

Rapsöl – die richtige Wahl für jede Anwendung!

Rapsöl ist aufgrund seiner ernährungsphysiologischen Vorteile und der Produktion in der Schweiz das ideale Öl in unserer Ernährung. Neue Empfehlungen zur Aufnahme von Fetten und Ölen und zu ihrer Verwendung in der Küche bestätigen dies. Die verschiedenen Öle, welche aus der Raps-pflanze gewonnen werden, erfüllen alle Anforderungen, sowohl für den Konsumenten wie auch für die Ernährungsfachleute.

Raps – zwei Sorten ...

Die beiden natürlichen Rapsorten, konventioneller Raps und HOLL-Raps, eignen sich für jede Anwendung: die kalte Küche, das Kochen, das Braten und Frittieren.

Das Öl aus der konventionellen Raps-pflanze ist reich an Ölsäure und Alpha-Linolensäure, zwei Fettsäuren, die in unserer Ernährung wertvoll sind; und es enthält eine moderate Menge an Linolsäure, die ohnehin in einer ausgewogenen Ernährung ausreichend zu finden ist.

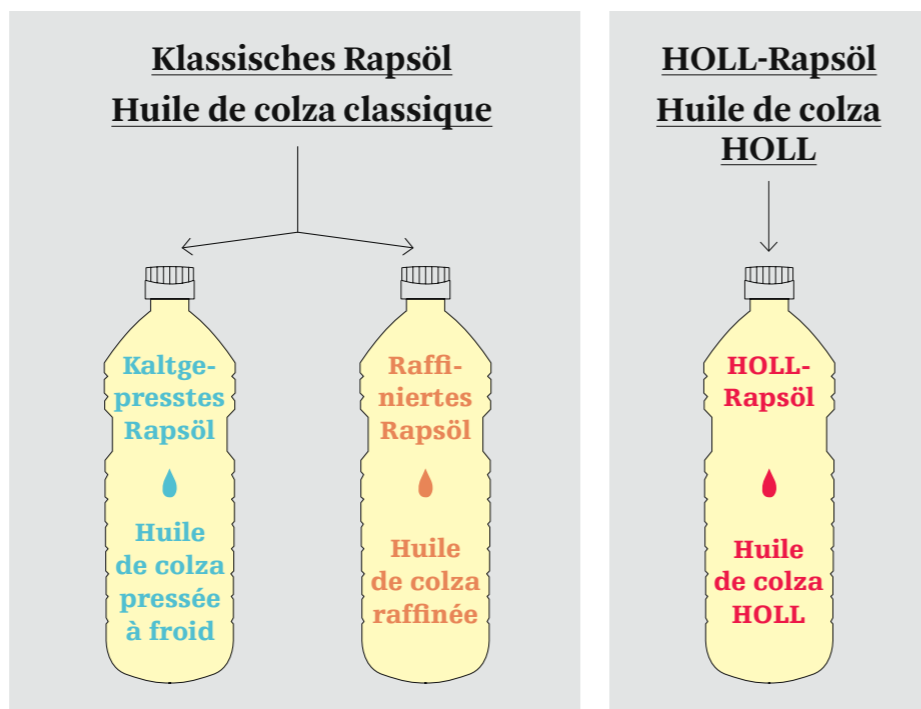
In der Schweiz wird seit 2003 auch HOLL-Raps angepflanzt: HOLL steht für «High Oleic Low Linolenic». Im Vergleich zum herkömmlichen Rapsöl besitzt HOLL-Rapsöl einen höheren Ölsäuregehalt, dafür einen reduzierten Gehalt an Alpha-Linolensäure und Linolsäure. Es erfüllt damit perfekt die Kriterien für die optimale Fettsäurezusammensetzung eines hoch erhitzbaren Öls.

... für drei Öle

Die Samen von Raps können kalt oder auf herkömmliche Art und Weise heiss gepresst werden, um daraus Öl zu gewinnen.

Für die Kaltpressung werden die Samen zerkleinert, gemahlen und ohne Lösungsmittel gepresst; während dieses Prozesses überschreitet die Temperatur nie 50 °C. Das resultierende Öl wird filtriert und erfährt keine Raffination. Es zeichnet sich durch seinen intensiven Geschmack aus, enthält dadurch aber Substanzen, die fragil sind und die Haltbarkeit begrenzen. Mit seinem typischen nussigen Geschmack ist es ideal für die Zubereitung von kalten Speisen, zum Beispiel für alle Salate, Dips und anderen Saucen. Es eignet sich aber auch hervorragend, um gekochte Gerichte und Suppen zu verfeinern. Im Kühlschrank, vor Licht geschützt aufbewahrt, behält es seine Qualitäten einschliesslich des Gehalts an Vitamin E länger.

Das heiss gepresste Rapsöl unterscheidet sich vom kaltgepressten durch die verschiedenen Raffinationen, die es von unerwünschten und aromatischen Substanzen befreien. Es ist somit stabiler und von neutralem Geschmack. In den Schweizer Ölen bleiben dank den



optimierten Produktionsverfahren maximale Mengen an Vitamin E und mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten, dabei werden kaum Transfettsäuren gebildet. Das Fettsäureprofil unterscheidet sich nicht wesentlich von dem eines kaltgepressten Öls.

Man kann für die kalte Küche raffiniertes Rapsöl verwenden, aber damit auch mässig warm (bis zu 160 °C) schmoren, backen oder kochen. Eine kurze Kochzeit und moderate Heiztemperatur sind für den Erhalt der ungesättigten Fettsäuren wichtig.

