

ISEN

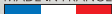
Spécial graines de lin

Exclusive for flax seeds

Speziell für Leinsamen



MADE IN FRANCE



FR

L'aventure des moulins Peugeot débute en 1840, avec la création des moulins à café. Dès 1855, de superbes moulins en fonte prennent place sur les comptoirs des épicereries et permettent de moulin de grandes quantités de graines, sucre, café ou farine. Les premiers moulins à poivre datent de 1874.

En hommage à cette aventure exceptionnelle et toujours soucieuse d'offrir des produits innovants et actuels, Peugeot vous propose ce moulin dédié aux graines de lin.



Le moulin

Il est spécialement conçu pour moulin de lin.

Chaque détail est soigneusement pensé: la cuillère doseuse, la

trémie que l'on ouvre délicatement, comme un clin d'oeil aux moulins à café de nos grands-mères. Les matériaux sont sélectionnés avec soin: le bois de hêtre est issu des forêts de Franche-Comté et le métal symbolise le savoir-faire historique de la marque Peugeot.

Au cœur de ce moulin et entraîné par une poignée, tourne un mécanisme breveté, inédit, démontable et nettoyable facilement, spécialement adapté à la consistance et la dureté de la graine de lin.

Origine & Histoire

Qu'est-ce que le lin ?

Le lin est une plante originaire d'Eurasie, aujourd'hui cultivée sous les climats tempérés et tropicaux. Il est apprécié à la fois pour ses fibres, dans la fabrication de tissus et pour ses graines oléagineuses, aux nombreuses vertus pour la santé.

Dès l'Égypte Ancienne, cette richesse nutritionnelle était reconnue. Encore aujourd'hui, elles sont utilisées en médecine chinoise et ayurvédique.

Les graines de lin, un atout santé

Les graines de lin doivent leur réputation à 3 ingrédients actifs :

- Les fibres solubles, qui contribueraient à **faire baisser le taux de « mauvais » cholestérol** et qui favorisent le transit.
- Les lignanes (phytoestrogènes), qui pourraient **aider à prévenir certains cancers liés aux hormones**, notamment le cancer du sein ou du côlon.
- L'acide alpha-linolénique (AAL), qui **fait partie de la famille des Acides Gras Essentiels (AGE oméga-3)**, dont les bénéfices pour le cœur et le système cardiovasculaire sont reconnus.

Les graines de lin ont également des qualités diététiques, elles apportent des bonnes graisses, brûlant les mauvaises. De plus, elles ne contiennent **pas de gluten**.

Lin brun ou lin blond ?

Les graines de lin peuvent être brunes ou blondes. Leurs qualités nutritionnelles et gustatives sont comparables.



Pourquoi moudre les graines de lin ?

Pour profiter pleinement de tous leurs bienfaits!

En effet, l'estomac ne peut dissoudre l'enveloppe de la graine lors de la digestion. **Il est donc indispensable de les consommer moulues, pour que l'organisme assimile tous les bénéfices de ces fabuleuses graines.**

La quantité recommandée

Il est recommandé de consommer 5 à 10 g de lin par jour. 1 cuillère ISEN ≈ 5g



Comment conserver les graines de lin ?

Les graines entières se conservent très bien, dans un récipient hermétique, à température ambiante. En revanche, une fois moulu, le lin va s'oxyder rapidement au contact de l'air et de la lumière et devenir rance.

Ainsi il est conseillé de moudre les graines de lin juste avant leur utilisation, de conserver le surplus dans un récipient hermétique, au réfrigérateur et de les utiliser rapidement après mouture.

Comment utiliser les graines de lin ?

Le lin a un agréable goût de noix ou de noisette.

On peut facilement consommer les graines de lin moulues à différents moments de la journée :

Au petit-déjeuner : dans un bol de céréales ou un yaourt.

Au déjeuner ou au dîner : dans une salade, sur des crudités, des légumes, du riz, ou mélangées à des préparations salées ou sucrées (Pâte à tarte, gâteaux...)



EN The Peugeot Saveurs legacy began in 1840 when the brand produced its first coffee mill. In 1855, superb cast-iron mills started becoming a regular fixture on grocery store counters for grinding large quantities of seed, sugar, coffee and flour. The first pepper mills appeared in 1874.

Paying tribute to this exceptional legacy and ever determined to provide innovative, modern-day products, Peugeot has designed this flax seed mill.



