

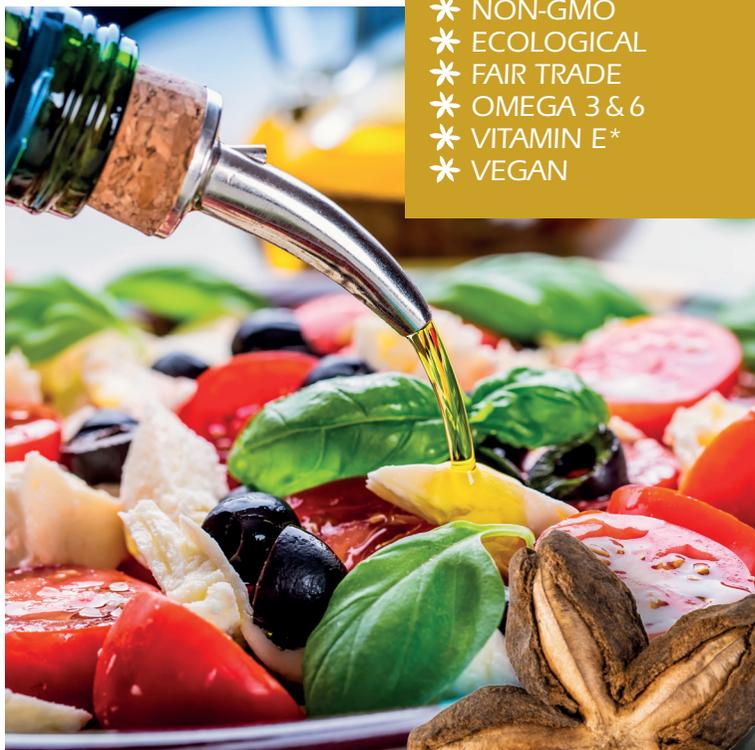
## «Das wertvollste Speiseöl der Welt»

Durch seinen hohen Anteil an Vitamin E ist das Speise-Öl ausserordentlich oxidationsstabil. Die Haltbarkeit beträgt bis 24 Monate (im Vergleich: Leinöl 2 Monate). Nicht umsonst wird deshalb das Sacha Inchi-Öl oft als das wertvollste Speise-Öl der Welt bezeichnet!

- ✿ Es wird aus kaltgepressten Samen gewonnen
- ✿ Schmeckt hervorragend und ist leicht verdaulich
- ✿ Bietet ein ausgesprochen harmonisches Verhältnis zwischen den drei Omega-Fettsäuren 3, 6 und 9 (siehe Grafik Innenseite links)
- ✿ Für den täglichen Bedarf an diesen Omega-Fettsäuren genügt 1 Teelöffel
- ✿ Für die kalte Küche geeignet (darf nicht erhitzt werden, da die Omega 3-Fettsäure sonst ihre Qualität verliert)

**BERGOLIO**  
INKASUPERFOOD

- ✿ GLUTEN-FREE
- ✿ ALLERGEN-FREE
- ✿ NON-GMO
- ✿ ECOLOGICAL
- ✿ FAIR TRADE
- ✿ OMEGA 3 & 6
- ✿ VITAMIN E\*
- ✿ VEGAN



\* Siehe Studie «Exposure of fatty acids after a single oral administration of sachá inchi (Plukenetia volubilis L.) and sunflower oil in human adult subjects» unter: <http://dx.doi.org/10.3109/15376516.2013.850566>

## Rezepte

Auf unserer Website haben wir für Sie leckere Rezepte kreiert. Wir wünschen viel Spass beim selber Ausprobieren & Geniessen! Hier eine kleine Auswahl:



Es gibt viele Möglichkeiten, das tägliche Essen mit BERGOLIO Speise-Öl zu verfeinern:

- ✿ Pastasalat mit geräucherter Forelle
- ✿ Sacha Inchi-Hörnli «Asia-style» mit Spinat
- ✿ Pellkartoffeln mit Quark
- ✿ Kalte Vorspeise und Dips
- ✿ Rohkostgerichte
- ✿ Naturjoghurt mit BERGOLIO Speise-Öl
- ✿ Salatdressing mit anderen Ölen mischen; z.B. je ein Drittel BERGOLIO Speise-Öl, Rapsöl und Olivenöl

Vertrieb:  
BERGOLIO GmbH  
Weggis (Schweiz)



Mehr Rezepte & Infos: [www.bergolio.ch](http://www.bergolio.ch)

Ihr Fachgeschäft mit BERGOLIO-Produkten:



BERGOLIO unterstützt eine faire und nachhaltige Wertschöpfung im Anbau-gebiet – mehr über unsere Sozialprojekte finden Sie auf unserer Website!

