



## Raps/Rapsöl - Größter Speiseöl-Lieferant in Deutschland

### Woher kommt Raps?

Der Raps ist ein Kreuzblütengewächs, das in Deutschland bereits seit dem Mittelalter angebaut wird. Heute finden sich Raps-Anbauggebiete in ganz Europa, den USA, Kanada, sowie in Asien (China, Indien). Zur Gewinnung von Rapsöl werden die Samen der Ölpflanze genutzt.

### Aroma und Inhaltsstoffe von Rapsöl

Am häufigsten angebaut wird der Doppelnullraps. Er produziert, dank Züchtung, anstatt Erucasäure Ölsäure. Diese verbessert den Geschmack der Ölpflanze, ihr Gehalt an ungesättigten Fetten steht dem von Olivenöl in nichts nach. Rapsöl zeichnet sich durch ein gutes Fettsäurespektrum aus.

### Verwendung und Wirkung von Rapsöl

**In der Küche:** Hochwertiges Rapsöl wird als Salat- und Bratöl verwendet und ist in Margarine und Mayonnaise zu finden. Raffiniertes Rapsöl ist sehr hitzestabil und eignet sich deshalb in der Küche sehr gut zum Braten und Garen. Das geschmacksauthentische kaltgepresste Öl eignet sich ausgezeichnet für feine Salat- und Würzsoßen, Dips und leckere Marinaden.

Der Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren (ca. 65%) und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (ca. 30%) machen Rapsöl zu einem der am meisten verwendeten Speiseöle. Das gute Mengenverhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E und Karotinoide machen das neutral schmeckende, pflanzliche Öl zusätzlich beliebt in der modernen Küche.

### Rapsöl-Tipp:

Speiseöl sollte immer kühl und dunkel gelagert werden.

Rapsöl ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: