

Rapso®

100% czysty olej rzepakowy

Naturalnie wyprodukowany.

Naturalnie kontrolowany.



Rafinacja bez środków chemicznych!



Tłoczenie na zimno czy rafinacja?

Co jest lepsze – olej tłoczony na zimno czy rafinowany? Powszechnie utarło się mniemanie, że olej tłoczony na zimno jest lepszy od oleju rafinowanego. Przy czym tylko absolutna mniejszość wie, że pojęcie rafinacji oleju w pierwszej linii nic innego nie oznacza jak „oczyszczanie” i samo w sobie nie zwraca jeszcze uwagi na konkretny proces produkcyjny. Wysoka jakość oleju jadalnego jest zależna nie tylko wyłącznie od sposobu tłoczenia, oczyszczenie oleju w procesie rafinacyjnym jest bardzo ważnym faktorem, wpływającym na jego jakość. Istnieją trzy podstawowe, różne procesy produkcyjne, które chcemy Państwu wytłumaczyć:

- **Tłoczenie na zimno**
(„olej tłoczony na zimno”)
- **Tłoczenie na ciepło z ekstrakcją**
(„olej rafinowany”)
- **Tłoczenie na ciepło bez ekstrakcji**



Rapso

Tłoczenie na zimno

Proces produkcji

Nasiona rzepaku są delikatnie zgniatane, aby otworzyły się ich łuski, a następnie tłoczone w prasie ślimakowej bez ogrzewania. Pozyskany olej oczyszczany jest przy pomocy filtra z zanieczyszczeń i butelkowany.



Zalety

- Olej nie traci cennych witamin, jest „całkowicie naturalny”.



Wady

- Brak procesu oczyszczania sprawia, że w oleju pozostają zanieczyszczenia, mętne zawiesiny i woda. Również pozostające wolne kwasy tłuszczowe mają silną tendencję do utleniania się, przez co olej szybko jełczeje i jest przydatny do spożycia maksymalnie 3 miesiące.
- Przy tłoczeniu na zimno olej zachowuje swój naturalny smak. O ile w przypadku oliwy z oliwek efekt ten jest przydatny, to w przypadku oleju rzepakowego jest on zaletą dla absolutnej mniejszości.
- Olej może być stosowany tylko w „zimnej kuchni”, ponieważ nie nadaje się do podgrzewania.

Tłoczenie na ciepło bez

Proces produkcyjny

Nasiona rzepaku są delikatnie zgniatane, poczym ogrzewane przez kilka chwil do 100°C i tłoczone w prasie ślimakowej. Tak pozyskany olej oddzielany jest w wirówce od ciał stałych i mętnych zawiesin, a następnie poddawany jest rafinacji. Rafinacja w Rapso jest to przez nas **specjalnie zmodyfikowany proces fizycznej destylacji**, umożliwiający odseparowanie od oleju wolnych kwasów tłuszczowych **bez użycia środków chemicznych**.

Po zakończeniu produkcji, olej Rapso jest przechowywany w bezpośrednim sąsiedztwie olejarni w wąskich, wysokich zbiornikach ze stali nierdzewnej i rozlewany na miejscu w butelki chroniące przed światłem. Dzięki temu transport oleju jest zbędny, co powoduje zmniejszone ryzyko jego utleniania.



Rozlewnia oleju w Aschach, Austria

ekstrakcji Rapso



Zalety

- Naturalna **duża zawartość witaminy E** w rzepaku zostaje zachowana podczas produkcji Rapso.
- Proces rafinacji (oczyszczania) powoduje, że okres **przydatności do spożycia jest dłuższy**: 1 rok po napełnieniu.
- Nasz proces oczyszczania oleju powoduje, że nadaje się on do podgrzewania (punkt dymienia nieznacznie powyżej 205°C), dlatego Rapso jest **idealny do każdej kuchni**: do głębokiego smażenia, wypieków i sałatek.
- Dzięki naszemu specjalnemu procesowi produkcji **smak oleju jest neutralny** i tym samym Rapso nie zmienia charakterystycznego smaku potrawy.
- **Rezygnacja ze stosowania środków chemicznych** w procesie tłoczenia oleju Rapso, powoduje niższą o ok. 9% wydajność, jednakże w zamian za to makuch może być wykorzystywany w ekologicznych gospodarstwach rolnych jako pasza dla zwierząt jak również nawóz.