Dank seiner besonderen Fettsäurezusammensetzung weist HOLL-Rapsöl eine exzellente thermische Stabilität auf. In Vergleichsstudien mit herkömmlichen Frittierölen zeigt sich HOLL-Rapsöl chemisch sehr stabil.

Neutral im Geschmack, kann HOLL-Rapsöl bis zu 220 °C erhitzt werden. Es ist perfekt zum scharf Anbraten und Frittieren und entwickelt selbst bei hohen Temperaturen keinen unerwünschten Beigeschmack.

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. Es bietet jedem, den Konsumenten wie den Ernährungsexperten, Genuss und Qualität auf dem Teller!

Eine Information des Vereins Schweizer Rapsöl. www.raps.ch



Schweiz. Natürlich.

L'huile de colza – le bon choix pour chaque usage!

L'huile de colza se positionne depuis plusieurs années déjà comme un produit de choix dans notre alimentation grâce à ses atouts nutritionnels et sa production suisse. Les nouvelles données concernant les recommandations sur les lipides et l'utilisation des matières grasses dans la cuisine confortent ce positionnement. Les différentes huiles tirées du colza répondent au mieux aux exigences des consommateurs et des professionnels de la nutrition.

Deux variétés de colza...

Les deux variétés naturelles de colza, colza conventionnel et colza HOLL, sont transformées spécifiquement pour convenir à chaque usage : cuisine froide, cuisson et friture.

L'huile issue du colza conventionnel est riche en acide oléique et acide alpha-linolénique, deux qualités recherchées dans notre alimentation; elle ne contient qu'une quantité modérée d'acide linoléique que l'on trouvera en suffisance dans une ration alimentaire équilibrée. Issue d'une variété spécifique cultivée en Suisse depuis 2003, colza HOLL signifie «High Oleic Low Linolenic». En comparaison de l'huile de colza conventionnelle, l'huile de colza HOLL a donc une teneur plus élevée en acide oléique, réduite en acide alpha-linolénique et abaissée en acide linoléique. Elle remplit ainsi parfaitement les critères par sa composition optimale en acide gras, pour être employée à haute température.

... pour trois types d'huiles

Les graines du colza conventionnel peuvent être pressées à froid ou de manière classique. Pour la pression à froid, les graines sont broyées, mouluées, puis pressées sans usage de solvant; lors de ces processus, la température n'excède jamais les 50 °C. L'huile obtenue est filtrée et ne subit aucun raffinage. Elle se distingue par son goût et odeur intenses mais contient des substances qui la rendent fragile et limitent sa durée de conservation. Avec sa saveur typique de noisette, elle est idéale pour les préparations culinaires froides: par exemple pour toutes les salades, les dips ou la mayonnaise, mais aussi pour affiner mets et potages déjà apprêtés. Conserver l'huile au réfrigérateur et à l'abri de la lumière préservera plus longtemps ses qualités, notamment sa teneur en vitamine E.

L'huile de colza pressée de manière classique se distingue de l'huile pressée à froid par les différentes étapes du raffinage qu'elle subit, la débarrassant des substances indésirables et très aromatiques. Elle est ainsi plus stable et

de saveur neutre. L'optimisation du raffinage appliqué dans les huileries suisses permet de préserver au maximum les antioxydants naturels (vitamine E) et acides gras (AG) polyinsaturés tout en limitant la formation d'AG trans. Le profil des acides gras n'est pratiquement pas modifié par rapport à l'huile pressée à froid. On peut utiliser l'huile de colza classique pour la cuisine froide, mais également la chauffer modérément (jusqu'à 160 °C) afin d'étuver, cuire ou mijoter du poisson, de la viande ou des légumes, ainsi que pour la cuisson au four. Un temps de cuisson court et une température de chauffage modérée sont déterminants pour la préservation des acides gras.

Grâce à sa composition particulière en acides gras, l'huile de colza HOLL se caractérise par une bonne stabilité thermique. Lors de tests

comparant les performances de différentes huiles à la cuisson, elle s'est montrée chimiquement très stable.

De saveur neutre, l'huile de colza HOLL peut être chauffée jusqu'à 220 °C. Elle est donc parfaite pour saisir à feu vif, rôtir et frire. Même à température élevée, elle garantit l'absence de tout arrière-goût désagréable.

L'huile de colza Suisse Garantie est une huile polyvalente qui convient, grâce à ses différentes déclinaisons, aussi bien pour la cuisine froide que pour la cuisson. Elle offre à chacun, consommateur ou professionnel, plaisir et qualité dans l'assiette!

Une information de l'Association Huile de colza suisse. www.colza.ch

<p>Cuisine froide</p> <p>HUILE DE COLZA CLASSIQUE : PRESSÉE À FROID ET RAFFINÉE</p> <p>KLASSISCHES RAPSÖL: KALTGEPRESST UND RAFFINIERT</p> <p>Kalte Küche</p>	<p>Cuisine chaude (jusqu'à 160° C)</p> <p>HUILE DE COLZA CLASSIQUE : RAFFINÉE</p> <p>KLASSISCHES RAPSÖL: RAFFINIERT</p> <p>Warme Küche (bis 160° C)</p>	<p>Cuisine chaude et friture (de 160 à 220° C)</p> <p>HUILE DE COLZA HOLL</p> <p>HOLL-RAPSÖL</p> <p>Heisse Küche und Frittieren (ab 160 bis 220° C)</p>
---	---	---