

## Rapsöl für Genießerherzen

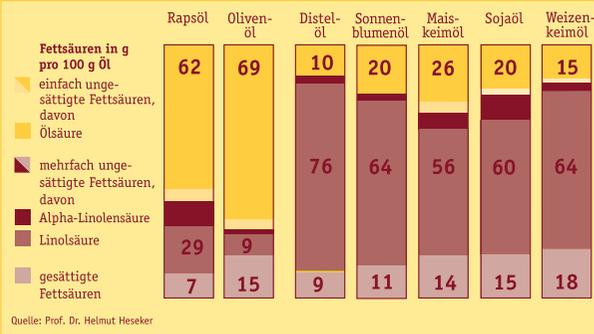
Rapsöl ist das beste Beispiel für ein wohlschmeckendes, ernährungsphysiologisch besonders hochwertiges Produkt. Die verschiedenen Angebotsformen bieten vielfältige Möglichkeiten.

Feines Rapsöl zeichnet sich durch einen neutralen Geschmack und eine hohe Hitzestabilität aus. Ideal sowohl für die Zubereitung von Salaten als auch beim Backen, Braten oder Frittieren.

Kaltgepresste Rapsölspezialitäten überzeugen mit mildem bis sehr aromatischem Nussgeschmack. Damit geben sie Salaten, Majonäsen, Marinaden und Dips eine ganz besondere Note.

Ob Feines Rapsöl oder Kaltgepresste Rapsölspezialitäten – Rapsöl lässt Genießerherzen höher schlagen!

### Ein Vergleich, der überzeugt:



## Gegrillte Hähnchenbrust mit Aprikosen-Paprika-Dip

### Zutaten für 4 Portionen:

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)	2 Paprika (300 g)
2 EL Weißwein	1 kleine Dose Aprikosen (240 g Abtropfgewicht)
3 EL gehackter Rosmarin	1 Zwiebel
Pfeffer	1 kleine Chilischote
abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone	1 EL gehackte Zitronenmelisse
3 EL Feines Rapsöl	Salz



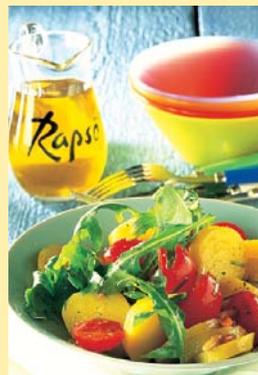
### Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen. Wein, Rosmarin, Pfeffer, Zitronenschalen und Feines Rapsöl verrühren. Über das Fleisch geben und ca. 4 Stunden durchziehen lassen. Paprika putzen, waschen, fein würfeln. Aprikosen abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Chilischote putzen, waschen, fein würfeln. Paprika, Aprikosen, Zwiebel, Chili und Zitronenmelisse mischen. Zitronensaft zugeben. Abschmecken. Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, und von jeder Seite ca. 4 Minuten grillen.

## Kartoffelsalat mit Tomaten und Basilikum

### Zutaten für 4 Portionen:

1 kg fest kochende Kartoffeln	400 g Kirschtomaten
1/4 l Brühe	50 g Rucola
8 EL Weißweinessig	9 EL Kaltgepresstes Rapsöl
1 Knoblauchzehe	30 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer	1 Bund Basilikum



### Zubereitung:

Kartoffeln waschen und mit Schale 20 bis 25 Minuten kochen. Pellen, in Scheiben schneiden. Brühe und die Hälfte des Essigs erhitzen. Knoblauch abziehen, dazu drücken. Würzen. Über die Kartoffeln gießen und ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Tomaten waschen, halbieren. Rucola waschen, verlesen, trocken tupfen und etwas zerpflücken. Beides zu den Kartoffeln geben. Restlichen Essig, Salz, Pfeffer und Rapsöl verrühren, darüber geben. Abschmecken. Geröstete Pinienkerne und gehacktes Basilikum über den Salat geben.

