

Rapsöl

Es muß aber nicht immer Olivenöl sein. Auch in unseren Breiten hat die Natur vorgesorgt: mit Rapsöl.

Rapsöl und Olivenöl haben eine ähnliche Zusammensetzung.

Rapsöl hat einen außergewöhnlich hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren:

- 60 % einfach ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure),
 - 20 % zweifach ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure),
- und mit 10% einen ungewöhnlich hohen Anteil an 3-fach ungesättigten Fettsäuren (Alpha-Linolensäure).

Zudem ist es überaus reich an den Vitaminen E, A und K.

Die sehr günstige Zusammensetzung der Inhaltsstoffe bietet alles zur Regulierung von Cholesterin- und Blutzuckerspiegel.

Von allen Speiseölen hat Rapsöl mit 8 % den geringsten Anteil gesättigter Fettsäuren (je weniger, desto besser).

Rapsöl

Benutzen Sie das kaltgepresste Öl aus erster Pressung (Jungfernöl). Es hat eine schöne goldgelbe Farbe. Sein Geschmack ist fein, vielschichtig, zugleich kräftig, delikats und erstaunlich lang anhaltend.

Leitaromen sind ein Geschmack nach Gras, frischem Heu, ein klarer Nusston und Curry. Dies überrascht nicht, da Bockshornklee ein wesentlicher Bestandteil von Curry ist.

Auch Rapsöl sollten Sie nicht zu stark erhitzen.

Sein hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und seine äußerst ausgewogenen Inhaltsstoffe machen es zu einem der wertvollsten Öle der Küche.

Für Leute, die Öl mit Eigengeschmack bevorzugen, gibt es das kaltgepresste Rapsöl mit den wertvollen Fettbegleitstoffen. Für Verbraucher, die ein geschmacksneutrales Öl wünschen, gibt es Rapsöl auch raffiniert.