

# Rapsöl



Lebensmittel  
Zeitung

**direkt**

## MARKENLEHRBRIEF

**Rapso<sup>®</sup>**

Ein Markenlehrbrief aus der  
LZ direkt Lernwelt  
Deutscher Fachverlag GmbH  
Mainzer Landstraße 251  
60326 Frankfurt am Main

In Zusammenarbeit mit  
VOG AG  
Bäckermühlweg 44  
4030 Linz  
ÖSTERREICH  
[www.vog.at](http://www.vog.at)

Bestellservice und Auslieferung:  
Herold Fulfillment GmbH  
Raiffeisenallee 10  
82041 Oberhaching/München  
Tel. +49 89 613871-71  
Fax +49 89 613871-79  
[dfv@herold-fulfillment.de](mailto:dfv@herold-fulfillment.de)  
[shop.lzdirekt.de](http://shop.lzdirekt.de)

Redaktionelle Leitung:  
Bernd Nusser

Grafische Gestaltung:  
Deutscher Fachverlag,  
Edith Graßmann, Harald Klein

7. Auflage 2022

Bildnachweis:  
Lebensmittel Zeitung Direkt  
(Seite 4: Anestis Aslanidis)  
Stock.adobe.com (Seiten 2:  
photocrew; 5: Schlierner)  
Shutterstock (Seite 23:  
Intellson, bqmeng;  
Montage: LZ direkt Lernwelt)  
VOG (Seiten 1, 3, 7–20)

## MARKTDATEN

Feste Größe im Speiseölregal ..... 4

## WARENWISSEN

Vom Stiefkind zum Topseller ..... 5  
Zwei Herstellungsarten..... 6  
Vertragsanbau für beste Qualität ..... 9  
Schonende Raffination ohne Chemie ..... 10  
Naturbelassen bis zur  
Küchenanwendung ..... 12  
Österreichische Qualität aus einer Hand .. 13

## POS-PRAXIS / GASTRO-PRAXIS

Platzierungstipps ..... 14

## GUT ZU WISSEN

Allrounder in der Küche ..... 16  
Günstige Wirkung auf Blutfette ..... 18  
Garantiert ohne Gentechnik ..... 20

## TRAINING

Abschlusstest 1 ..... 21  
Abschlusstest 2 ..... 22  
Noch mehr Warenwissen ..... 23



## Wussten Sie eigentlich, ...

... dass auf den vielen leuchtend gelben Rapsfeldern in wunderschönen Frühlingslandschaften jene Samen gedeihen und reifen, aus denen eines der wertvollsten Speiseöle überhaupt gewonnen wird?

Der Name „Raps“ leitet sich vom lateinischen Wort „rapum“ für Wurzel oder Rübe ab. Botanisch gesehen ist Raps ein Kohlgewächs und gehört zur großen Familie der Kreuzblütler. Aus einem starken Wurzelwerk treibt der Spross mit seinen Blüten und Samen bis zu 1,70 Meter in die Höhe. Die Pflanze trägt viele kleine gelbe Blüten, aus denen sich nach der Befruchtung Schoten mit vielen Samen bilden. Die gewonnenen Rapssamen (kleine schwarzbraune Körner) weisen einen Ölgehalt von bis zu 45 Prozent auf.

Raps wird schon seit Jahrhunderten wegen des hohen Ölgehaltes seiner Samenkörner kultiviert. Öl aus rapsähnlichen Pflanzen nutzten die Asiaten nachweislich schon vor mindestens 4000 Jahren. In Mitteleuropa wird Raps etwa seit dem 14. Jahrhundert angebaut, aber erst ab dem 17. Jahrhundert in größerem Stil. Das gewonnene Öl wurde vorwiegend zu Brennstoff für Öllampen, Seife und Wagenschmiere verarbeitet. Anfang des 19. Jahrhunderts erhöhte die zunehmende Industrialisierung den Bedarf an Rapsöl und man benötigte es immer



Blühendes Rapsfeld in Oberösterreich.

häufiger in der chemischen Industrie. Ab 1865 wurde Rapsöl jedoch durch Mineralöl aus dem technischen Bereich verdrängt.

Eine Renaissance erlebte die Pflanze Anfang des 20. Jahrhunderts in der Margarineproduktion. Vor allem während der beiden Weltkriege wurde viel Raps angebaut, verlor jedoch danach wieder an Bedeutung, da viele Verbraucher wieder auf Butter umstiegen.

In diesem Markenlehrbrief erhalten Sie noch viel mehr spannende Informationen zum Rapsöl. Viel Spaß beim Lesen und Lernen!

Ihr Rapso-Team



## Feste Größe im Speiseölregal



Rapsöl gehört in den Speiseölregalen des Lebensmittelhandels zu den festen Größen. Die Bedeutung von Rapsöl für die menschliche Ernährung ist in den vergangenen Jahren sprunghaft gestiegen (siehe auch Seite 5).

So ist die Marke Rapso in Österreich im Jahr 2021, laut den Zahlen des Marktforschungsunternehmens Nielsen, mit einem Marktanteil von 8,9 Prozent (ohne Discounter) das absatzstärkste Öleinzelfprodukt. In Deutschland beträgt der Marktanteil (inklusive Discounter) 3,42 Prozent, was Rapso zum zweitstärksten Öleinzelfprodukt macht.

### Erntemenge und Ertrag

Im Jahr 2020 wurden 8395 Hektar Rapso-Raps von 873 Vertragslandwirten angebaut. Die Erntemenge im Jahr 2021 betrug rund 24 572 Tonnen. Dies ergibt einen Durchschnittsertrag von 2920 Kilogramm pro Hektar. 75 Prozent des Ertrages werden exportiert. Hauptabsatzmarkt ist Deutschland.

*Rapsöl gehört in den Speiseölregalen des Lebensmittelhandels zu den festen Größen.*

## Vom Stiefkind zum Topseller

Dass Raps erst vor wenigen Jahrzehnten zum Speiseöllieferanten wurde, hat einen guten Grund. Durch seinen bitteren Geschmack, für den der hohe Gehalt an Erucasäure verantwortlich war, hatte der Raps seine Hauptbedeutung als Brennstoff für Öllampen und wurde vorwiegend zu Seife, Brennstoff und Wagenschmiere verarbeitet. Nach intensiver Forschung und Züchtungen gelang es 1974, den Null-Raps („0-Raps“) auf den Markt zu bringen, der anstelle der Erucasäure die für den menschlichen Organismus wesentlich besser verträgliche Ölsäure enthielt. Nach weiterer Züchtungsarbeit wurde 1985 der Doppel-Null-Raps („00-Raps“) vorgestellt, bei dem auch der Gehalt an Glucosinolaten sehr stark gesenkt werden konnte.

Dieser Raps liefert nun ein Öl, das eine für die menschliche Ernährung geradezu ideale

Fettsäurezusammenstellung besitzt. Natürlich wird zur Lebensmittelproduktion heute ausschließlich solcher Raps angebaut.

Unter der Marke Rapso wurde solches Öl als erstes deklariertes Rapsöl in den deutschen LEH eingeführt. Aufgrund seines Erfolges hat es viele andere Hersteller zur Rapsölproduktion ermutigt und einen regelrechten Boom ausgelöst. Noch heute ist Rapso die mit Abstand erfolgreichste Rapsölmarke und trägt nach wie vor wesentlich zum stetigen Wachstum des Segments bei.



*Aus jeder Blüte entsteht später eine Schote mit mehreren Samen.*



WELCHER RAPS WIRD ZUR LEBENSMITTELPRODUKTION VERWENDET?

- ☐ A-0-Raps
- ☐ 0-Raps
- ☐ 00-Raps

## Zwei Herstellungsarten

### Kalt gepresst

Für die Herstellung von kalt gepresstem Rapsöl wird die Rapssaat leicht angequetscht, damit die Schale sich öffnet, und anschließend in einer Schneckenwalze ohne Anwärmung gepresst. Das abfließende Öl wird über einen großen Filter von Feststoffen getrennt und abgefüllt.

**Vorteil** dieses Verfahrens ist, dass der wertvolle Rohstoff ganz naturbelassen bleibt, alle gesunden Inhaltsstoffe bleiben erhalten. Aber es gibt auch **Nachteile**: Durch die fehlende Reinigung bleiben verschiedene Verunreinigungen, Trübstoffe, aber auch Wasser im Öl. Die ebenfalls verbleibenden freien Fettsäuren neigen stark zu Oxidation, das Öl wird rasch ranzig und es ist höchstens sechs Monate haltbar. Kalt gepresstes Öl kann außerdem nur für die kalte Küche verwendet werden, da es kaum erhitzbar ist. Erhalten bleibt auch der starke Eigengeschmack von Rapsöl. Das ist nicht jedermanns Sache.

### Raffiniert

Für raffiniertes Rapsöl wird die Saat angequetscht, kurzzeitig auf knapp 100 Grad erwärmt und in einer Schneckenpresse gepresst. In der Folge wird das restliche Öl aus dem Pressrückstand mit einem chemischen Lösungsmittel, zumeist Hexan, ausgewaschen, sprich extrahiert. In der nachfolgenden Destillation wird versucht, Lösungsmittelrückstände vom Öl zu trennen. Anschließend reinigt man das Öl in einer Raffinationsanlage und trennt die freien Fettsäuren durch Zugabe von Laugen (Verseifung).

**Vorteile** dieses Verfahrens sind eine sehr hohe Ölausbeute, eine längere Haltbarkeit, neutraler Geschmack und vielseitigere Anwendungsmöglichkeiten in der Küche, weil raffiniertes Öl sich höher erhitzen lässt. Der **Nachteil** ist der erforderliche hohe Einsatz von Chemie.

Für die Produktion von Rapso wurde ein spezielles Verfahren entwickelt, um ein wertvolles Rapsöl mit den Vorteilen beider gängigen Produktionsmethoden herzustellen und gleichzeitig die Nachteile zu vermeiden. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie auf den Seiten 10 bis 13.



Raffiniertes Rapsöl ist ein Allrounder in der Küche.



WELCHER RAPS WIRD ZUR LEBENSMITTELPRODUKTION VERWENDET?

☒ 00-Raps



WELCHE EIGENSCHAFT HAT KALT GEPRESSTES RAPSÖL?

- ☐ Es ist lange haltbar
- ☐ Es schmeckt neutral
- ☐ Es wird nur für die kalte Küche empfohlen





Vertragslandwirt bei der Aussaat. Die Landwirte verpflichten sich zur Einhaltung besonderer Anbauauflagen.

## Vertragsanbau für beste Qualität

Der Raps, der zu Rapso verarbeitet wird, stammt ausschließlich aus kontrolliertem, österreichischem Vertragsanbau. Es sind nur speziell kontrollierte Rapsorten zugelassen.

### Anbau mit Auflagen

Die Landwirte verpflichten sich zur Einhaltung besonderer Anbauauflagen und zur Führung von nachvollziehbaren Aufzeichnungen.

- Die Felder dürfen nicht direkt an der Autobahn liegen.
- Auf jedem Schlag ist ein fünf Meter breiter Begrünungsstreifen anzulegen. Dieser Begrünungsstreifen muss über die gesamte Feldlänge beziehungsweise -breite entlang des meist befahrenen Weges oder der Straße angelegt werden.
- Jede Fläche ist vom Blühbeginn an bis zur Ernte mit einer Tafel, die in Form einer Ölfflasche gestaltet ist, zu kennzeichnen. Für die Produktionskontrolle, das heißt Unkrautregulierung, Pilzbefallskontrolle

und Schadinsektenkontrolle, dürfen nur Pflanzenschutzmittel der „Grünen Liste“ verwendet werden.

- Bei der Düngung müssen die Obergrenzen des Fachbeirates für Bodenfruchtbarkeit und Bodenschutz zwingend eingehalten werden.
- Außerdem ist eine Fruchtfolge einzuhalten, die maximal 25 Prozent Raps aufweisen darf.
- Jedes Feld wird zertifiziert. Die Feldzertifizierung erfolgt als Feldbesichtigung durch die Crop Control (Saatbau Linz), einen erfahrenen Saatguterzeuger.

Werden Produktionsbestimmungen nicht eingehalten, verliert der Landwirt das Recht, den Raps für Rapso zu liefern. Natürlich bedeutet die Einhaltung dieser Auflagen mehr Aufwand. Daher verdient ein Rapso-Landwirt rund 60 Euro pro Tonne mehr als für konventionellen Raps.



WELCHE EIGENSCHAFT HAT KALT GEPRESSTES RAPSÖL?

- ☒ Es wird nur für die kalte Küche empfohlen



WOHER STAMMT DER RAPS, DER ZU RAPSO VERARBEITET WIRD?

- ☐ Da gibt es keine speziellen Vorgaben
- ☐ Ausschließlich aus österreichischem Vertragsanbau
- ☐ Von europäischen Landwirten

## Schonende Raffination ohne Chemie

Rapso ist ein raffiniertes Rapsöl, das die Nachteile der herkömmlichen Produktion in großen Ölmühlen vermeidet.

Die Saat wird angequetscht, kurzzeitig auf knapp 100 Grad erwärmt und in der Schneckenpresse schonend gepresst. Auf eine nachfolgende Extraktion mit chemischen Lösungsmitteln wird jedoch verzichtet. Das bedeutet zwar eine geringere Ölausbeute (rund minus 9 Prozent), dafür sind aber mit Sicherheit keine chemischen Rückstände im Öl. Anschließend wird das Öl über Zentrifugen und Filter von Fest- und Trübstoffen getrennt.



### Destillationsverfahren

Die Raffination beziehungsweise Reinigung des Öls erfolgt nicht auf chemischer Basis, sondern durch ein speziell entwickeltes physikalisches Destillationsverfahren. Durch diese schonende Verarbeitung bleibt der hohe natürliche Vitamin E-Gehalt erhalten. Trotzdem sind die Vorteile eines raffinierten Öls gewährleistet: Rapso ist geschmacksneutral, lange haltbar (ein Jahr nach Füllung) und hoch erhitzbar (Rauchpunkt knapp über 205 Grad) und dadurch für alle Zwecke der kalten und warmen Küche einsetzbar.

Die verbleibenden Feststoffe und das restliche nichtausgepresste Öl werden zu einem Ölkuchen weiterverarbeitet. Durch den Verzicht auf Chemie kann der Rapso-Ölkuchen in der biologischen Landwirtschaft als Futter- und als Düngemittel eingesetzt werden.

Den genauen Herstellungsprozess zeigen Ihnen die folgenden Seiten.

*Am Ende des Produktionsprozesses wird das Rapsöl maschinell abgefüllt.*



**205**

Grad beträgt der Rauchpunkt von Rapsöl, das damit für alle Zwecke in der kalten und warmen Küche einsetzbar ist.

*Ölmühle im österreichischen Aschach an der Donau.*



WOHER STAMMT DER RAPS, DER ZU RAPSO VERARBEITET WIRD?

