



Il nostro latte speciale  
Unsere besondere Milch  
Our special milk





## DER HOF „LÜCH DA PĆEI“

Unser Hof **Lüch da Pćei** liegt etwas oberhalb des Dorfcentrums von St. Cassian in Alta Badia. Unser neuer Stall „Majun da Pćei“ ist modern ausgestattet und im Einklang mit der Natur gebaut.

Im Sommer 2001 haben wir mit der Veredelung unserer Milch begonnen. Seitdem stellen wir hochwertigen Käse und Joghurt her. Unsere Käsespezialität „Conturines“ wurde bei der „Käsiade“, einer internationalen Käseolympiade, sogar mit der Silbermedaille ausgezeichnet.

Nach zahlreichen Betriebskontrollen und Analysen unserer Milch sowie der veredelten Milchprodukte sind wir nun Teil von „**Bleu Blanc Cœur**“, eine französische vereinigung, die sich das Wohlbefinden des Menschen als oberstes Gebot gesetzt hat. Die Auszeichnung erhielten wir als erster Betrieb in Südtirol und fünfter in Italien.

*Bleu Blanc Cœur & Lüch da Pćei, unsere Gesundheit liegt uns am Herzen, deshalb kümmern wir uns gemeinsam darum!*





IT

## NOI DEL MASO “LÜCH DA PĆĒI”

Poco sopra il centro paese di San Cassiano, in Alta Val Badia, è situato il nostro maso “**Lüch da Pćĕi**”. La nostra nuova stalla “Majun da Pćĕi” è costruita con gli accorgimenti più moderni ed evoluti prestando la massima attenzione e rispetto alla natura che la circonda.

Dall'estate 2001 abbiamo iniziato a trasformare una parte del nostro latte in diversi tipi di latticini, come yogurt e formaggio, tra cui il „Conturines“, premiato con la medaglia d'argento all'Olimpiade Internazionale del Formaggio „Käsiade“.

Dopo attente ispezioni e controlli aziendali e dopo varie analisi sul latte e sui prodotti finali, da parte dei responsabili della “**Bleu Blanc Cœur**” - un'associazione francese, nel aprile 2010 siamo entrati a far parte del mondo Blue Blanc Cœur. Come prima azienda in Alto Adige e quinta a livello nazionale.

*Blue Blanc Cœur e Maso Lüch da Pćĕi, insieme, perchè la nostra e vostra salute ci sta a cuore!*





## GLÜCKLICHE TIERE

Damit es unseren Kühen gut geht, verwöhnen wir sie nach Strich und Faden: Bergweiden mit Blick auf die Dolomiten, eine ausgewogene und kontrollierte Ernährung und ein neuer, offener Laufstall, in den sie sich jederzeit zurückziehen können.

Schon immer liegt uns die Ernährung und das Wohlbefinden unserer Tiere sehr am Herzen. Seit wir unsere Milch am Hof auch zu Käse und Joghurt verarbeiten, sind wir noch stärker bemüht, **die Qualität unserer Milch zu steigern.**

Mit Stolz können wir behaupten, dass uns dies auch gelungen ist: wir füttern unsere Kühe mit natürlichen, hochwertigen Futtermitteln, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind. Diese stärken das gesamte Immunsystem der Tiere sowie deren Wohlbefinden.

**Das Ergebnis: eine hochwertige Milch von gesunden Kühen.**



IT

## ANIMALI FELICI

Le nostre mucche noi le viziemo per farle star bene: pascoli di montagna con vista sulle Dolomiti, un'alimentazione equilibrata e controllata e una nuova stalla a stabulazione libera in cui possono trovare riparo nelle giornate poco piacevoli.

A noi del Lüch da Pçei da sempre sta a cuore l'alimentazione e il benessere dei nostri animali, ma da quando abbiamo iniziato a lavorare il latte, producendo formaggi e yogurt, siamo andati costantemente alla **ricerca di migliorarne la qualità**. Ciò è stato reso possibile dall'introduzione nell'alimentazione delle nostre mucche di alimenti naturali di alta qualità ricchi in Omega-3, che hanno degli effetti fortemente positivi sulla fertilità, l'immunità e il vigore degli animali stessi.

