



Das Rapsöl ist ein naturbelassenes Öl aus den schwarzen Rapssamen. Das Bio Rapsöl nativ wird mittels Schneckenpresse erzeugt.

## Inhaltsstoffe

---

Es hat einen hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure), welche wichtig für den Aufbau und die Regeneration der Zellwände ist. Sie hält unsere Blutgefäße elastisch und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Blutdruck aus.

## Verwendungsempfehlungen

---

Es passt gut zu naturtrüben Apfelessig (der auch bei uns erhältlich ist), Endiviensalat mit Erdäpfeln und Knoblauch, Tomatensalat oder einem typischen „Röhrlsalat“ (Löwenzahn-Salat) oder zu abgemachten Rettich. Das Rapsöl kann man auch sehr gut zum Anbraten in der Pfanne verwenden.

## Besonderes

---

Raps war in unserer Region schon lange vor dem Kürbiskernöl als Ripsöl bekannt. Der Rips ist die Wildform der Rapspflanze und wurde Mitte der 70-er Jahre wegen des zu hohen Gehalts an Erucasäure durch den nun bekannten Raps verdrängt.

## Nährwerte

---

100 g enthalten durchschnittlich:

Energie	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99,6 g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	7,5 g
Kohlenhydrate	0 g
<i>davon Zucker</i>	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

## Haltbarkeit und Lagerbedingungen

---

18 Monate in geschlossener Flasche, 3 Monate in geöffneter Flasche.

Vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

## Allergene

---

Keine. Kann Spuren von Schalenfrüchten, Erdnüssen und Sesam enthalten.