The mill

Isen has been specially created to grind flax seeds.

Every detail has been carefully designed, such as the measuring spoon and the delicately-opening hopper, just like the coffee mills used by our grandmothers. The materials have been chosen with the utmost care: the beech comes from the forests of the Franche-Comté region, while the metal symbolises Peugeot's long-standing expertise.

The patented innovative handle-driven mechanism in the centre of the mill can easily be removed for cleaning and has been specifically engineered to suit the consistency and hardness of flax seeds.

Origins & History

What is flax?

Flax is a native plant to Eurasia and is nowadays cultivated in temperate and tropical climates. Flax is popular for its fibres, which are used to produce linen, and its oil-producing seeds and their numerous health benefits. The people of Ancient Egypt were widely familiar with its nutritional values. Flax seeds are still used today in Chinese and Ayurvedic medicine.

Flax seeds: health advantages

Flax seeds owe its reputation to three active ingredients:

- Soluble fibres, which are reported to **lower the amount of «bad» cholesterol and improve digestive health.**
- Lignans (phytoestrogens), which **could help prevent certain types of hormone-related cancer**, especially breast and bowel cancer.
- Alpha-linolenic acid (ALA), which is **part of the family of essential fatty acids (Omega 3)**, whose benefits for the heart and cardiovascular system are recognised.

Flaxseed also has dietary qualities, since it provides healthy fats while burning bad fats. In addition, it is **gluten-free**.

Brown or golden flax seeds?

There are two types of flax seeds: brown and golden. Their nutritional qualities and flavours are comparable.



Why grind flax seeds?

To take full advantage of all its benefits!

The stomach cannot dissolve the husk during digestion. **Flax seeds must therefore be ground, so that the body can absorb all the benefits of these amazing seeds.**

Recommended daily intake

The recommended intake is 5 to 10 g of flax seeds a day. 1 ISEN spoon \approx 5 g



How do you store flax seeds?

Whole seeds can easily be stored in an airtight container at room temperature. Once ground, however, flaxseed quickly oxidises in contact with air and light, and becomes rancid.

Therefore, you are advised to grind flax seeds just before use and to store any surplus in an airtight container placed in a refrigerator. Flax seeds must be consumed soon after grinding.

How do you use flax seeds?

Flax seeds have a pleasant taste similar to walnuts or hazelnuts.

Ground flax seeds can easily be eaten at different times of the day:

- . Breakfast: in a bowl of cereal or yoghurt.
- . Lunch or dinner: in a salad, on raw or cooked vegetables, or with rice, or mixed in sweet or savoury preparations (pastry, cakes, etc.).



D Die Geschichte der Peugeot-Mühlen beginnt 1840 mit der Entwicklung von Kaffeemühlen. Ab 1855 finden sich die herrlichen Mühlen aus Gusseisen in den Regalen der Krämerläden und gestatten das Mahlen großer Mengen von Samen, Zucker, Kaffee und Mehl. Die ersten Pfeffermühlen gehen auf das Jahr 1874 zurück.

Als Hommage an diese einzigartige Geschichte und im Bestreben, neuartige, moderne Produkte anzubieten, präsentiert Peugeot Ihnen diese Mühle für Leinsamen.



Die Mühle

Isen ist speziell für das Mahlen von Leinsamen vorgesehen.

Jedes Detail wurde sorgsam durchdacht: der Dosieröffel und

der leicht zu öffnende Einfüllschacht, eine Anspielung auf die Kaffeemühlen aus Großmutters Zeiten. Die Werkstoffe wurden sorgfältig ausgewählt: Das Buchenholz stammt aus den Wäldern der Franche-Comté. Das Metall symbolisiert das historische Know-how der Marke Peugeot.

Im Inneren der Mühle dreht sich ein über einen Hebel angetriebenes patentiertes Mahlwerk, das sich leicht ausbauen und reinigen lässt und speziell an die Konsistenz und Härte von Leinsamen angepasst ist.

Herkunft und Geschichte

Was ist Leinen?

Leinen ist eine Pflanze aus dem eurasischen Raum, die heute in gemäßigten und tropischen Klimazonen angebaut wird. Leinen wird sowohl für seine Fasern in der Stoffherstellung als auch für seine Ölfrüchte mit zahlreichen gesundheitsförderlichen Wirkungen geschätzt. Schon im Alten Ägypten war sein Nährwert bekannt. Noch heute wird es in der chinesischen und ayurvedischen Medizin verwendet.