**Il risultato è: un latte di qualità prodotto da animali sani.**





DE

## GENUSS UND WOHLBEFINDEN

Essen kann ein Genuss sein und das körperliche Wohlbefinden steigern.

In den Industrieländern ist leider oft das Gegenteil der Fall.

Der Fettanteil unserer Ernährung steigt stetig, und zwar vor allem der Anteil an sogenannten „schlechten“ Fetten.

Wir können uns aber ganz bewusst für schmackhafte Lebensmittel mit besonders „guten“ Fetten entscheiden, und damit einen Beitrag zum persönlichen Wohlbefinden leisten.

Eine gesunde und bewusste Ernährung beginnt bei einem respektvollen Umgang mit Land- und Tierwirtschaft. **Deshalb haben wir uns vom Hof „Lüch da Pcéi“ für eine Form der Landwirtschaft entschieden, die sich die Gesundheit des Menschen zur Aufgabe gemacht hat und diese gezielt fördert.** Wir haben am Beginn unserer Nahrungsmittelkette wieder den Leinsamen sowie Bergwiesengräser und Luzerne eingebaut, allesamt vegetarische Quellen von Omega-3 Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind für unseren Körper besonders wichtig, da er sie selbst nicht bilden kann und sie somit über die Nahrung aufgenommen werden müssen.



## PIACERE E BENESSERE:

Il cibo deve essere un piacere che delizia il nostro palato e che garantisce il nostro benessere fisico. Nei paesi industrializzati i dati sull'alimentazione e sulle sue conseguenze non smettono di preoccupare.

Diventiamo sempre più grassi e l'obesità conseguente ad una errata alimentazione è l'espressione visibile di quella che ormai è una vera malattia. Al di là della loro quantità, è la qualità dei nostri alimenti che è cambiata e che oggi è necessario rimettere in discussione. Nella composizione nutrizionale dei nostri piatti assistiamo, infatti, ad un aumento significativo dei lipidi ma, soprattutto, di grassi di cattiva qualità.

La proposta di un'alimentazione sana per l'uomo inizia dalla presa di coscienza delle nostre colture e dei nostri animali.

**Ecco perché noi del maso “Lüch da Pcéi” abbiamo fatto la scelta di militare per un'agricoltura a vocazione sanità, cioè un'agricoltura che della salute dell'uomo ha fatto la sua vocazione.** Abbiamo reintrodotta alla base della nostra catena alimentare il seme di lino ed altre fonti vegetali di Omega-3, come l'erba di alta montagna e l'erba medica.

Scelta importante questa, perché il nostro corpo non è capace di produrre da sé questi acidi grassi essenziali, indispensabili per un buon funzionamento del nostro organismo.

## EXKLUSIVE MILCHPRODUKTE

Die Milchprodukte von unserem Bauernhof „Lüch da Pčei“ sind reich an gesunden Fettsäuren. Das bestätigen auch die Laboranalysen: unsere Milch weist einen geringen Anteil an „schlechten“ gesättigten Fettsäuren und einen hohen Anteil an „guten“, mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf sowie ein ausgewogenes Verhältnis an Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren.

Da unser Körper diese nicht selbst produzieren kann, ist es notwendig sie durch geeignete Nahrung aufzunehmen.





IT

## PRODOTTI ESCLUSIVI

I nostri prodotti del maso “Lüch da Pçëi” rispecchiano profili ottimali degli acidi grassi che ne evidenziano la più alta qualità. Ciò che noi affermiamo è stato misurato e provato: le analisi eseguite confermano che il nostro latte presenta una minore quantità di grassi saturi (cattivi), una maggiore quantità di polinsaturi (tra cui Omega-3) ed un miglior equilibrio di Omega-6/Omega-3.

È fondamentale assumerli con la dieta in quanto il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli.





