageur vormt
een geweldige
aanvulling op
vlees, vis,
groenten, en
wokgerechten.



♂ | 250 ml

17

40

34

vitamine E: 22



■ verzadigde vetzuren (g/100ml) ■ enkelvoudig onverzadigde vetzuren (g/100ml) ■ omega 6 (linolzuur): meervoudig onverzadigde vetzuren (g/100ml)

Amandeolie, van de eerste koude persing

De milde
fijnproeverolie,
met zijn delicate
amandelsmaak, is
ideaal voor de
bereiding van
salades, vis- en
groentegerechten.

Arganolie, van de eerste koude persing

De olie bestaat voor
meer dan 80 %
uit onverzadigde
vetzuren. Ook
ideaal voor de
cosmetische
toepassing.

Olijfolie & truffels

Bio-truffels zijn
de »diamanten
van de keuken«,
omdat ze met
hun aroma aan
gerechten een
heel bijzondere
bekoring
verlenen.

O'citron

De olie verrast met
zijn natuurlijk aroma
van verse citroen.
Hij past uitstekend
bij gegrilde zalm,
rundvlees- of
groentecarpaccio
en geeft salades en
desserts een elegante,
prikkelend frisse
toets.

♻️
gourmet

Olijfolie specialiteiten

Ze zijn het resultaat van gevoelige
en veeleisende productieprocessen.

Op heel natuurlijke wijze gaan de
aroma's van de citrusvruchten en de
truffel over in de olijfolie, wat extra
essences overbodig maakt.

De gekruide oliën vinden snel
een vaste plaats in de keuken.

Ze maken van pasta, risotto,
aardappeltgerechten, Carpaccio en
salades iets bijzonders.



♻️ | 100 ml



vitamine E: 40



♻️ | 100 ml



vitamine E: 6



♻️ | 100 ml



vitamine E: 17



♻️ | 250 ml



vitamine E: 27

■ omega 3 (linoleenzuur): meervoudig onverzadigde vetzuren (g/100ml) vitamine E (mg/100ml)



♂
gourmet

Geroosterde gourmetoliën

Om het eigen aroma van oliezaden en pitten te versterken worden ze vóór het persen voorzichtig geroosterd. Onze ervaren roosteraars letten daarbij op de optimale tijd en temperatuur om de waardevolle voedingsstoffen van de oliezaden te bewaren. Zo ontstaat een variant van de olie die intensiever smaakt dan de onbewerkte soort. Afhankelijk van de verhitbaarheid zijn ze geschikt voor het aanmaken van warme en koude gerechten maar ook voor bakken en in desserts.

Pompoenpitolie, geroosterd

Subtiële smaak voor over de sla, rauwe of gekookte groenten, gepofte aardappelen, geitenkaas en voor goudbruin geroosterde kip.

Sesamolie, geroosterd

Geroosterde sesamolie geeft een voller aroma vrij, als hij licht geroosterd is. Een absolute must voor de Aziatische keuken.

Arganolie, geroosterd

Met een oosterse noot, ideaal voor de Noord-Afrikaanse keuken, ook voor linzen, eiergerechten of pannenkoeken.



♂ 250 ml		
17	31	44
vitamine E: 12		



♂ 250 ml		
15	40	37
vitamine E: 11		



♂ 100 ml		
17	42	33
vitamine E: 6		



Walnootolie, geroosterd

Bijzonder goed te combineren met koude gerechten, bijv. lamsalade of samen met warme gerechten, alvorens deze te serveren.

Hazelnootolie, geroosterd

Gaat perfect samen met wijnazijn van topkwaliteit. Gebruik op rauwe en gekookte groenten, vis, vlees en verschillende desserts.

Zwarte komijnolie

Zwarte komijnolie wordt sparend geperst uit hoogwaardig Egyptisch zaad en eenmaal gefilterd. De scherp kruidige zwarte komijnolie past heel goed bij Oosterse gerechten, platbrood, kikkererwten, kaas en bonen.

Lijnzaadolie

Onze lijnzaadolie heeft daardoor een aangenaam milde (niet bittere), licht nootachtige smaak. De natuurlijke olie verfijnt zeer uiteenlopende gerechten en is uw upgrade voor het ontbijt!



