

# Rapsöl



Gäbe es die Neuzüchtung von Raps ohne Erucasäure nicht, wäre die positivste Eigenschaft wohl die Eignung als Bio-Treibstoff. Auch die im Handel üblicherweise verfügbaren raffinierten Rapsöle sind alles andere als ein Gesundbrunnen. Solches Rapsöl ist in vielen Fertigspeisen, Margarinen und Fast-Food enthalten. Trotz der nachgewiesenerweise schädlichen Transfette. Ganz anders ist das bei kaltgepresstem Rapsöl.

**Geschmack** Frisch kaltgepresstes Rapsöl schmeckt leicht nussig und hat eine milde Schärfe. Seine kräftige goldgelbe Farbnote erhält es durch die enthaltenen Karotine. Daran erkennen sie übrigens das handwerklich hergestellte Rapsöl. Industriell hergestelltes Rapsöl ist dagegen beinahe farblos. Auch der typische Geschmack, enthaltene Vitamine und andere Fettbegleitstoffe sind entfernt worden.

**Verwendung** kaltgepresstes Rapsöl ist sowohl für die kalte Küche als auch zum kurzbraten oder dünsten geeignet - aber bitte nicht zum Fritieren verwenden. Als Tipp, bitte immer unter dem Rauchpunkt bleiben, um Transfette zu verhindern. In Salaten, über das Müsli oder nach dem Kochen über Gemüse sind weitere Verwendungsmöglichkeiten.

**Haltbarkeit und Lagerung** Rapsöl, dunkel und gekühlt gelagert, ist ungeöffnet über 12 Monate haltbar. Nach Anbruch sollte Rapsöl innerhalb von 8-9 Wochen verbraucht werden.

## Zusammensetzung

Brennwert kJ/kcal	3700/900
Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	8 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	65 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	27 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

**Gut zu wissen** Raps ist generell eine schwierige Kultur und bedarf im konventionellen Anbau viel Düngung und Pflanzenschutz. Deshalb ist Raps auch eher selten aus ökologischen Anbau zu bekommen. Darin liegt auch der deutliche Preisunterschied zwischen Bio-Rapsöl und dem "normalen" Rapsöl begründet.

Wir beziehen unseren Raps von Bio-Bauern aus der Region der Schwäbischen Alb.

Wir bieten folgende Größen an:

- 100 ml
- 250 ml
- 500 ml

Birkenloherstrasse 25  
73577 Hönig  
+49 160 90450430  
[info@m-oel.de](mailto:info@m-oel.de)



DE-ÖKO-006  
Deutsche  
Landwirtschaft