

## Das Beste aus Rapsöl – unschlagbar!

Rapsöl steht seit einigen Jahren im Rampenlicht. Wir fassen hier die Stärken dieses Öls zusammen, die jeder Ernährungsexperte für eine Qualitätsberatung kennen sollte.

### Die Vorteile von Rapsöl:

#### Sein Gehalt an n-3-Alpha-Linolensäure (ALA)

Aktuelle Empfehlungen in der Schweiz (EEK 2013) für den Verzehr von ALA liegen bei 0,5 bis 2% der gesamten Energieaufnahme oder 1 bis 4,4 g für einen Energiebedarf von 2000 kcal. Zwei Esslöffel (20 g) Rapsöl liefern 1,8 g ALA und decken damit den täglichen Bedarf. n-3-Fettsäuren sind zusätzlich zu ihrer Rolle für die Entwicklung und das Wachstum mit schützenden Wirkungen auf kardiovaskuläre und entzündliche Erkrankungen, bestimmte Krebsarten und neurodegenerative Erkrankungen verbunden.

#### Kein Überschuss an Linolsäure

Da mit unserer getreidebetonten Ernährung genug Linolsäure konsumiert wird, schafft Rapsöl den gewünschten Ausgleich. Die Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) empfiehlt, maximal 20 g Linolsäure pro 2000 kcal aufzunehmen. Zwei Esslöffel Rapsöl liefern nur 3,2 g Linolsäure, womit die Linolsäurezufuhr tief gehalten werden kann.

#### Vitamin E, natürliches Antioxidans zur Konservierung

Rapsöl enthält verschiedene Formen von Vitamin E. Aufgrund seines Gehalts an  $\alpha$ -Tocopherol (Vitaminaktivität) und  $\gamma$ -Tocopherol (antioxidativer Schutz) hilft es einerseits, den Vitamin-E-Bedarf zu decken, andererseits werden durch das  $\gamma$ -Tocopherol die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die es enthält, geschützt. Wird es zudem dunkel und kühl gelagert, profitieren wir von der hohen Qualität des Schweizer Rapsöls bis zum letzten Tropfen. Zwei Esslöffel Rapsöl (20 g) decken 30 bis 40% des täglichen Bedarfs ab.

#### Von der Blume zum Öl

Rapsamen enthalten 40–45% Öl. Um dieses zu erhalten, werden die Samen gequetscht

und gemahlen. Ob Kalt- oder Heisspressung, die Rapsölgewinnung in der Schweiz kommt ohne Lösungsmittel aus. Kaltgepresstes Rapsöl wird nicht raffiniert. Es enthält deshalb mehr Aroma- und Farbstoffe, schmeckt intensiver und eignet sich besonders für die kalte Küche. Andererseits ist kaltgepresstes Rapsöl weniger lange haltbar. Das heissgepresste Rapsöl durchläuft verschiedene Schritte des Raffinierens, bis unerwünschte Inhaltsstoffe entfernt sind und das Öl stabilisiert ist. Dank den optimierten Produktionsverfahren werden kaum Transfettsäuren gebildet.

#### Die Vorteile von HOLL-Rapsöl

HOLL steht für High Oleic Low Linolenic: Das Schweizer HOLL-Rapsöl hat im Vergleich zum Schweizer Rapsöl einen erhöhten Gehalt an Ölsäure (C18:1 n-9) und einen verminderten Gehalt an Alpha-Linolensäure (C18:3 n-3).

Auch der Gehalt an Linolsäure (C18:2 n-6) ist reduziert. Diese Eigenschaften sowie der Gehalt an Vitamin E verleihen ihm die für ein gutes Speiseöl erwarteten Eigenschaften: thermische Stabilität und optimale Nährwerte.