Leinsamen, ein Vorteil für die Gesundheit

Die Beliebtheit von Leinsamen beruht auf 3 Wirkstoffen:

- den löslichen Fasern, **die zur Senkung des „schlechten“ Cholesterinpegels beitragen** und den Stoffwechsel fördern.

- Lignane (Phytoöstrogene), **die zum Schutz vor hormonbedingten Krebsarten wie Brust- oder Dickdarmkrebs beitragen können.**

- A-Linolensäure, **die zur Familie der ungesättigten Fettsäuren (Omega-3) gehört** und deren positive Wirkung auf Herz und Herz-Kreislauf anerkannt ist.

Leinsamen besitzt auch ernährungstechnische Vorteile, es versorgt den Körper mit gutem und verbrennt schlechtes Fett. Darüber hinaus enthält es **kein Gluten.**



BRAUNER LEINEN ODER GELBER LEINEN?

Leinsamen können braun oder gelb sein. Nähr- und Geschmackswert sind vergleichbar.



WARUM LEINSAMEN MAHLEN?

Um ganz von den Vorzügen zu profitieren!

Der Magen ist nicht in der Lage, die Samenschale im Zuge der Verdauung aufzulösen. **Leinsamen ist daher gemahlen zu verzehren, damit dem Organismus alle Qualitäten der fantastischen Samen zugutekommen.**

EMPFOHLENE TÄGLICHE EINNAHMEMENGE

Es wird die tägliche Einnahme von 5 bis 10 g Leinen empfohlen. 1 ISEN-Löffel \approx 5 g



WIE SIND LEINSAMEN ZU LAGERN?

Ganze Samen sind sehr gut in einem dicht verschlossenen Behälter bei Raumtemperatur haltbar. Nach dem Mahlen hingegen oxidiert Leinen schnell im Kontakt mit Luft und Licht und wird ranzig.

Wir empfehlen daher, **Leinsamen vor der Verwendung zu mahlen**, Reste in einem dicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank zu lagern und schnell aufzubrauchen.

WIE SIND LEINSAMEN ZU VERWENDEN?

Leinen besitzt einen angenehmen Geschmack nach Wal- bzw. Haselnuss.

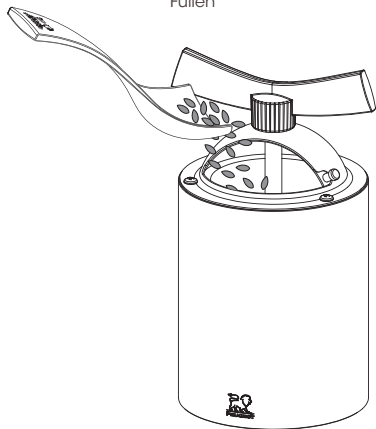
Gemahlene Leinsamen können zu verschiedenen Tageszeiten konsumiert werden:

Zum Frühstück: zu Cornflakes oder Joghurt.

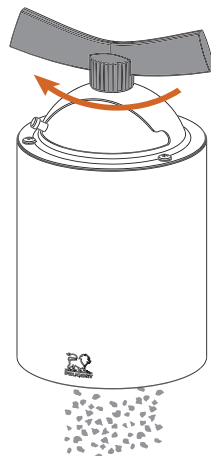
Zum Mittag- oder Abendessen in einem Salat, auf Rohkost, Gemüse, Reis oder Mischungen aus süßen oder sauren Zubereitungen (Kuchenteig, Torten...)



Remplir
Fill
Füllen



Moudre
Grind
Mahlen



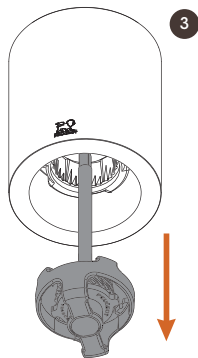
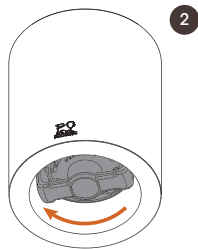
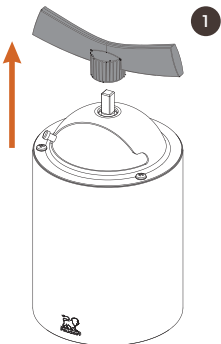
1 cuillère
1 spoon ≈ 5 g
1 Löffel