Wady

- Niższa wydajność oleju

Jak widać, można również inaczej: Delikatna rafinacja bez środków chemicznych chroni cenne składniki zawarte w rzepaku i sprawia, że olej Rapso ma wszechstronne zastosowanie, posiada neutralny smak i dłuższy okres przydatności do spożycia.

Tłoczenie na ciepło z ekstrakcją

Proces produkcji

Nasiona są zgniatane, a następnie przez kilka chwil ogrzewane do 100°C i tłoczone w prasie ślimakowej. Następnie, jeszcze nie wyciśnięty, pozostały olej, oddziela się/ekstrahuje z makucha za pomocą środków chemicznych/rozpuszczalników, najczęściej za pomocą heksanu. Po czym w procesie destylacji próbuje się, oddzielić pozostałości rozpuszczalników od oleju. W ostatecznym oczyszczaniu (=rafinacji), następuje odseparowanie oleju od wolnych kwasów tłuszczowych poprzez dodawanie związków alkalicznych.



Zalety

- Bardzo wysoka wydajność w produkcji oleju wynosząca około 99%.
- Olej sojowy i słonecznikowy produkowane są wyłącznie za pomocą ekstrakcji chemicznej, ponieważ w przeciwnym razie wydajność byłaby bardzo niska a ich produkcja nierentowna.



Wady

- Proces produkcyjny wymaga wykorzystywania dużej ilości środków chemicznych.
- Cenne składniki zawarte w rzepaku zostają w oleju utracone.

Rapso®

Porównanie olejów jadalnych

Olej już od dawna nie jest równy olejowi. Wymagania konsumentów stawiane przed olejem jadalnym wzrosły, a przemysł i handel odpowiednio zareagowały – różnorodność asortymentu na półkach sklepowych jest ogromna. Z żywieniowego punktu widzenia oleje roślinne są korzystniejsze niż tłuszcze zwierzęce, które zawierają w pierwszej linii, krytycznie oceniane, nasycone kwasy tłuszczowe.

Wybór oleju nie powinien być tylko kwestią gustu, ponieważ każdy rodzaj oleju ma inny skład kwasów tłuszczowych, mniej lub bardziej korzystnych pod względem odżywczym, względnie ograniczających jego zastosowanie. Na przykładzie najpopularniejszych rodzajów olejów jadalnych, chcemy przybliżyć Państwu tematykę kwasów tłuszczowych.

Skład kwasów tłuszczowych w odniesieniu do rodzajów oleju

Struktura kwasów tłuszczowych

Olej rzepakowy	6%	20%	10%	64%
Olej słonecznikowy	11%	65%		24%
Olej kukurydziany	13%	56%	1%-	30%
Olej z oliwek	14%	8%	-1%	77%
Olej sojowy	15%	54%	7%	24%

	Kwasy tłuszczowe nasycone	
	Kwas linolowy (Omega-6)	} Wielonienasycone kwasy tłuszczowe
	Kwas alfa linolenowy (Omega-3)	
	Kwasy nienasycone proste	

Oleje roślinne różnią się poprzez rodzaj i ilość kwasów tłuszczowych. Kwasy tłuszczowe składają się z grupy karboksylowej ($-\text{COOH}$) i łańcucha węglowodorowego. Różnice pomiędzy nimi wynikają z długości łańcucha węglowodorowego i ilości podwójnych wiązań pomiędzy atomami węgla.

Kwasy tłuszczowe nasycone

Nasycone kwasy tłuszczowe nie mają podwójnych wiązań pomiędzy atomami węgla. Dla naszego organizmu są w pierwszej linii źródłem energii, jednak nie są zalecane w codziennej diecie ze względu na wysokie stężenie „złego” cholesterolu LDL, który z kolei może powodować miażdżycę i choroby niedokrwienne serca. Nasycone kwasy tłuszczowe są stosunkowo stabilne termicznie. Występują przede wszystkim w tłuszczach zwierzęcych, ale pojawiają się również w mniejszych lub większych ilościach w olejach roślinnych (zobacz tabelę).