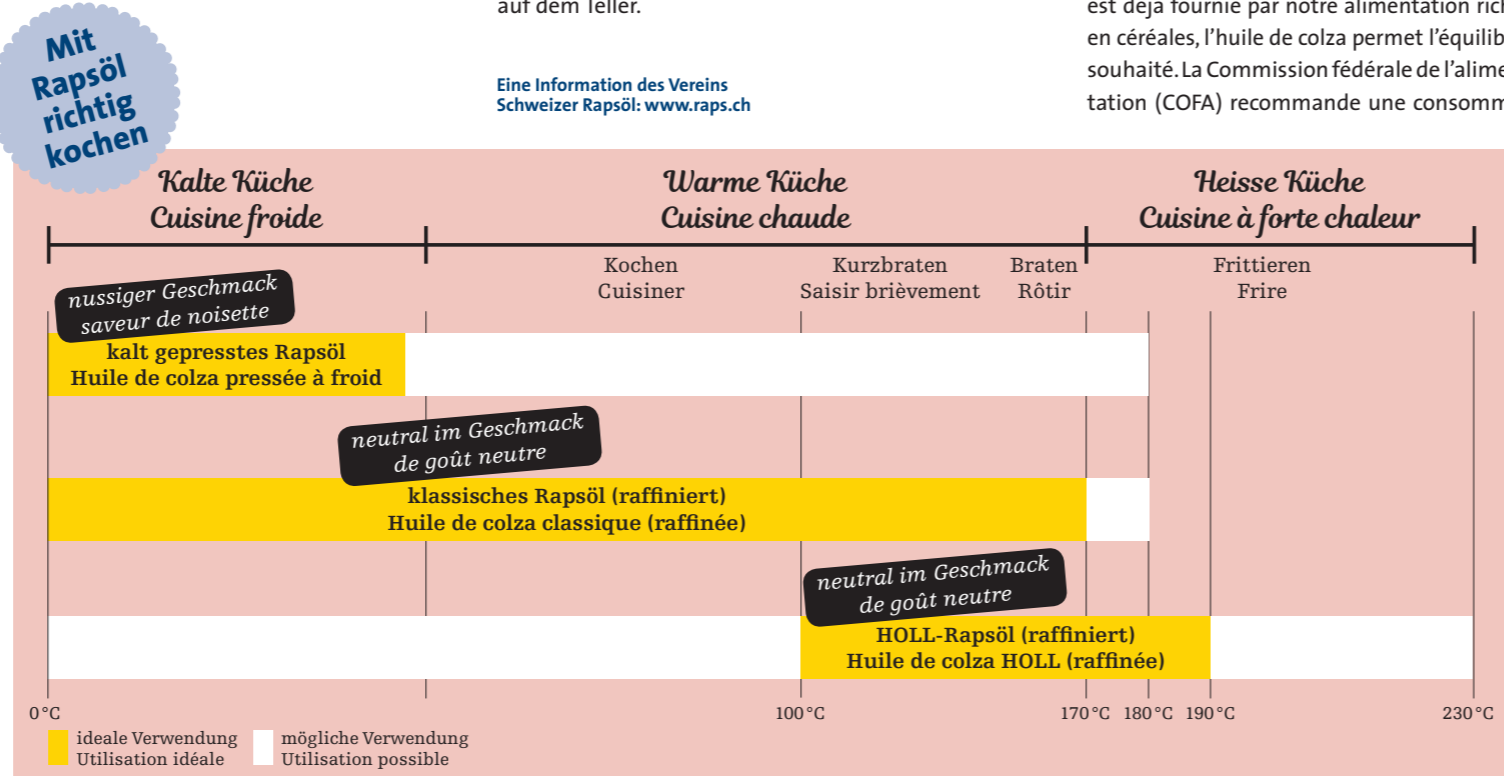
#### Klassisches Rapsöl – auch heiss?

Herkömmliches Rapsöl kann bei sorgfältigem Vorgehen auch heiss verwendet werden: In raffiniertem Rapsöl sind nur wenige freie Fettsäuren enthalten. Deshalb ist raffiniertes Rapsöl stabiler als kaltgepresstes, und es trägt eine kurzzeitige stärkere Erhitzung besser.

#### Bei jeder Verwendung ein ideales Rapsöl

Rapsöl Suisse Garantie ist ein vielseitig einsetzbares Öl und eignet sich mit seinen unterschiedlichen Sorten sowohl für die kalte als auch für die warme Küche. Die traditionelle Sorte oder HOLL, heiss- oder kaltgepresst, diskreter oder ausgeprägter Geschmack – Schweizer Rapsöl bietet Genuss und Qualität auf dem Teller.

