

# HOLL-Rapsöl: zum Braten und Frittieren



## Das Öl für die heisse Küche

HOLL-Rapsöl bleibt cool, wenn es erhitzt wird. Das heisst, es bleibt stabil, die Fettsäuren werden beim Erhitzen nicht zerstört, und somit entstehen auch keine, aus Ernährungssicht, unerwünschten Substanzen. Deshalb eignet sich HOLL-Rapsöl besonders gut als Brat- und Frittieröl.

In der Schweizer Gastronomie hat es bereits Einzug gehalten, in den privaten Haushalten ist es noch nicht allzu bekannt.

HOLL-Rapsöl gibt es bei den grossen Detailhändlern zu kaufen, meist ist es auf der Speiseölflasche in der Auflistung der Zutaten als solches gekennzeichnet.



## HOLL: High Oleic – Low Linolenic

Klassische Frittieröle enthalten viele gesättigte Fettsäuren und weisen eher gesundheitliche Nachteile auf. Sogenannte High-Oleic-Öle sind eine gesunde Alternative: Sie haben einen hohen Anteil an Ölsäure, eine einfach ungesättigte und deshalb gesunde, erhitzbare Fettsäure.

Vor ungefähr zehn Jahren tauchten die ersten High-Oleic-Öle in der Schweiz auf: HO-Sonnenblumenöl und bald danach auch HOLL-Rapsöl. HOLL stammt aus dem Englischen und heisst High Oleic – Low Linolenic, also: viel Ölsäure (> 80%) und wenig Linolensäure (< 3%).

## Gesucht: ein neues Öl!

Den Anstoss für die neue Rapsorte «HOLL» gaben Mitglieder der Ölsaatenbranche swiss granum und Agroscope, die eidgenössische Agrarforschung. Von 2004 bis 2008 wurde ein gemeinsames Forschungsprojekt durchgeführt, um eine Rapsorte zu finden, die sich für die HOLL-Rapsölproduktion eignet. Dieses Projekt wurde von der Kommission für Technologie und Innovation (KTI) des Bundes genehmigt und unterstützt.

Die Produktion und Verarbeitung des HOLL-Rapsöls steigt seit 2004 stark an. Trotz dem Erfolg wird weiter geforscht, mit dem Ziel, das Fettprofil der HOLL-Rapsorten noch weiter zu verbessern.

Die für die Produktion von HOLL-Rapsöl bestimmten Rapspflanzen werden separat angesät, geerntet sowie eingelagert. Eine Vermischung der HOLL-Rapsenernte und der klassischen Rapsenernte muss zwingend vermieden werden, ansonsten gehen die für die Produktion von HOLL-Rapsöl benötigten Eigenschaften verloren.

## Klassisches Rapsöl – gut und gesund, aber nicht erhitzen

Klassisches Rapsöl hat einen wunderbaren Geschmack, es eignet sich deshalb bestens für die kalte und lauwarme Küche. Rapsöl ist zudem auch gesund. Es enthält wenig gesättigte, dafür viele ungesättigte Fettsäuren, einen ausgewogenen Anteil an Linolensäure und ist reich an Alpha-Linolensäure.

Klassisches Rapsöl darf aber nicht erhitzt werden, sonst werden die enthaltenen Fettsäuren zerstört, und es entstehen unerwünschte Substanzen.

## Kommission Schweizer Rapsöl

c/o swiss granum

Postfach 7957

3001 Bern

[www.raps.ch](http://www.raps.ch)



**Schweiz. Natürlich.**

## Haben Sie noch Fragen?

Gerne helfen wir Ihnen weiter. Kontaktieren Sie uns persönlich, oder besuchen Sie unsere Website: [www.raps.ch](http://www.raps.ch)