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe mają w swoim łańcuchu węglowodorowym podwójne wiązanie pomiędzy dwoma atomami węgla. Powoduje to zagięcie łańcucha węglowodorowego, co obniża temperaturę palenia i powoduje mniejszą stabilność cieplną. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe wpływają pozytywnie na elastyczność naszych błon komórkowych. Występują one szczególnie obficie w oleju rzepakowym i oliwie z oliwek.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe mają więcej niż jedno wiązanie podwójne w łańcuchu węglowodorowym, a więc są stosunkowo niestabilne cieplnie. Niektóre z nich są niezbędne w naszej diecie, gdyż organizm nie może ich produkować sam. W zależności od budowy chemicznej wielonienasyconych kwasów tłuszczowych wyróżnia się kwasy tłuszczowe Omega - 3 i Omega - 6.

Ważny jest ilościowy stosunek egzogennych czyli niezbędnych kwasów tłuszczowych linolowego (Omega - 6) do kwasu alfa-linolenowego (Omega - 3). Wynika to z faktu, iż oba konkurują o te same systemy enzymatyczne, jednak pełnią różne funkcje metaboliczne. Zalecanym stosunkiem jest proporcja mniejsza niż 5:1, dzięki czemu zachowane są antyzapalne i stabilizujące metabolizm właściwości kwasów tłuszczowych Omega - 3.

Olej rzepakowy zawiera dużo kwasu alfa-linolenowego w optymalnym stosunku do kwasu linolowego.

Wolne kwasy tłuszczowe

Jako takie są oznaczane uwolnione z cząsteczek tłuszczu kwasy tłuszczowe, które odłączyły się od reszty glicerolu. Rozpad ten dotyczy przede wszystkim wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i jest spowodowany przez nieprawidłowe przechowywanie nasion (zbyt wilgotne) lub oleju (zbyt ciepły, nie chroniony przed światłem). Wolne kwasy tłuszczowe są bardzo podatne na utlenianie, co powoduje, że olej jest zjełczały i smakuje podrażniająco.

Znaczenie składu kwasów tłuszczowych dla poszczególnych rodzajów oleju

Olej słonecznikowy i olej kukurydziany zawierają z żywieniowego punktu widzenia znaczną ilość, korzystnie ocenianych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, poprzez co charakteryzują się niską temperaturą palenia. Ponadto, nie zawierają one prawie w ogóle wartościowego kwasu alfa-linolenowego (Omega - 3).

Oliwa z oliwek, o ile nie jest tłoczona na zimno, jest bardzo stabilna termicznie ze względu na wysoką zawartość nasyconych i jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, (porównaj oleje tłoczone na zimno). Oliwa z oliwek posiada także, nieznaczną ilość w niekorzystnym do siebie stosunku, kwasów linowego i alfa-linolenowego.

Olej sojowy charakteryzuje się relatywnie wysoką zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych. Mimo, że zawiera 7% kwasu alfa-linolenowego, jego stosunek do kwasu linowego nie jest optymalny.

 Oleje tłoczone na zimno mają wewnątrz swojego rodzaju taki sam skład jak oleje rafinowane, jednakże nie nadają się do podgrzewania. Brak oczyszczenia z zanieczyszczeń i pozostałych substancji może być szkodliwy wskutek działania wysokiej temperatury.

Kwasy tłuszczowe trans

Kwasy tłuszczowe trans są to nienasycone kwasy tłuszczowe, które powstają głównie podczas przemysłowego utwardzania olejów roślinnych, ale także przy znacznym podgrzewaniu olejów z dużą zawartością nienasyconych kwasów tłuszczowych. Tłuszcze trans są szkodliwe dla zdrowia, podnoszą poziom złego cholesterolu LDL i zwiększają ryzyko zachorowania między innymi na miażdżycę tętnic, z tego względu należy ograniczyć ich spożycie.