☒ Ausschließlich aus österreichischem Vertragsanbau

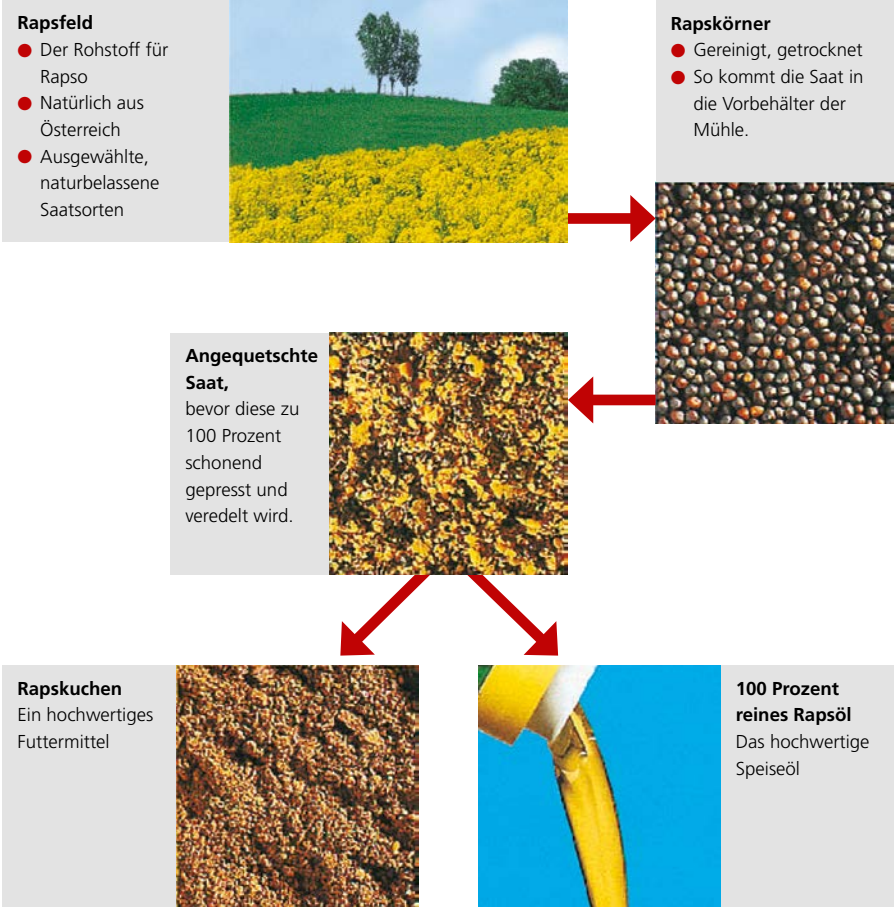


WIE WIRD DIE ÖLSAAT BESONDERS SCHONEND VERARBEITET?

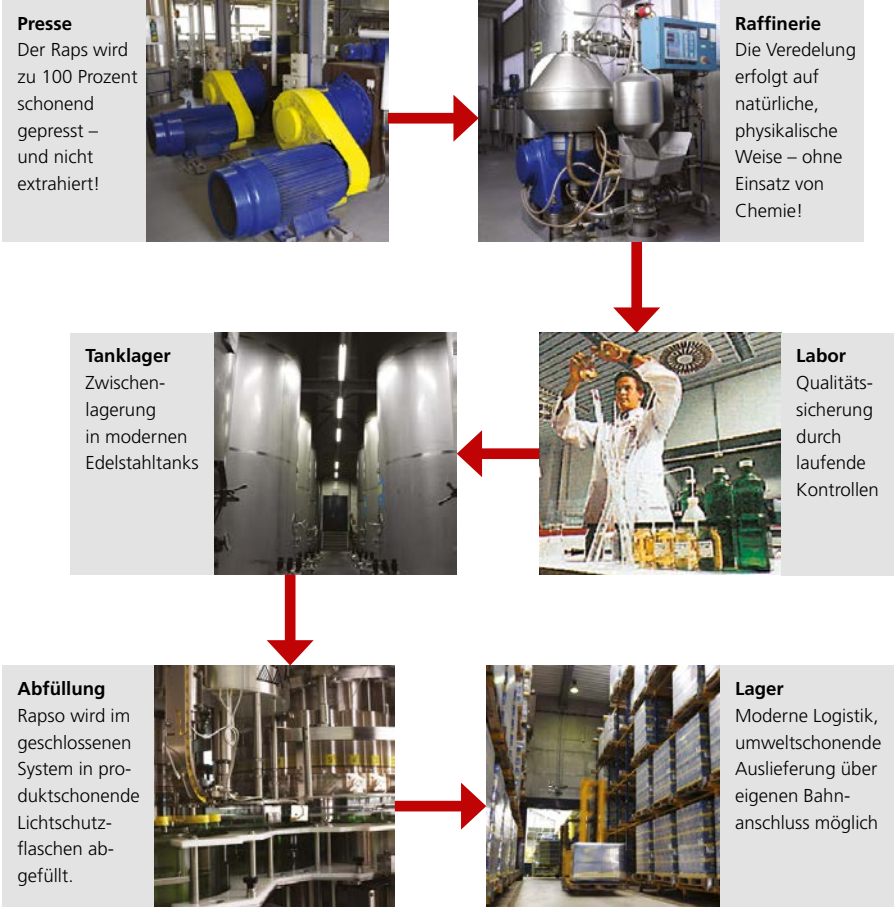
- ☐ Pressen
- ☐ Extrahieren
- ☐ Chemisch raffinieren




Naturbelassen bis zur Küchenanwendung




Österreichische Qualität aus einer Hand





WIE WIRD DIE ÖLSAAT BESONDERS SCHONEND VERARBEITET?

☒ Pressen



WIE ERFOLGT DIE VEREDELUNG VON RAPSO?

