

Rapsöl



Herstellung

Wir verarbeiten ausschließlich Rapssaat zu Speiseöl, die wir auch selber angebaut haben. Der Raps wächst naturnahe angebaut auf unseren Feldern. Die Körner werden sorgsam im Kaltpressverfahren unter 40°C einfach verpresst und entsprechend dem Leinöl im Absetzverfahren gereinigt. Auch hier wird nur bei der Flaschenabfüllung eine drucklose Sicherheitsfiltration durchgeführt, um alle wertvollen Inhaltsstoffe zu schützen und im Öl zu erhalten (teilweise zeugen leichte Ablagerungen am Flaschenboden von diesem sorgsamem Verfahren).

Wissenswertes

Aufgrund seiner einzigartigen Fettsäurezusammensetzung ist das Speise-Rapsöl ein ernährungsphysiologisch sehr zu empfehlendes Öl für den täglichen Gebrauch. Es weist einen besonders niedrigen Gehalt an gesättigten (ca. 7%) und einen besonders hohen Gehalt an ungesättigten (ca. 93%) Fettsäuren auf. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die Linolsäure (ca. 18%) oder die Alpha-Linolensäure (ca. 36%), sind essentielle Fettsäuren, die der Körper benötigt, jedoch nicht selber herstellen kann. Deshalb müssen diese über die Nahrung, z.B. über geeignete Speiseöle, aufgenommen werden.

Lagerung

Um die wertvollen Inhaltsstoffe des kaltgepressten Öles möglichst lange zu erhalten, wird empfohlen das Öl in einer dunklen Flasche, gut verschlossen, kühl und dunkel zu lagern. Eine geöffnete Flasche sollte in ca. 6 Monaten aufgebraucht werden, ungeöffnete halten sich einige Monate länger.

Verwendung

Rapsöl gilt als äußerst wertvolles Speiseöl mit vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten in der kalten und warmen Küche. Mit Rapsöl können Kartoffel-, Getreide-, Fleisch- bis hin zu Gemüsegerichte zubereitet und verfeinert werden. Das nussige Aroma des Öls harmoniert auch wunderbar mit frischen Salaten und Rohkostgerichten. Marinaden und Dips erhalten durch Rapsöl eine würzige Note; Knoblauch, div. Kräuter und Senf sind ebenfalls ideale Partner des delikaten Rapsöls. Sogar in Hefeteig, Ölteig oder Rührteigen, die mit Öl zubereitet werden, schmeckt Rapsöl hervorragend.

Um die hochwertigen, ungesättigten Fettsäuren im Rapsöl zu erhalten, ist darauf zu achten, das Rapsöl nicht über einen längeren Zeitraum und nicht zu hoch zu erhitzen (bis 180°C), da sonst Transfette entstehen, die

gesundheitsschädlich wirken können. Grundsätzlich ist schonendes Garen anzuraten.

Josef Neubauer
Mühlberg 8, A-5132 Geretsberg
Tel: +43 (7748) 7220
Mobil: +43 (664) 736 199 23