Znaczenie składu kwasów tłuszczowych dla poszczególnych rodzajów oleju

 Olej rzepakowy zawiera najbardziej wyważony wśród wszystkich olejów jadalnych skład kwasów tłuszczowych. Posiada on łącznie 30% ważnych kwasów Omega-6 i Omega-3 i jako jedyny olej w optymalnym wzajemnym stosunku (2:1, czyli znacznie lepiej niż zalecane minimum 5:1). Olej rzepakowy posiada również najniższy udział nasyconych kwasów tłuszczowych. Dodatkowo zawartość kwasów olejowych na poziomie 64 % zapewnia niezbędną stabilność termiczną.



Olej nie jest równy olejowi: skład kwasów tłuszczowych i proces produkcji dają różne możliwości zastosowania.

Rapso®

Który olej do czego?

Tłuszcz jest niezbędnym składnikiem odżywczym i służy nam nie tylko jako najważniejsze źródło energii, ale również jako nośnik ważnych kwasów tłuszczowych, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz substancji smakowych i zapachowych. Aby zaopatrzyć organizm w tłuszcze mamy wybór pomiędzy olejami jadalnymi (o konsystencji płynnej w temp. 20°C) oraz tłuszczami jadalnymi (o konsystencji stałej w temp. 20°C). Oleje mają zasadniczo lepsze właściwości odżywcze niż tłuszcze, które z reguły zawierają niekorzystną dla zdrowia, wysoką zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych.

- 👉 Ale czy możliwe jest całkowite zrezygnowanie z tłuszczów stałych?
- 👉 Czy oleje jadalne mogą spełniać wszystkie wymagania urozmaiconej diety?
- 👉 Jakie są ograniczenia – który tłuszcz nadaje się najlepiej do danego celu?

Do sałatek, dressingów i dipów

Sałatki, dressingi i dipy to klasyczne przykłady zastosowania olejów jadalnych. Najważniejszymi kryteriami doboru konkretnego oleju są wartości odżywcze oraz dobry smak, wpływający na aromat gotowych potraw.

Właściwości odżywcze

Olej rzepakowy jest najbardziej cenionym spośród wszystkich olejów jadalnych ze względu na niemal optymalną zawartość kwasów tłuszczowych. W wydaniu drugim „Wiedzy o Rapso” szczegółowo omówiony został temat kwasów tłuszczowych oraz przedstawiono w nim najpowszechniejsze rodzaje olejów jadalnych.

Smak musi się zgadzać

O gustach się nie dyskutuje, jednak niektóre oleje lepiej nadają się do konkretnych potraw niż inne. Na przykład sałatka caprese wymaga użycia oliwy o specyficznym zapachu i smaku, a nie oleju rzepakowego. Olej sezamowy, o orzechowym, słodkawym smaku, pasuje idealnie do kuchni azjatyckiej. Z kolei do niektórych dressingów lub dipów konieczny jest olej neutralny, aby nie przyćmić smaku innych składników, np. majonezu. Zasadniczo rafinowane oleje jadalne, takie jak Rapso, cechuje neutralny smak, ponieważ podczas procesu oczyszczania usuwane są z ich składu wszelkie substancje zapachowe oraz smakowe. Oleje tłoczone na zimno, natomiast, zawsze mają typowy aromat produktu wyjściowego. Aby wybrać swój ulubiony olej należy wypróbować różne ich rodzaje.

Do smażenia

Smażyć należy tylko na gorącym tłuszczu lub oleju, tak, aby pory smażonego produktu szybko się zamknęły i pozwoliły na zachowanie soczystości. Temperatura przy smażeniu może osiągać nawet 200°C. Tłuszcze stałe, zarówno pochodzenia zwierzęcego (masło klarowane, łój wołowy), jak i roślinnego (masło kokosowe, olej z nasion palmowych), można bez problemu rozgrzać do takiej temperatury, jednak z powodu niekorzystnej struktury wchodzących w ich skład kwasów tłuszczowych nie są one oceniane pozytywnie. Olej jadalny musi chociaż przez krótki czas wytrzymać wysoką temperaturę, aby nadawał się do smażenia.