Exclusif pour graines de lin
ou en mélange avec du sésame

! Exclusive for flax seeds,
or as a mix with sesame

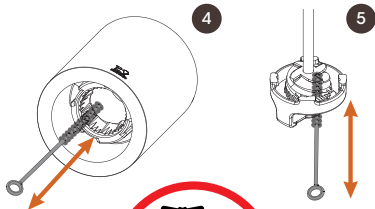
Speziell für Leinsamen
oder eine Sesammischung

Démonter, une fois vide
Disassemble, once empty
Erst entleeren, dann zerlegen



Mécanisme breveté
Patented mechanism
Patentiertes Mahlwerk

Nettoyer Clean Reinigen



Remonter le mécanisme Reassemble the mechanism Das Mahlwerk wieder einsetzen



FR - Conseil

- Ne pas utiliser pour du poivre ou toute autre épice, le sel de mer humide type sel de Guérande ou la fleur de sel.
- Nettoyer avec un chiffon sec et doux.
- Ne pas laver au lave-vaisselle.

Garantie : Ce moulin est garanti 5 ans à compter de la date d'achat. De plus, le mécanisme Peugeot est garanti à vie. Ces garanties s'entendent hors usage normale, hors choc et pour une utilisation du moulin conforme à cette notice. La garantie n'est accordée que si le produit est accompagné d'une preuve d'achat. (Carte de garantie dûment remplie ou ticket de caisse).

GB - Recommendation

- Do not use for pepper or any other spice, wet sea salt such as Guérande sea salt or flowers of salt.
- Wipe the mill with a soft dry cloth.
- Do not put in the dishwasher.
- Keep in a dry place, away from humid conditions and any source of heat!

Guarantee: The mill is guaranteed for 5 years from the date of purchase. The Peugeot grinding mechanism has a lifetime guarantee. These guarantees do not cover normal wear, accidental damage or any use of the mill not in accordance with this manual. The guarantees are void without proof of purchase. (A duly completed guarantee card or sales receipt).

NL - Aanbevelingen

- Niet gebruiken voor peper of andere specerijen, vochtig zeezout zoals zout van Guérande en goumetzout.
- Reinig de molen met een droge, zachte doek.
- Doe de molen niet in de vaatwasser.
- Bewaar de molen op een droge plaats, niet bij vocht- en warmte bronnen.

Garantie: Deze molen heeft een garantie van 5 jaar te rekenen vanaf de aankoopdatum. Het Peugeotmaalwerk daarentegen is levenslang gegarandeerd. Deze garantiebepalingen zijn geldig bij normaal gebruik en niet bij schokken of normale sleet. De garantie is enkel geldig indien een aankoopbewijs is bijgevoegd. (Correct ingevulde garantiekaart of kass receipt).

D - Empfehlungen

- Nicht für Pfeffer oder andere Gewürze verwenden.

Auch nicht für feuchtes Meersalz wie Salz aus Guérande oder "Fleur de Sel".

- Die Mühle mit einem weichen trockenen Tuch abwischen.
- Nicht in Spülmaschine reinigen.

- Aufbewahrung an einem trockenen Ort, vor Feuchtigkeit und Hitzequellen schützen.

Garantie: Die Mühle hat, gerechnet ab Kaufdatum, eine 5 Jahre Garantie. Das Peugeot Mahlwerk hat eine lebenslange Garantie (Deutschland: 25 Jahre Garantie). Diese Garantie beinhaltet nicht den normalen Verschleiß oder Beschädigungen durch unsachgemäßen Gebrauch. Bitte beachten Sie sticht die Erklärungen der Gebrauchsanweisung. Die Garantien sind ohne Kaufbeweis ungültig. Eine vollständig ausgefüllte Garantiekarte oder der Kassenzettel bewahrt Ihnen den Garantienanspruch.

ES - Conselho

- No usar el molinillo para moler pimienta ni otras especias, sal marina húmeda tales como sal de Guérande o flor de sal.
- Limpiar con un paño seco y suave.
- No lavar en lavavajillas.
- Preservar de la humedad y de fuentes de calor.