DE

## WAS SIND OMEGA-3 FETTSÄUREN?

Omega-3-Fettsäuren sind eine spezielle Gruppe innerhalb der **ungesättigten Fettsäuren**. Sie gehören zu den **essentiellen** Fettsäuren, sind also lebensnotwendig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Die Bezeichnung stammt aus der alten **Nomenklatur** der Fettsäuren. Bevor man sie als solche identifizierte, wurden sie gemeinschaftlich als „Vitamin F“ bezeichnet.

Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren gibt es zwei wichtige Unterklassen: **Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren**. Pflanzenöle sind reich an Omega-6-Fettsäuren. Die meisten Europäer nehmen unbewusst viel davon mit ihrer Ernährung auf. Auf der anderen Seite fehlen Omega-3-Fettsäuren im Allgemeinen in unserer Ernährung. Sie sind in Fisch, Schalentieren, Tofu, Mandeln und Walnüssen sowie in manchen Pflanzenölen, aus Leinsamen, Nüssen und Raps zu finden und haben einen positiven gesundheitlichen Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem. Omega-3-Fettsäuren wirken sich auch auf das Gehirn und den Sehvorgang aus. Einige Forschungsergebnisse legen nahe, dass sie eine Rolle bei der Verhütung der Makular-Degeneration, einer häufigen Form der Erblindung, spielen und positive Effekte bei manchen depressiven Störungen zeigen. Die laufende Forschung beschäftigt sich mit der Rolle der Omega-3-Fettsäuren für das Immunsystem und deutet auf einen positiven Einfluss auf rheumatische Arthritis, Asthma, Lupus, Nierenkrankheiten und Krebs hin.

Quelle: Eufic (Europäische Informationszentrum für Lebensmittel)



## COSA SONO GLI OMEGA-3?

Gli Omega-3 sono una categoria di **acidi grassi essenziali** (ai quali appartengono anche gli Omega-6), indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo. Sono noti soprattutto per la loro presenza ed il mantenimento dell'integrità delle membrane cellulari. Talvolta sono raggruppati come **vitamina F** (dall'inglese fatty acids). Gli Omega-3 sono presenti in diverse varietà di pesci (aringa, salmone, sgombero, pesce spada, acciuga, trota), negli olii di origine vegetale (lino, soia, girasole, oliva, canapa), nelle noci e nei legumi. Le patologie sensibili ai benefici degli Omega-3 sarebbero: ipertensione, diabete, depressione, malattie cardiovascolari, aritmie, ecc.

L'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri (ANMCO) in collaborazione con l'Istituto Mario Negri (Consorzio Mario Negri sud) ha esaminato in uno studio un campione di 11.324 persone colpite da infarto del miocardio, suddividendole in quattro sottogruppi. Dopo un follow up di 4 anni, i pazienti trattati con Omega-3 presentavano riduzione degli infarti, della morte improvvisa, ictus e della mortalità totale maggiore rispetto a quelli che non avevano ricevuto alcun trattamento. Questi dati confermano le ipotesi che erano state formulate da due importanti studi americani il primo effettuato su medici volontari, il secondo effettuato su quasi 85 mila infermiere, durato 16 anni e pubblicato sulla prestigiosa rivista Journal of the American Medical Association (JAMA).

Fonte: Wikipedia



DE

## DIE VEREINIGUNG „BLEU BLANC CŒUR“ **„Eine gesunde Ernährung beginnt bei einem respektvollen Umgang mit Land- und Tier- wirtschaft“**

Die Vereinigung „Bleu Blanc Cœur“ (BBC) entstand in Frankreich im Jahre 2000. Oberstes Ziel der BBC ist eine Landwirtschaft, die sich die Gesundheit des Menschen zur Aufgabe gemacht hat. BBC prüft dabei den gesamten Herstellungsprozess eines Produkts, vom Rohstoffproduzenten über den Verarbeiter, den Handel bis hin zum Konsumenten. BBC kontrolliert und unterstützt die Bewerbung der Produkte.