Vital



♂ 100 ml



vitamine E: 7



♂ 100 ml



vitamine E: 32



♂ 100 ml



vitamine E: 3



♂ 100 ml 250 ml 500 ml



vitamine E: 5

Onze vitale oliën hebben een hoog gehalte aan waardevolle omega 3-vetzuren die het lichaam zelf niet kan vormen. Regelmatig geïntegreerd in het menu, dragen ze door hun voedingsfysiologisch gunstige samenstelling bij tot het dagelijkse welbehagen en zijn ze uitstekend geschikt voor het verfijnen van warme en koude gerechten.

■ omega 3 (linoleenzuur): meervoudig onverzadigde vetzuren (g/100ml) vitamine E (mg/100ml)



Olie-encyclopedie



Onbewerkt: een onbewerkte olie is een spijsolie die uitsluitend met behulp van mechanische procédés wordt verkregen uit niet voorverwarmde grondstoffen. Hij wordt niet onderworpen aan een chemische of thermische behandeling noch aan andere raffineringsprocessen en bewaart daardoor zijn authentieke, natuurlijke smaak en de waardevolle voedingsstoffen van de grondstoffen. Daarmee is hij ook geschikt voor gebruik in rauwkost.

Koudgeperst extra: het is de aanduiding voor olie van de hoogste kwaliteit die uitsluitend wordt verkregen met behulp van mechanische procédés. Het maximumaandeel vrije vetzuur bedraagt 0,8 procent. Bovendien moet de smaak van constante kwaliteit zijn.

Damping (desodoratie): na het persen wordt de olie even met waterdamp behandeld. Zo wordt de eigen smaak geneutraliseerd en kan de olie beter verhit worden.

BOB: de »beschermde oorsprongsbenaming« betekent dat aanbouw, verwerking en productie van een product in een bepaald geografisch gebied volgens een erkend en vastgelegd, vaak traditioneel procédé plaatsvindt.

Het Italiaanse equivalent heet »**D.O.P.**, Denominazione d'Origine Protetta«. **b.g.a.:** de »beschermde, geografische aanduiding« betekent dat ten minste een van de productiestappen – dus aanbouw, verwerking of productie – in een bepaald oorsprongsgebied plaatsvindt.

Verdere wetenswaardigheden vindt u op www.bioplanete.com.





Uiterst fijne bio-spijsoliën van de eerste koude persing

Het evenwichtige en qua smaak afwisselende assortiment van BIO PLANÈTE is het resultaat van meer dan 30 jaar ervaring en knowhow wat betreft de productie van olie.

Deze ambachtelijke kunst omvat een zorgvuldige keuze van de grondstoffen, strenge kwaliteitscontroles van het eindproduct en de voortdurende ontwikkeling van nieuwe producten. Alleen zo kunnen wij hoogwaardige en smaakvolle bio-spijsoliën garanderen. Wij persen de zaden en pitten maar één keer en bijzonder voorzichtig om de waardevolle voedingsstoffen te bewaren. Daarbij combineren wij traditioneel ambacht met moderne, energiebesparende productiemiddelen en innovatieve procédés als bijvoorbeeld onze 3D-filtratie bij lijnzaadolie die de bittere stoffen uit de olie verwijdt.





Kipfilet in bedje van groenten met Marokkaanse ingemaakte citroen

Voor 1 pakje

Ingrediënten: 1 kipfilet, 2 kleine wortelen, ½ courgette, 1 witte koolraap, ¼ Marokkaanse ingemaakte citroen, 2 TL koriander, Zout en peper, 1 TL BIO PLANÈTE zwarte komijnolie



Bereiding: bakpapier of boterhamppapier in voldoende grote stukken snijden en op een recht oppervlak uitspreiden.

Wortelen schillen en in langwerpige repen snijden, courgette in fijne plakjes snijden. Rapen in reepjes snijden. De eerste helft van de groenten in het midden van het papier leggen en de kipfilet hierop leggen. Marokkaanse ingemaakte citroen in dunne plakken snijden en over het vlees verdelen. Met koriander bestrooien. In lagen met de rest van de groenten toedekken.

Zout en peper toevoegen.

Het pakje dichtbinden en 25 minuten laten garen in de oven op 180 °C. Het pakje openen, een beetje laten afkoelen en bedruppelen met de zwarte komijnolie.