☐ Auf natürliche, physikalische Weise – ohne Einsatz von Chemie

☐ Mit Einsatz von Chemie

☐ Durch eine Kombination von physikalischen und chemischen Methoden

## Platzierungstipps

Weil die Mehrzahl der Kunden Rapsöl mit Salaten und somit mit Obst und Gemüse in Verbindung bringt, empfiehlt sich eine Platzierung in der direkten Nähe der Obst- und Gemüseabteilung.

Speiseöl gehört zu den Sortimenten, bei denen sich die Mehrheit der Kunden an eine feste Marke gewöhnt hat. Genau diese wollen sie im Regal schnell finden. Deshalb ist es ratsam, das Sortiment in senkrechte Markenblöcke einzuteilen. Beim Blick von oben nach unten findet der Kunde also alle Produkte eines Herstellers.

Vor allem in den heißen Sommermonaten essen die Konsumenten gerne Salat – und greifen deshalb ebenso gerne zu Speiseölen. Dann können Händler mit Zweit- und Verbundplatzierungen Zusatzumsätze erwirtschaften.

### Ideal für Großküchen

Dem Wunsch des Verbrauchers nach gesundem Genuss entsprechen auch immer mehr ernährungsbewusste Großküchen. Nicht nur in Krankenhäusern oder Altersheimen, wo das Thema Gesundheit per se einen großen Stellenwert einnimmt, sondern vermehrt

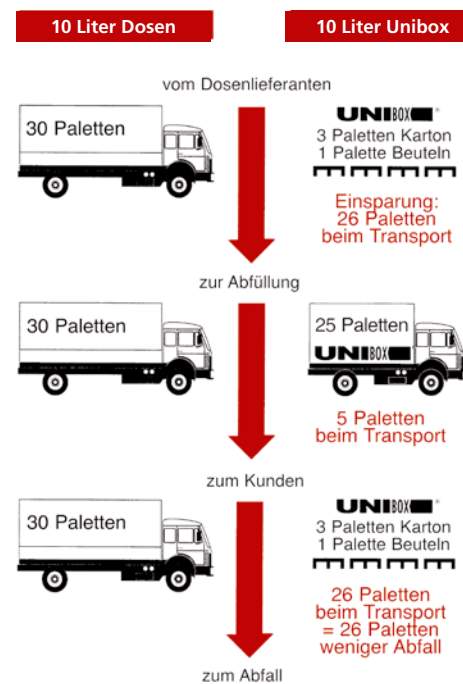
auch in Kantinen, Restaurants und den gastronomischen Angeboten des Lebensmittelhandels wird gerne Rapsöl zum Zubereiten der Speisen verwendet.

### Umweltschonend

Daher gibt es Rapsöl auch im Großgebinde. Auch hier spielt die Verpackung eine wichtige Rolle: Vitamine sind lichtempfindlich, daher sind transparente Verpackungen nicht zu empfehlen. Das ohnehin hohe Gewicht des Großgebundes sollte außerdem nicht unnötig steigen. Ökonomisch, auch hinsichtlich des Transports und der Lagerung, ist eine eckige Form wie bei der Rapso 10-l-Box (siehe Grafik rechts). Und der ökologische Aspekt ist gleich mitgedacht: Der Plastikbeutel im Karton kann getrennt entsorgt werden, und die Box kommt platzsparend ins Altpapier. Das schont die Umwelt.

### Das moderne Verpackungssystem

10-Liter-Dosen im Vergleich zur 10-Liter-Unibox:



#### Ökonomisch:

20 Prozent mehr Palettennutzen  
= weniger Lagerprobleme für Sie



#### Ökologisch:

86 Prozent weniger Abfallvolumen  
= weniger Abfallentsorgung für Ihre Kunden

Unserer Umwelt zuliebe!



#### WIE ERFOLGT DIE VEREDELUNG VON RAPSO?

- ☒ Auf natürliche, physikalische Weise – ohne Einsatz von Chemie



#### WIE SOLLTE MAN RAPSO PLATZIEREN?

- ☐ In Markenblöcken
- ☐ Immer in der Bückzone
- ☐ Immer in der Reckzone



## Allrounder in der Küche

Ein 100 Prozent reines Rapsöl wie Rapso ist geschmacksneutral und als Allrounder in der modernen, ernährungsbewussten Küche nicht mehr wegzudenken. Rapso ist sowohl in der kalten als auch in der warmen Küche einsetzbar:

- für Salate und Dips
- für Marinaden und Mayonnaise
- zum Dünsten, Braten und Backen
- zum Frittieren

Die Bedeutung von Fett in der Ernährung hat in den letzten Jahren durch Ernährungswissenschaftler und Mediziner eine dramatische Rehabilitation erfahren (siehe Seiten 18 und 19). Ausgelöst haben diese Entwicklung Erkenntnisse über die positiven Eigenschaften von einzelnen Pflanzenölen, vor allem die gesundheitlichen Vorzüge von Rapsöl.

