

## Tipp für die Vitalstoffküche: Rapsöl statt Butter oder Margarine



Rapsblüte

Verwenden Sie zum Backen Rapsöl statt Butter oder Margarine. Rapsöl ist schmackhaft und sehr gesund. An der Rezeptur muss man dabei fast nichts ändern. Einfach die angegebene Fettmenge durch die selbe Menge Rapsöl austauschen. Am Besten geht dies bei Rührkuchen, aber auch bei anderen Backwaren und Süßspeisen. Der Teig wird zwar durch die Verwendung von Rapsöl statt Butter etwas flüssiger, das Backverhalten bleibt jedoch gleich.

Rapsöl enthält viele wichtige Vitalstoffe, aber kein Cholesterin. Ausserdem bekommt der Teig von Rapsöl eine schöne gelbe Farbe, verursacht durch das im Rapsöl reichlich vorhandene Lutein. Lutein ist ein Antioxidanz und schützt unsere Zellen vor freien Sauerstoffradikalen. Lutein ist ein sekundärer Pflanzenstoff der zu den Carotinoiden gehört.

Unser Rapskernöl Organic wird von der Teutoburger Ölmühle in einem völlig neuartigen, patentierten und umweltbewussten Verfahren produziert. Verwendet wird ausschließlich Raps aus kontrolliert biologischem Anbau. Das besondere daran: Der Raps wird zunächst geschält und erst dann in einem besonders schonenden Kaltpressverfahren aus den Rapskernen zum gold-gelben Raps-Kernöl verarbeitet.

Durch die Schälung wird verhindert, dass unerwünschte Inhaltsstoffe, vor allem Bitterstoffe, in das Öl gelangen, die bei der herkömmlichen Herstellung durch hohe Presstemperaturen entstehen und aus den Rapsschalen abgepresst werden. Aus diesem Grund enthält unser Raps-Kernöl keine unerwünschten Begleitstoffe, die seine geschmackliche Qualität beeinträchtigen. Zudem bleiben gesundheitlich wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine im Öl erhalten. Aufgrund seiner hervorragenden Qualität erhielt das Teutoburger Bio Rapskernöl das Ökotest Urteil "sehr gut"