Eine Information des Vereins Schweizer Rapsöl: [www.raps.ch](http://www.raps.ch)



## Le meilleur de l'huile de colza – devenez incollzables!

L'huile de colza tient le devant de la scène depuis plusieurs années déjà. Nous passons en revue ici les points forts de cette huile que tout professionnel de la nutrition devrait parfaitement connaître pour un conseil de qualité.

### Les atouts de l'huile de colza:

#### Sa teneur en acide gras n-3, alpha-linolénique (ALA)

Les recommandations actuelles en Suisse (COFA 2013) pour la consommation d'ALA sont fixées de 0,5 à 2% de l'apport énergétique total (AET), soit 1 à 4,4 g pour une ration de 2000 kcal. Deux cuillères à soupe (soit 20g) d'huile de colza apportent 1,8 g d'ALA, couvrant les besoins journaliers.

Les acides gras n-3, outre leur rôle dans le développement et la croissance, sont associés à des effets protecteurs au niveau des maladies cardiovasculaires et inflammatoires, de certains cancers et maladies neuro-dégénératives.

#### Une teneur en acide gras n-6, acide linoléique (LA) sans excès.

Etant donné qu'une quantité suffisante de LA est déjà fournie par notre alimentation riche en céréales, l'huile de colza permet l'équilibre souhaité. La Commission fédérale de l'alimentation (COFA) recommande une consommation maximale de 20 g de LA pour une ration de 2000 kcal. Deux cuillères à soupe d'huile de colza n'apportent que 3,2 g de LA, contribuant à maintenir un apport bas.

tion maximale de 20 g de LA pour une ration de 2000 kcal. Deux cuillères à soupe d'huile de colza n'apportent que 3,2 g de LA, contribuant à maintenir un apport bas.

#### La vitamine E, antioxydant naturel à préserver

L'huile de colza contient différentes formes de vitamine E. Grâce à ses teneurs en  $\alpha$ -tocophérol (fonction vitaminique) et  $\gamma$ -tocophérol (protection antioxydante), elle contribue à la couverture des besoins en vit. E, tout en protégeant les acides gras polyinsaturés qu'elle contient. Lorsque l'huile de colza est de plus conservée dans un endroit sombre et frais, nous profitons de la haute qualité de l'huile de colza jusqu'à la dernière goutte. Deux cuillères à soupe d'huile de colza (20 g) couvrent 30 à 40% des besoins journaliers.

#### De la fleur à l'huile

Les graines de colza contiennent 40 à 45% d'huile. Pour l'extraire, les graines sont broyées et moulues. Pression à chaud ou à froid, aucun solvant n'est utilisé en Suisse pour extraire l'huile. L'huile pressée à froid ne subit pas de raffinage. Elle se distingue par son goût et odeur intenses, mais contient des substances qui la rendent fragile et limitent sa durée de conservation. Elle sera idéale pour des préparations culinaires froides. L'huile pressée à chaud passe par les différentes étapes du raffinage afin d'éliminer les substances indésirables et d'obtenir une bonne stabilité. L'optimisation de ces processus permet de limiter la formation d'acides gras trans.

#### Les avantages de l'huile de colza HOLL

En comparaison de l'huile de colza conventionnelle, l'huile de colza HOLL (High Oleic, Low Linolenic) a une teneur élevée en acide oléique, réduite en ALA et abaissée en LA. Ces caractéristiques, ainsi que sa teneur en vitamine E, lui confèrent les propriétés attendues



pour une bonne huile de cuisson: stabilité thermique et qualités nutritionnelles optimales.

#### Huile de colza classique – à chaud également?

L'huile de colza classique peut être utilisée prudemment à chaud aux conditions suivantes: utiliser de l'huile raffinée, plus stable car contenant moins d'AG libres qu'une huile pressée à froid, pour un bref temps de cuisson.

#### A chaque usage une huile de colza idéale

L'huile de colza est une huile polyvalente qui convient, grâce à ses différentes déclinaisons, aussi bien pour la cuisine froide que pour la cuisson: variété classique ou HOLL – pressée à chaud ou à froid – de saveur discrète ou plus marquée, l'huile de colza Suisse Garantie offre plaisir et qualité dans l'assiette.

Une information de l'Association Huile de colza suisse. [www.colza.ch](http://www.colza.ch)