### Wiener Schnitzel mit Kräuter-Kartoffel-Salat

#### Zutaten für circa 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 100 g Kirschtomaten
- 150 g Salatgurke
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Beet Kresse
- 1 rote Zwiebel
- 2–3 EL Kräuternessig
- 1 EL grober Senf
- 1 TL Dijonsenf
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 125 ml Gemüsebrühe
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- 50 g Paniermehl
- 150 ml Rapso Rapsöl
- 4 Kalbsschnitzel, je ca. 150 g
- Zitrone und Petersilie zum Garnieren



Pro Portion circa 560 kcal, 44 g Eiweiß, 19 g Fett, 50 g Kohlenhydrate.

### Ausgewogenes Verhältnis

Wie kein anderes Speiseöl vereint 100 Prozent reines Rapsöl alle ernährungsphysiologischen und küchentechnischen Eigenschaften. Es ist laut Ernährungswissenschaftlern das Speiseöl mit dem ausgewogensten Verhältnis an gesättigten, einfach ungesättigten

und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Dank schonender Verarbeitung bietet es größten Genuss bei höchster Qualität. Es ist reich an natürlichem Vitamin E und aufgrund seines einzigartigen Fettsäurespektrums wirkt es sich positiv auf das ganze Herz-Kreislauf-System aus und leistet einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung.

#### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Wasser circa 20 Minuten garen. Radieschen und Tomaten waschen, trocknen und vierteln. Gurke putzen, waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocknen und fein schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
2. Essig mit den beiden Senfsorten, Salz, Pfeffer und Brühe aufkochen. Die Kartoffeln abgießen, abdampfen lassen und pellen. In Scheiben schneiden und mit der heißen Brühe übergießen. 30 Minuten ziehen lassen.
3. Mehl in einen tiefen Teller geben. Ei in einem weiteren Teller verquirlen. Paniermehl in einen dritten Teller geben. Die Schnitzel trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Erst in Mehl, dann in Ei und anschließend im Paniermehl wenden.
4. Die Schnitzel in drei bis vier Esslöffel heißem Rapsöl rundherum goldgelb ausbacken. Das restliche Rapso Rapsöl mit gehackten Kräutern, Tomaten, Radieschen, Gurke und Zwiebel unter den Salat mengen. Nochmals abschmecken und zusammen mit den Schnitzel anrichten und servieren. Mit Zitrone und Petersilie garnieren.

Weitere  
Kochvorschläge  
unter  
[www.rapso.at/  
rezepte.html](http://www.rapso.at/rezepte.html)



#### WIE SOLLTE MAN RAPSÖL PLATZIEREN?

- ☒ In Markenblöcken



#### WO WIRD RAFFINIERTES RAPSÖL EINGESETZT?

- ☐ Nur in der kalten Küche
- ☐ In der kalten und warmen Küche
- ☐ Ausschließlich in der warmen Küche

## Günstige Wirkung auf Blutfette



Univ. Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident der Europäischen Ernährungsgesellschaft der Universität Wien, stellt hier eine ernährungsphysiologische Beurteilung von Rapsöl an.

Die Ernährungsgewohnheiten in Mitteleuropa sind durch überhöhte Energiezufuhr, basierend vor allem auf erhöhter Fettaufnahme, aber auch durch zu viel Verzehr leicht verdaulicher Kohlenhydrate gekennzeichnet. Durch diese Ernährungsweise, durch die häufig sitzende Tätigkeit und viel zu wenig körperliche Bewegung werden degenerative atherosklerotische Erkrankungen (Verkalkungen der Blutgefäße, Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen etc.) eindeutig begünstigt.

### Blutspiegel

Vor allem die Zusammensetzung der mit der Nahrung aufgenommenen Fette beeinflusst wiederum die Blutspiegel verschiedener Blutfette, die ihrerseits – sofern sie in ihrer Menge und ihrer Zusammensetzung ein ungünstiges Muster zeigen – diese degene-

rativen atherosklerotischen Prozesse begünstigen können. Dabei spielt vor allem die LDL-Fraktion (Low Density Lipoprotein) eine große Rolle, denn dieses Lipoprotein wird durch Nahrungsfaktoren stark beeinflusst und beschleunigt diese degenerativen Prozesse.

Eine gesunde Ernährung, die eine Gesundheitserhaltung des Menschen unterstützen und Veränderungen der Blutgefäße entgegenwirken kann, ist durch folgende Kriterien charakterisiert:

- Mäßige, der körperlichen Aktivität angepasste Energiezufuhr mit dem Ziel, Übergewicht zu vermeiden.
- Niedrige Zufuhr an vor allem sogenannten gesättigten Fetten (meist in tierischen Produkten enthalten) und Zufuhr eines ausgewogenen Verhältnisses von einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fetten.
- Relativ hohe Zufuhr an komplexen Kohlenhydraten vor allem durch Vollkornprodukte, Gemüse, Obst etc.

**Gesättigte Fette** können die atherogene LDL-Fraktion deutlich erhöhen, hingegen können Fette mit einem hohen Gehalt an **einfach ungesättigten** beziehungsweise **mehrfach ungesättigten Fettsäuren**

diesem Prozess entgegenwirken, das heißt, ein erhöhtes LDL absenken.