**BERGOLIO**  
INKASUPERFOOD



**BIO SPEISE-ÖL**

Die pflanzliche Quelle für Omega-Fettsäuren 3 & 6 – mit nussig-frischem Aroma

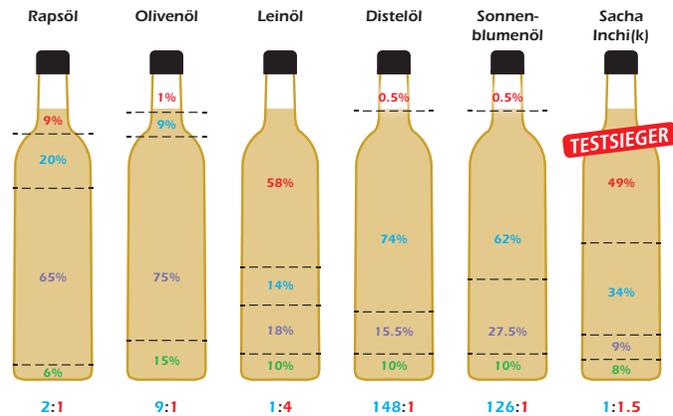


Die «Plukenetia volubilis» ist eine Bohne und gedeiht am Besten in den peruanischen Regenwäldern der Amazonas-Region (500-1500m Höhe), wo sie vorwiegend «**Sacha Inchi**» genannt wird. Diese Bezeichnung zeichnet sie als **exklusiv aus Peru** stammende Frucht aus.

## Warum sollten wir biologische/ pflanzliche Omega-Fettsäuren 3 & 6 konsumieren?

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren können wir als einzige nicht selbst herstellen, sondern müssen sie zuführen. Sie üben eine ganze Reihe wichtiger Stoffwechselfunktionen aus, beispielsweise in der Kindesentwicklung und im Wachstum. Viele in unserer Küche verwendete Pflanzenöle enthalten keine oder nur geringe Omega 3-Anteile. Der Gehalt an Omega 3-Fettsäuren in Sonnenblumenöl, Olivenöl oder Distelöl beträgt weniger als 1%.

### Verhältnis von Fetten in Speiseölen



- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren Omega 3 und Omega 6
- Einfach ungesättigte Fettsäure
- Gesättigte Fettsäure
- Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3

©/Quelle: Nature First Magazin 2/14  
www.naturefirst.ch

## BERGOLIO Bio Sacha Inchi Speise-Öl, der Testsieger!

- ✿ Pflege empfindlicher und trockener Haut
- ✿ Hat einen feuchtigkeitsspendenden Effekt
- ✿ Hautunreinheiten können durch Omega 3-Fettsäuren gemildert werden
- ✿ Im praktischen Flaschenspender
- ✿ Hochwertige Miron- und Keramik-Flaschen schützen das Öl vor UV-Strahlen



## Positive Wirkungen bei täglicher Aufnahme von essenziellen Fettsäuren\*:

- ✿ 2g Alpha-Linolenensäure (ALA) tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei
- ✿ 2g ALA und 10g Linolsäure werden für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung bei Kindern benötigt
- ✿ Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

\* gemäss Lebensmittelverordnung

## BERGOLIO Bio Sacha Inchi Speise-Öl enthält\*:

Inhalt pro 100g	Linolsäure (Omega 6)	Alpha-Linolenensäure ALA (Omega 3)**	Vitamin E	Ölsäure
<b>BERGOLIO Bio Sacha Inchi Speise-Öl</b>	34g	47g	68.1mg	10.2g

\* Prüfbericht P2016115414/Probenummer 2016113240 vom 19.5.2016

\*\* Studien zeigen, dass etwa 5–10% der aufgenommenen ALA in EPA und 2–5% in DHA umgewandelt werden.



## Das Sacha Inchi-Sozialprojekt

- ✿ Hohe lokale Wertschöpfung
- ✿ Das BERGOLIO-Team betreut 150 Familien in fünf Kooperativen
- ✿ Die Rolle der Frauen ist fundamental wichtig
- ✿ Durch höhere Preise wird ein geregeltes Lebens Einkommen im Anbaubereich ermöglicht
- ✿ Verdrängt den illegalen Koka-Anbau und somit die Kriminalität in Peru
- ✿ Mit dem Kauf von BERGOLIO Sacha Inchi-Produkten unterstützen Sie den Schutz des Regenwaldes!



## Weitere Sacha Inchi-Produkte von BERGOLIO...

- ✿ Protein-Pulver für den Muskelaufbau
- ✿ Leckere, nussige Snacks für Zwischendurch
- ✿ **NEU:** Protein-Mischungen für Frühstück, Brot & Burger
- ✿ Pasta für Sportler und für stressfreies Abnehmen

