

# Zeit für den Ölwechsel

Raps  
Colza  
Tut allen gut



Schweiz. Natürlich.

## 7 gute Gründe für Schweizer Rapsöl in Ihrer Küche



### 1 GUT FÜR DAS WOHLBEFINDEN

Dank seinem vorteilhaften Fettsäuremuster und dem Vitamin E wird Rapsöl von Ernährungsexperten empfohlen.



### 2 GUT FÜR JEDE KÜCHE

Ob kalt, warm oder heiss: Rapsöl ist für jede Küche und jede Zubereitung eine gute Wahl.



### 3 GUT FÜR DEN GENUSS

Auch in der Schweizer Gastronomie ist Rapsöl beliebt – unter anderem wegen der hohen Qualität dank Suisse-Garantie-Richtlinien.



### 4 GUT FÜR DIE SCHWEIZER WIRTSCHAFT

Die gesamte Wertschöpfung inklusive Verarbeitung in drei grossen und vielen kleinen Ölmühlen wird in der Schweiz generiert.



### 5 GUT FÜR DAS GEWISSEN

Zertifiziertes Saatgut, kein Einsatz von chemischen Lösungsmitteln, keine Gentechnik: Schweizer Rapsöl ist ein reines Naturprodukt mit Rückverfolgbarkeit bis zum Feld des Bauern.



### 6 GUT FÜR DIE SCHWEIZER BÖDEN

Die Rapspflanze lockert den Boden und trägt im Fruchtwechsel mit Getreide zu einem höheren Körnerertrag bei.



### 7 GUT FÜR DIE BIENEN

Die Bienen finden in den blühenden Rapsfeldern willkommene Nahrung, auch andere Insekten und Kleintiere profitieren vom Rapsanbau.

Weitere Infos finden Sie auf [raps.ch](http://raps.ch), oder rufen Sie uns ganz einfach an: 031 385 72 78

## Ein Schweizer Naturprodukt von der Aussaat bis zum Öl

Raps gehört zu den wichtigsten Nutzpflanzen der Schweizer Landwirtschaft und wird von vielen Familienbetrieben in der Schweiz angebaut.

Erstklassiges Saatgut und eine lückenlose Qualitätssicherung vom Feld bis zur Flasche garantieren bestes Schweizer Rapsöl.



Das Herkunftszeichen «Suisse Garantie» steht für eine nachhaltige Landwirtschaft und hochwertige Produkte, die aus Schweizer Rohstoffen in der Schweiz produziert werden – garantiert ohne gentechnisch veränderte Organismen.



## Für jede Küche das passende Öl

Rapsöl gibt es in drei verschiedenen Sorten, welche sich sowohl im Geschmack als auch im Verwendungszweck unterscheiden. Egal was Sie kochen möchten, Rapsöl passt immer.

Kalt gepresstes Rapsöl	Klassisches Rapsöl (raffiniert)	HOLL-Rapsöl (raffiniert)
<b>Nussiger Geschmack</b> Ideal für die kalte Küche und Salate von Dips und Marinaden.	<b>Neutral im Geschmack</b> Leicht erhitzt zum Dünsten von Fisch, Fleisch oder Gemüse geeignet. Aber auch für die kalte Küche sowie fürs Braten und Backen.	<b>Neutral im Geschmack</b> Sehr hitzestabil und deshalb ideal zum heiss Anbraten, Braten und Frittieren.

### GUT ZU WISSEN

Ob Kalt- oder Heisspressung, die Rapsölgewinnung in der Schweiz kommt ohne Lösungsmittel aus. Kalt gepresstes Rapsöl wird nicht raffiniert. Es enthält deshalb mehr Aroma- und Farbstoffe.

Die **Piktogramme** auf den Flaschen zeigen, wie hoch erhitzenbar das jeweilige Rapsöl ist.



Rapsöl sollte kühl und verschlossen aufbewahrt werden, am besten im dunklen Küchenschrank, im Kühlschrank oder im Keller.

Auf der Website [raps.ch](http://raps.ch) finden Sie viele gluschtige Rezepte mit Rapsöl. Schauen Sie mal rein!