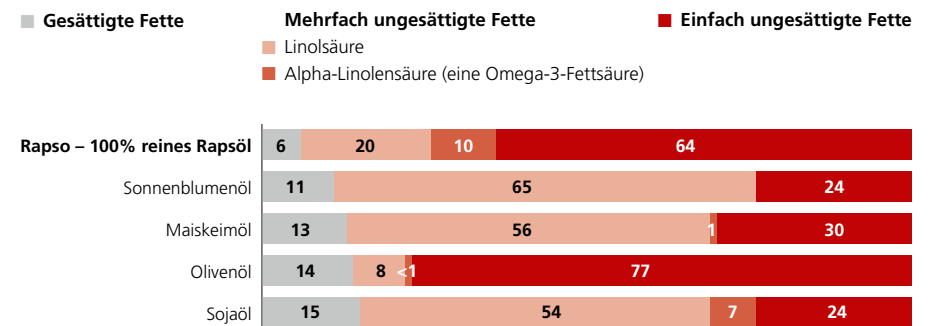
Ein besonders günstiger Effekt in dieser Hinsicht wird dem wichtigsten Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren, der Ölsäure, zugeschrieben: Fette oder Öle mit einem hohen Gehalt an dieser Säure senken einerseits LDL, erhöhen andererseits die HDL-Fraktion. Nach gut belegbaren wissenschaftlichen Studien der vergangenen Jahre hat Rapsöl – aufgrund des sehr hohen Gehaltes an Ölsäure – eine günstige Wirkung auf Blutfette, indem es insbesondere die LDL-Fraktion senkt und HDL erhöht.

### Hoher Stellenwert

Somit kommt der Verwendung von Rapsöl im Rahmen einer ausgewogenen gesunden Ernährungsweise ein hoher Stellenwert zu, der mithelfen kann, ein günstiges Blutfettmuster zu erreichen. Dies ist sowohl für Menschen ohne besondere Risikofaktoren ein wünschenswertes Ziel und für Menschen, die wegen einer angeborenen Fettstoffwechselstörung oder einer familiären Risikokonstellation ohnehin schon eine spezielle Diät einhalten müssen, eine besonders wichtige diätetische Maßnahme.

### Vergleich von Speisefetten

Angaben in Prozent.



Quelle: Rapso.



WO WIRD RAFFINIERTES RAPSÖL EINGESETZT?

✓ In der kalten und warmen Küche



WELCHE FETTSÄUREN SIND IN RAPSÖL BESONDERS REICHLICH VORHANDEN?

- ☐ Gesättigte Fettsäuren
- ☐ Einfach ungesättigte Fettsäuren
- ☐ Mehrfach ungesättigte Fettsäuren



## Garantiert ohne Gentechnik

Ohne den Vertragsanbau wäre ein wichtiges Versprechen gar nicht zu halten: Rapso ist garantiert gentechnikfrei. Die Garantie erfolgt über eine geschlossene Kontrollkette, die bei den Vertragsbauern beginnt und bei der Ölmühle endet. Zentrales Element dabei ist, dass das 1916 als **Vereinigung Ober-österreichischer Großzuckerhändler** gegründete Handelshaus VOG mit den Bauern im Rahmen von Anbau- und Lieferverträgen zusammenarbeitet.

Die VOG kooperiert dazu mit der **Saatbau Linz**, einem erfahrenen Saatguterzeuger aus Oberösterreich. Dies garantiert einerseits eine nachhaltige Versorgung mit GMO-freiem Saatgut, andererseits bedient sich die VOG des bei der Saatguterzeugung über Jahrzehnte erprobten Vertragsanbausystems. Die Saatbau Linz organisiert Bauern und Lagerhalter und begleitet sie beginnend von der Saat bis zur Ernte.

Die Firma **Agrovet**, eine Tochterfirma des größten Biobauernverbandes Europas, fungiert als neutrale übergeordnete Kontrollstelle:

- Eine Stichprobe ist dabei zu wenig: wie in der Biolandwirtschaft wird jeder Bauer und jedes Feld jährlich einer Kontrolle unterzogen.



Die Bewertung und Zertifizierung wird in regelmäßigen Abständen vorgenommen.

- Bei den Übernahmestationen werden die Vorgaben bezüglich getrenntem Transport und getrennter Lagerung nicht nur hinsichtlich des Waren- und Mengenflusses kontrolliert, sondern ...
- es werden auch laufend Proben gezogen, die nach gentechnisch veränderten Organismen untersucht werden.

Selbstverständlich wird die von den Partnern geforderte Sorgfaltspflicht auch in der VOG Ölmühle in Aschach eingehalten. Dabei hilft ein strenges Qualitätssicherungssystem entsprechend dem **IFS (International Food Standard)**, das auf viele Untersuchungen im eigenen, modernen Labor aufbaut und durch ein HACCP-Konzept nach internationalem Vorbild ergänzt wird. Die gesamte Produktionskette ist zertifiziert.