Garantía: Este molinillo tiene 5 años de garantía desde la fecha de compra. Además el mecanismo Peugeot está en garantía de por vida. Estas garantías se excluyen para un uso fuera de lo normal, excluyendo golpes y choques. La garantía es validada por un uso del molinillo conforme a las instrucciones detalladas. La garantía solo es válida si el producto está acompañado de la prueba de compra. (Carta de garantía debidamente rellenada o ticket de caja).

IT - Consigli

- Non usare con pepe ed altre spezie, con sale di mare umido come sale di Guérande o con fiore di sale.
- Pulire la macina con un panno soffice e secco.
- Non lavare in lavastoviglie.
- Tenere in un posto secco, lontano dall'umidità e da ogni fonte di calore.

Garanzia: Questo macinino è garantito 5 anni dalla data di acquisto. Inoltre, il meccanismo Peugeot è garantito a vita. Queste garanzie escludono la normale usura, danni accidentali e difetti dovuti a errore o improprio utilizzo. È necessaria la prova d'acquisto per usufruire della garanzia. (Certificato di garanzia debitamente compilato o scontrino).

PT - Conselho

- Não utilizar para o pimento nem qualquer outra especiaria, sal marinho húmido como o sal da mar nem flor de sal.
- Limpar com um pano seco e suave.
- Não lavar na máquina.

- Guardar ao abrigo da humidade e do calor.

Garantia: Este moíno é garantido 5 anos a partir da data da compra, mas o mecanismo Peugeot tem garantia vitalícia. O mecanismo Peugeot tem garantia vitalícia. As garantias cobrem todo tipo de defeito excepto desgaste normal do moíno, queda e o não respeito das regras de utilização descritas no manual.

A garantia somente é válida mediante apresentação de uma prova de compra. (Certificado de garantia preenchido ou recibo de compra).

S - Skötselråd

- Använd inte för peppar eller någon annan krydda, fuktigt havssalt sasom sall Guerande och havssalt! Keur de seif.

- Torka av kvarnen med en mjuk torr trasa.

- Diska ej i diskmaskinen.

- Förvara på ett tørt ställe, ej i fuktigt varm miljö.

Garanti: Denna kvarn har en garanti på 5 år räknat från inköpsdatumet. Peugeot- mekanismen livstidgaranti. Garantin gäller under förutsättning av normal användning enligt anvisningar och gäller ej om den tappats eller utsatts för onormal slitage. Garantin gäller endast mot uppvisande av kvitto. (Garantiför vederbörigen ifyll eller kassakvitto).

J - 注意:

- コシヨウを含むスパイス類には使用しないで下さい。水分を含む海塩や、フルーワード・セル(グラウンド)、シ島、マルドゥン、ピンクソルトには使用しないで下さい。

- 柔らかな乾いた布でミルを拭いてください。

- 食器洗い機に入れてください。

- 乾燥した所に置いてください。湿気のあるところや火気、煎湯の近くに置かないでください。

保証:

当ミルはお買い上げの日から5年間の保証付き

です。プジョーのグライNDERメカニズムについては無期限保証となっています。

但し、これらの保証は、当使用説明書に反する使用、通常の消耗や衝撃による破損には適用されませんのでご注意ください。

購入の証明書を伴わない製品には保証は適用されません。(記入済み保証カードまたは領収書)

RU - Советы

- Не используйте для перца и других специй. Не используйте для влажной морской соли и соевого шпата (правда, Па, Милано, розовая соль и другие).

- Вытирать сухой и мягкой тряпкой.
- Не мыть в посудомоечной машине.
- Предотвратить от влажности и жары.

Гарантия

На мельницу предоставляется гарантия сроком на 5 лет со дня покупки.

Кроме того, механизм Peugeot имеет пожизненную гарантию. Эти гарантии не распространяются на обычный износ или повреждение в результате удара и действительны только в случае применения в соответствии с настоящей инструкцией. Гарантийное обслуживание предоставляется только при предъявлении документа, подтверждающего факт покупки. (Правильно заполненный гарантийный талон или кассовый чек).



Sans Bisphénol A.
BPA free.
BPA frei.

GARANTIE / GUARANTEE
Date d'achat / Date of purchase

Signature - Cachet du revendeur
Salesman-stamp

www.peugeot-saveurs.com
PSP • ZA La Blanchotte
25440 Quingey • France



210207