Ovenschotel van groenten, granaatappel en olijfolie & truffel

Voor 4 personen

Ingrediënten: 10 wortelen (oranje en paars), 4 rapen, 4 rode bieten, 1 teentje knoflook, 1 bosje verse salie, 1 handvol hele hazelnoten, 2 EL sesamzaad, 3 EL olijfolie & truffel BIO PLANÈTE, 1 granaatappel, Zout Gemalen peper



Bereiding: De oven voorverwarmen op 200 °C. De geschildte wortelen, rapen en rode bieten in de lengte snijden. De salie fijnhakken. De hazelnoten 10 min bakken door ze af en toe te draaien, laten afkoelen en in een vijzel pletten. De groenten met de olijfolie & truffel, zout, peper en gehakte knoflook mengen tot alles gelijkmatig gemarineerd is. In de oven garen gedurende ong. 35 minuten. In tussentijd de granaatappel in tweeën snijden en de pitten verwijderen. De in de oven gebakken groenten met een scheutje olijfolie & truffel op smaak brengen en bestrooien met sesamzaad, gehakte salie, granaatappelpitten, geplette hazelnoten, zout en peper. Smakelijk eten!

BIO PLANÈTE Overzicht oliën

Toepassing van de oliën
van BIO PLANÈTE



BIO PLANÈTE
Huilerie Moog fondée en 1984

www.bioplanete.com

Categorie	Oliën van BIO PLANÈTE					vetzuren g/100 ml			
classic Olie voor dagelijks gebruik in de keuken	Bakolijfolie					9	67	12	
	Braadolie met ghee					18	68	6	
	Extra vierge olijfolie					15	63	13	
	Kokosvet, zacht gestoomd					83	waarvan laurinezuur = ca. 50%		6
	Koolzaadolie					7	57	18	9
	Slaoilie					9	52	24	6
	Zonnebloemolie					9	23	58	

 verzadigde vetzuren  enkelvoudig onverzadigde vetzuren

 omega 6 (linolzuur): meervoudig onverzadigde vetzuren  omega 3 (linoleenzuur): meervoudig onverzadigde vetzuren

 Niet verhitten  Stomen en kruiden  Bakken en braden  Bakken en roerbakken  Niet verhitten

BIO PLANÈTE Overzicht oliën

Authentieke oliën
uit onze oliemolen.



BIO PLANÈTE
Huilerie Moog fondée en 1984

www.bioplanete.com

						www.bioplanete.com		
Categorie	Oliën van BIO PLANÈTE					vetzuren g/100 ml		
gourmet Olie voor creatief en gastronomisch koken	Arganolie					17	42	33
	Amandelolie					9	62	21
	Avocadoolie					14	69	7
	Hazelnootolie					7	72	12
	Kokosolie					86	waarvan laurinezuur = ca. 50%	
	Olijfolie & truffels					15	69	6
	Pindaolie					17	40	34
	Pompoenpitolie					17	31	44
	Saffloerolie					9	12	71
	Sesamolie					15	40	37
+vitaal Voor de gezondheidsbewuste keuken	Walnootolie					9	17	56
	Camelinaolie					8	35	29
	Lijnzaadolie					11	18	17
	Zwarte komijnolie					14	21	54

* De geroosterde variant is niet geschikt voor rawfood.

 verzadigde vetzuren
  enkelvoudig onverzadigde vetzuren
 omega 6 (linolzuur): meervoudig onverzadigde vetzuren
  omega 3 (linoleenzuur): meervoudig onverzadigde vetzuren
 Stomen en kruiden
  Bakken en braden
  Bakken en roerbakken
  Niet verhitten



De fijnste oliën vers uit de molen

Sterk aanbevolen door uw vertrouwde biologische winkel



Voor nadere informatie over ons assortiment kunt u onze website bezoeken of contact opnemen met uw natuurvoedingswinkel in Nederland.

www.bioplanete.com



BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984



FR-BIO-01
DE-ÖKO-006

Productie Frankrijk:

Huilerie F. J. Moog SAS

Route de Limoux, 11150 Bram, France

Telefoon: +49 35241 82080

sales@bioplanete.com

1219V1NL