**Ziel ist es, jedem den Zugang zu einer natürlichen Ernährung zu ermöglichen, die reich an Omega-3-Fettsäuren und anderen essentiellen Fettsäuren ist.**

Die Aussagen von „Bleu Blanc Cœur“ basieren auf klinischen Studien der französischen Institution zur landwirtschaftlichen Forschung INRA („Institut National de Recherche en Agriculture“) in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Ernährungswissenschaften CERN („Centre d' Etude et de Recherche en Nutrition“). Daneben steht BBC auch ein wissenschaftliches Komitee beratend zur Seite, das aus namhaften Kardiologen, Diätologen, Ernährungswissenschaftlern, Biochemikern und Viehzüchtern besteht, deren wissenschaftliche Publikationen sich speziell mit dem Thema Fett beschäftigen.



IT

## L'ASSOCIAZIONE "BLUE BLANC CŒUR" ***"Alimentare bene l'uomo inizia dalla presa di coscienza delle nostre colture e dei nostri animali".***

L'associazione Blue Blanc Cœur (di seguito BBC) è nata nel 2000 in Francia ed organizza, grazie ad un progetto di filiera e ad un quadro scientifico solido, un'agricoltura a vocazione sanità.

La Blue Blanc Cœur visiona l'intera filiera dal produttore fino al consumatore, passando dai trasformatori ed anche dai distributori. **Si occupa del controllo e della promozione dei prodotti, frutto di questa agricoltura positiva con il fine di permettere a tutti di accedere ad una alimentazione naturale e meglio equilibrata in Omega-3 e acidi grassi essenziali per il buon funzionamento del nostro organismo.**

Le dichiarazioni che la BBC comunica attraverso i suoi associati sono basate su studi clinici pubblicati (INRA - Institut National de Recherche en Agriculture unitamente al CERN – Centre d'Etude et de Recherche en Nutrition) avvalendosi di un comitato scientifico composto da Cardiologi, Dietologi, Biochimici, Nutrizionisti e Zootecnici. Le loro competenze sono riconosciute nel mondo della ricerca riguardo a diverse pubblicazioni nella stampa scientifica specializzata sulla tematica dei grassi.

## GARANTIERTE KONTROLLE

### **“Vom Feld direkt auf den Teller”**

Wir lieben unsere Natur, unsere Umwelt und unsere Tiere und gehen ganz selbstverständlich respektvoll damit um. Deshalb haben wir uns auch der Vereinigung „Bleu Blanc Cœur“ (BBC) angeschlossen. Diese Vereinigung hat **konkrete Richtlinien aufgestellt, die dem Kunden garantieren, dass die Qualität der Produkte in jeder Produktionsphase gleich bleibt, und zwar vom Feld bis zum Endverbraucher.** Dabei werden Futteranbau, Fütterung der Tiere sowie die Veredelung der Produkte gleichermaßen kontrolliert. Das BBC-Logo garantiert somit dem Kunden die gleich bleibende Qualität und Hochwertigkeit unserer Milchprodukte. Die BBC wird ihrerseits wiederum durch eine externe Kommission überwacht.

## LOGO

Eine kleine, blaue Leinblüte ziert das Logo von BBC. Diese Blüte ist ein **Garant für Sicherheit, für eine gesundheitsfördernde Landwirtschaft, für Gleichgewicht und Qualität** und drückt gleichzeitig die Verbindung von Natur und Wissenschaft aus.

Alle Produkte, die dieses Logo tragen, garantieren einen Herstellungsprozess im Einklang mit der Natur sowie ein besonders hochwertiges Nährwertprofil.



## CONTROLLO GARANTITO

### **“Dal campo al piatto”.**

Il nostro amore e rispetto per la natura, il territorio, l'ambiente e i nostri animali ci hanno portato ad ambire a questo risultato. Blue Blanc Cœur ha stabilito dei protocolli di produzione attraverso i quali permette **di garantire la qualità e la coerenza nutrizionale dei prodotti ad ogni fase della loro produzione, dal campo al consumatore finale**; vengono infatti controllate la coltivazione della pianta, l'alimentazione del bestiame, la trasformazione dei prodotti finiti e l'uso del logo identificativo dell'associazione stessa. Parallelamente a controlli interni da parte della Blue Blanc Cœur finalizzati a garantire la qualità dei prodotti, l'attività della Blue Blanc Cœur viene a sua volta esaminata da una commissione esterna incaricata di certificare tali ispezioni.