# Das ausgewogene Öl für eine gesunde Ernährung

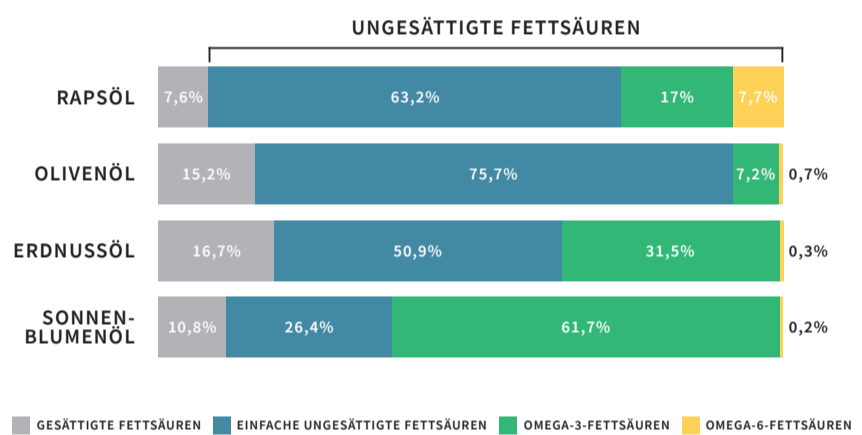
Rapsöl ist gut und tut gut. **Ernährungsfachleute geben dem Rapsöl Bestnoten**, weil die Zusammensetzung der Fettsäuren für unseren Körper optimal ist. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt, **pro Tag zwei bis drei Esslöffel (20 bis 30 g) Pflanzenöl einzunehmen**, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

**Rapsöl bereits im Babyalter:** Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) empfiehlt, das Essen von Babys und Kleinkindern einmal pro Tag mit einem Esslöffel kalt gepresstem oder raffiniertem Rapsöl zu ergänzen.



## Rapsöl scheut keinen Vergleich

Rapsöl hat ein sehr vorteilhaftes Fettsäuremuster. Im Vergleich mit anderen Speiseölen punktet es mit dem **höchsten Anteil an ungesättigten Fettsäuren** und einem besonders **hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren**. Zudem ist Rapsöl auch reich an Vitamin E.



## Auch in der Gastronomie längst Stammgast

Nicht nur in den heimischen Küchen, sondern auch in der Gastronomie erfreut sich Schweizer Rapsöl wachsender Beliebtheit. Gastronomieprofis und Spitzenköche schätzen unter anderem **das feine Aroma von Rapsöl** und dass es sich in einer **ausgewogenen und leichten Küche** sehr vielseitig verwenden lässt.

Für die immer zahlreicheren Gastrobetriebe, die auf lokal produzierte Lebensmittel setzen, ist auch die **Produktion nach Suisse-Garantie-Richtlinien** ein gewichtiges Argument für Schweizer Rapsöl.



## Raps, Raps, hurra!

Einige erstaunliche Fakten rund um Raps.

### FAKT #1

Die **Raps**pflanze kann sich selbst befruchten.



### FAKT #2

In der Schweiz wird fast ausschliesslich **WINTERRAPS** angebaut. Von der Aussaat bis zur Ernte im Sommer dauert es ganze **ELF MONATE**.

### FAKT #3

PRO JAHR WERDEN IN DER SCHWEIZ BIS ZU **90 000 TONNEN** RAPSSAMEN ZU SCHWEIZER RAPSÖL VERARBEITET.



### FAKT #4

Für die Menschen das Öl, für die Tiere der Kuchen: **Nach dem Pressen der Samen bleibt der sogenannte Presskuchen übrig. Er ist reich an Eiweiss und ein beliebtes Tierfutter.**

### FAKT #5

**Zwei Esslöffel Rapsöl decken den Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren von Erwachsenen** sowie rund 30 bis 40% des Bedarfs an Vitamin E.



### FAKT #6

Im Durchschnitt werden während der Rapsblüte **200 LITER NEKTAR PRO HEKTARE** produziert.

**FAKT #7** DAS SCHWEIZER HOLL-RAPSÖL WIRD AUS EINER SPEZIELL GEZÜCHTETEN RAPSSORTE GEWONNEN, DIE MAN IN DER SCHWEIZ SEIT 2003 ANBAUT.