## TRAINING

### Rapsöl Abschlusstest 1

#### WELCHE FARBE HABEN RAPSBLÜTEN?

- ☐ Weiß
- ☐ Gelb
- ☐ Blau

#### WOZU ZÄHLT RAPS BOTANISCH?

- ☐ Nachtschattengewächse
- ☐ Kohlgewächse
- ☐ Zierpflanzen

#### WIE HOCH IST DER ÖLGEHALT VON RAPSSAMEN?

- ☐ Bis zu 4,5 Prozent
- ☐ Bis zu 25 Prozent
- ☐ Bis zu 45 Prozent

#### WAS BRACHTE RAPS DEN ENTSCHIEDENDEN SCHRITT ZUM ANERKANNTEN SPEISEÖLLIEFERANTEN?

- ☐ Die natürliche Kreuzung mit der Kohlrübe
- ☐ Entfernung der Erucasäure durch Züchtung
- ☐ Erfindung einer Raffinationsmethode, mit der Erucasäure aus dem Öl herausgefiltert wird

#### WIE WIRD RAFFINIERTES RAPSÖL BEHANDELT?

- ☐ Gekühlt
- ☐ Gefroren
- ☐ Erwärmt

#### WIE SCHMECKT RAFFINIERTES RAPSÖL?

- ☐ Süßlich
- ☐ Neutral
- ☐ Fruchtig

#### WELCHE FETTSÄUREN SIND IN RAPSÖL BESONDERS REICHLICH VORHANDEN?

- ☒ Einfach ungesättigte Fettsäuren

## Rapsöl Abschlusstest 2

## WIE WIRD RAPSO GEPRESST?

- ☐ Kalt gepresst
- ☐ Warm gepresst mit Chemie
- ☐ Schonend warm gepresst ohne Chemie

## WIE LANGE IST RAPSO HALTBAR?

- ☐ Einen Monat nach Füllung
- ☐ Ein halbes Jahr nach Füllung
- ☐ Ein Jahr nach Füllung

## WO SOLLTE MAN SPEISEÖL IM MARKT PLATZIEREN?

- ☐ In der Nähe der Backwarenabteilung
- ☐ In der Nähe der Obst- und Gemüseabteilung
- ☐ In der Nähe der Waschmittelabteilung

## WOFÜR KANN RAFFINIERTES RAPSOÖL VERWENDET WERDEN?

- ☐ Nur für Salate
- ☐ Zum Dünsten, Braten, Backen, Frittieren und für Salate
- ☐ Nur zum Dünsten

## WORAN IST RAPSOÖL BESONDERS REICH?

- ☐ Vitamin A
- ☐ Vitamin B
- ☐ Vitamin E

## WELCHE STELLUNG BEZIEHEN ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER?

- ☐ Empfehlen Rapsöl ausdrücklich für die gesunde Ernährung
- ☐ Warnen vor Rapsöl in der Ernährung
- ☐ Sagen nichts zu Rapsöl in der Ernährung

... gibt es bei weiteren Produkten aus der **LZ direkt Lernwelt**

In unserem Shop auf [shop.lzdirekt.de](http://shop.lzdirekt.de)

findet sich noch viel mehr Wissen in gedruckter Form:

- Die kompletten Markenlehrbrief-Boxen mit allen aktuellen Markenlehrbriefen
- Nützliche Basis- und Prüfungstrainer
- Interessante Fachbücher und Nachschlagewerke



Lebensmittel  
Zeitung **direkt**  
BASISTRAINER

Warenkunde- und Fachtraining mit Erfolgskontrolle. Die Basistrainer vermitteln fachkundliches und warenkundliches Grundwissen kompakt und effizient. Aktives Lernen Schritt für Schritt durch Fragen und Antworten. Jeder Basistrainer umfasst 44 bis 76 Seiten.

- Multiple-Choice-Testbögen und Lösungsschablonen
- Fragen und Antworten führen zur effektiven Kontrolle des Lernerfolgs

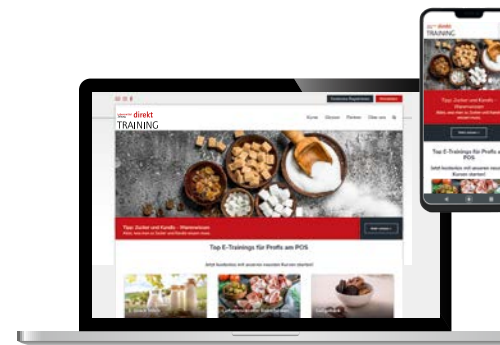
Lebensmittel  
Zeitung **direkt**  
PRÜFUNGSTRAINER

Bestens vorbereitet auf die „Prüfung zum Verkäufer/zur Verkäuferin“ (Teil 1) und die IHK-Abschlussprüfung zum Kaufmann/zur Kauffrau im Einzelhandel (Teil 2). Mit Hunderten von Fragen bereiten die beiden Prüfungstrainer gezielt auf die jeweilige Prüfung vor und decken prüfungsrelevante Themen ab. Alle Fragen sind auf die aktuelle Ausbildungsordnung (AO) 2017 abgestimmt und IHK-konform erstellt.

Lebensmittel  
Zeitung **direkt**  
TRAINING

Das E-Learning-Portal für Mitarbeitende im Lebensmitteleinzelhandel ist mit kompakten E-Trainings inklusive Abschlusszertifikaten die perfekte, flexible und interaktive Ergänzung zu den Markenlehrbriefen.

Unter [training.lzdirekt.de](http://training.lzdirekt.de) kann jederzeit kostenlos und ohne Registrierung Wissen aufgefrischt werden: egal ob am PC, Tablet oder Smartphone.





---

**LZ direkt Lernwelt**

Deutscher Fachverlag GmbH  
Mainzer Landstraße 251  
60326 Frankfurt am Main  
[www.lzdirekt.de](http://www.lzdirekt.de)