## LOGO

Il simbolo identificativo della Bleu Blanc Cœur è raffigurato da un logo contenente un piccolo fiore blu, il fiore del lino. Tale simbolo apporta **delle garanzie di sicurezza, di agricoltura a vocazione sanità, equilibrio e qualità**. Dietro a questo simbolo natura e scienza vanno di pari passo. Tutti i prodotti contraddistinti da tale logo assicurano un processo di produzione rispettoso e qualificato nonché un miglior profilo nutrizionale del prodotto.



## Pleasure and Wellbeing

Eating should be a pleasure and at the same time promote wellbeing. The dairy products from **Lüch da Pćei** take care of both of these at once. Livestock farming that is appropriate to the individual species along with **balanced, healthy nutrition for the cows** guarantee top quality raw ingredients as the basis for unique products.

## Happy Cows

Our cows should feel good, that's why we pamper them. Whenever they like, they are free to enjoy days on the gentle meadows around our house with a lovely view of the Dolomites. With inclement weather, they prefer to remain inside, which is why we have set up a spacious barn for them. Of course, for years now we have also been taking care of a balanced diet. **We feed our cows with natural, top-quality products and with an extra portion of flax seed, which is rich in omega-3 fatty acids** and consequently of particular value.

## Best Dairy Products

Our cows thank us for their fine state of wellbeing with **first-class milk**. Compared to conventional milk, it has a **higher level of unsaturated fatty acids, in particular omega-3 fatty acids**. Through traditional work by hand,



we refine the milk in our farmhouse dairy into top-quality, delicious products such as yoghurt and cheese.

## Omega-3 Fatty Acids

**Omega-3 fatty acids**, which belong to the family of polyunsaturated fats, are **vitaly necessary components of human nutrition**, but they cannot be synthesized by the body itself. Not only do they regulate and have a positive effect upon important bodily functions, such as blood pressure, heart rate, and the immune system, as a component of nerve cells they also accumulate in particular in the brain and the retina. They can protect blood vessels against atherosclerosis, reduce inflammation reactions, and show a positive effect with coronary heart disease and type 2 diabetes.

## Guaranteed Inspection

We love nature, our environment, our surroundings, and our cows, and that is why we take care of them in a responsible, caring way. Bleu-Blanc-Cœur, a French labeling seal of approval, monitors our promises. The omega-3 fatty acid content in the milk is constantly tested. **Lüch da Pcéi is one of only five select farms in all of Italy that are permitted to use the seal of approval from Bleu-Blanc-Cœur.**

ASSOCIAZIONE BLEU-BLANC-CŒUR  
La messayais  
35210 COMBOURTILLE  
Tel : 02.99.97.60.54  
Fax : 02.99.97.60.68  
Email : contact@bleu-blanc-cœur.com



## CERTIFICATO D'ADESIONE

all'Associazione BLEU-BLANC-CŒUR

Io sottoscritto Jean-Pierre PASQUET, Presidente dell'Associazione BLEU-BLANC-CŒUR ,  
certifica che la Società :

**LUCH DA PCEI**

Con sede sociale e situata a :

STR PECEI 17  
39030 S.CASSIANO(BZ)  
Italia

e' aderente dell'Associazione BLEU-BLANC-CŒUR e facente parte del collegio **Gli  
Allevatori** In fede. 19 avril 2010

Li : Combourtille  
Le : 19 avril 2010

Firma :





## **Lüch da Pëi**

Marina e Luca Crazzolara

Str. Pecei n° 17

I-39030 San Cassiano in Badia (BZ)

Dolomiti - Alto Adige/Südtirol - Italy

[www.altabadialat.it](http://www.altabadialat.it)



Hi there a heart for Darfur. Do you?