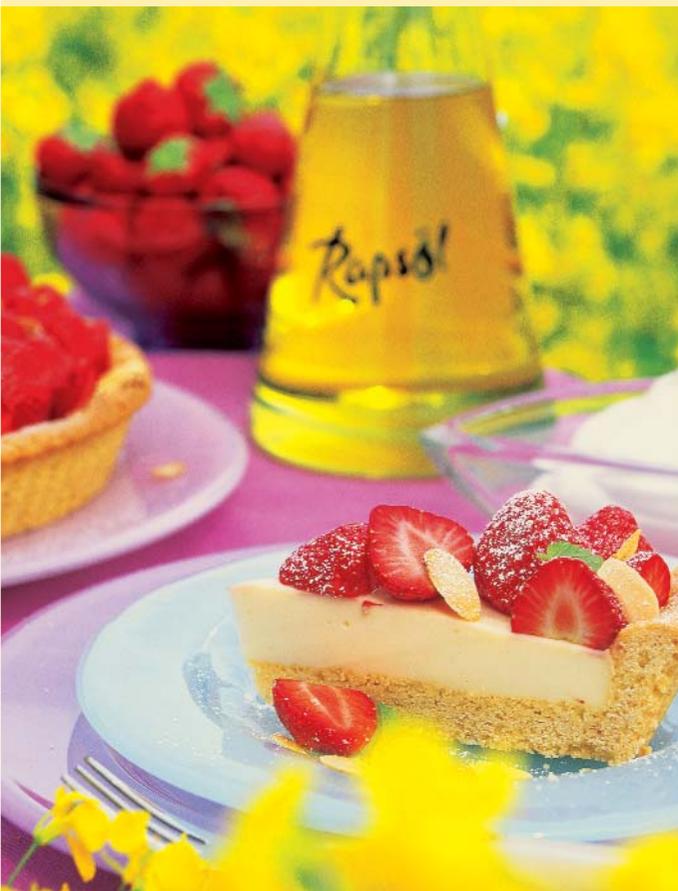
# Bewusst leben und genießen mit Rapsöl



# Deutschland im Mai ...

... das heißt ein unnachahmliches Naturschauspiel erleben, denn der Raps blüht. Diese „gelbe Pracht“ ist nicht nur der Vorbote für den nahenden Sommer, sondern vor allen Dingen der Lieferant eines der hochwertigsten Pflanzenöle unserer Zeit: Raps-Speiseöl.

Raps ist Deutschlands wichtigste Ölfrucht und zählt zu unseren bedeutendsten Kulturpflanzen überhaupt. Der größte Teil des Rapses wird zu einem besonderen Speiseöl verarbeitet, das Ernährungswissenschaftler und -mediziner in der ganzen Welt empfehlen.



## Ölsäure – einfach gut für Herz und Kreislauf

Früher schrieb man ausschließlich mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. Linolsäure) eine positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel zu, sofern sie nicht im Übermaß zugeführt werden. Neue Erkenntnisse belegen, dass einfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. Ölsäure) einen mindestens ebenso günstigen Einfluss ausüben.

### Fettsäuren in 100 g Rapsöl:

<b>91 g</b>	ungesättigte Fettsäuren, davon
<b>62 g</b>	einfach ungesättigte Fettsäuren
<b>20 g</b>	mehrfach ungesättigte Linolsäure
<b>9 g</b>	mehrfach ungesättigte Alpha-Linolensäure

Quelle: Prof. Dr. Helmut Heseker

Von LDL-Cholesterin („böses Cholesterin“) weiß man, dass es in nicht unerheblichem Maße an der Entstehung von Arteriosklerose (Arterienverkalkung) beteiligt ist. Eine zunehmende Verengung der Arterien ist der erste Schritt zu Herzinfarkt und Hirnschlag.

In ausgewogenerem Verhältnis aber sind einfach ungesättigte ebenso wie mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Lage, die Konzentration des „bösen“ Cholesterins zu senken.

Darüber hinaus weiß man heute, dass die hohe Zufuhr an einfach ungesättigten Fettsäuren das Herz-Kreislauf-System wirkungsvoller schützt und stärkt.

## Ausgewogenheit stärkt in mehrfacher Hinsicht

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind lebensnotwendig. Rapsöl ist deshalb genau das Richtige.

In erster Linie unterscheidet man zwischen den so genannten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Die Linolsäure ist die wichtigste Omega-6-Fettsäure, Alpha-Linolensäure die bedeutendste Omega-3-Fettsäure. Entscheidend ist nicht nur die richtige Menge, sondern auch deren Verhältnis zueinander. Denn gerade jenes scheint zur Vorbeugung von Herzinfarkt oder auch Krebserkrankungen von zentraler Bedeutung zu sein. Im Gegensatz zu Omega-6-Fettsäuren enthält unsere Ernährung nur selten Omega-3-Fettsäuren. Aber gerade auf diese kommt es an.

Rapsöl ist eines der wenigen Pflanzenöle, das zur Deckung des täglichen Bedarfs mit einem relativ hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure und einem moderaten Gehalt an Linolsäure aufwartet, ohne zu einem Überangebot zu führen.

Der zusätzliche hohe Gehalt an Herz und Kreislauf schützender einfach ungesättigter Ölsäure macht Rapsöl aus ernährungswissenschaftlicher Sicht zu einem Nahrungsprodukt mit nahezu idealer Zusammensetzung.

### Ein Esslöffel Rapsöl (15 g) enthält in % der empfohlenen Zufuhr pro Tag:

<b>23 %</b>	einfach ungesättigte Fettsäuren
<b>20 %</b>	mehrfach ungesättigte Fettsäuren
<b>38 %</b>	Linolsäure
<b>87 %</b>	Alpha-Linolensäure

### Vitamine in 100 g Rapsöl:

<b>23 mg</b>	Vitamin E
--------------	-----------

Basierend auf den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr der DGE, 2000