Tłoczone na zimno a rafinowane

Oleje jadalne, tłoczone na zimno nie nadają się do smażenia, gdyż ich punkt dymienia jest za niski. Chodzi tutaj o temperaturę, w której rozgrzany olej zaczyna wydzielać dym będący wyraźną oznaką szkodliwej dla zdrowia przemiany chemicznej. Rafinowany olej jadalny można rozgrzać do o wiele wyższej temperatury, ponieważ w procesie uszlachetniania usuwane są z niego wszystkie wrażliwe na wysoką temperaturę substancje towarzyszące. Gotowy produkt to czysty olej, który wytrzymuje wysoką temperaturę podczas smażenia.



Rapso nadaje się zarówno do kuchni zimnej jak i gorącej (przepis na smażone krewetki z sosem aioli dostępny jest na stronie www.rapso.pl)

Do głębokiego smażenia

Podczas głębokiego smażenia tłuszcz lub olej rozgrzewany jest przez dłuższy czas do około 180°C. Klasyczne tłuszcze do smażenia, takie jak tłuszcz z ziaren palmowych lub masło klarowane, bez problemu znoszą takie obciążenie. Jednak z powodu wysokiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych nie są one dobrym wyborem, jeśli zależy nam na zachowaniu właściwości odżywczych przygotowanych dań. Olej jadalny nadaje się do głębokiego smażenia, jednakże tylko wtedy, gdy jest on wystarczająco termostabilny, a zatem jego punkt dymienia jest wyższy od temperatury smażenia. Decydują o tym następujące kryteria:

Proces produkcji

Ze względu na obecność w składzie dodatkowych substancji, powstałych na skutek tłoczenia na zimno, oleje nierafinowane nie wytrzymują wysokiej temperatury. Jedynie oleje rafinowane są wystarczająco termostabilne.

Struktura kwasów tłuszczowych

Największą termostabilność wykazują rafinowane oleje jadalne, charakteryzujące się dużą zawartością kwasów oleinowych (czyli nienasyconych kwasów tłuszczowych), takie jak olej rzepakowy.

Do pieczenia

Pieczenie z użyciem oleju zamiast masła czy margaryny początkowo wydaje się być nietypowym rozwiązaniem, jednakże w rzeczywistości nie stanowi najmniejszego problemu. Przykładowo jednym z głównych składników przepisu na ciasto twarogowo – olejowe czy muffiny jest właśnie olej. Jednak przepis na dowolne wypieki można częściowo lub całkowicie zmienić, zastępując masło czy margarynę olejem. Należy wziąć przy tym pod dwie ważne kwestie:

Odpowiedni olej

Olej do pieczenia musi nadawać się do podgrzewania oraz mieć neutralny smak. Oleje tłoczone na zimno nie nadają się do tego celu ze względu na charakterystyczny smak oraz wrażliwość na wysoką temperaturę.

Odpowiednia ilość

W przypadku ciasta o luźnej konsystencji (ciasta, gofry) podaną ilość gram masła/margaryny należy pomnożyć przez 0,8 --> otrzymany wynik to ilość oleju w ml. Ewentualnie można dodać nieco wody, jeśli ciasto jest zbyt zbite (masło i margaryna zawierają wodę, w przeciwieństwie do oleju).
Np.: zamiast 250 g masła --> użyć 200 ml oleju.

W przypadku ciasta o zbitej konsystencji (herbatniki, ciastka) należy pomnożyć podaną ilość gram masła/margaryny przez 0,475 --> wynik to ilość oleju w ml.



Jeden olej do wszystkiego: Rapso jako dodatek do sałatek, dressingów, dipów, do smażenia i pieczenia. 100% czysty olej rzepakowy pełen wartości odżywczych jest uniwersalny w kuchni.

www.rapso.pl www.vog.pl

VOG Polska Sp. z o.o.
ul. Przemysłowa 8, 96-100 Skierniewice
tel.: 46 835 14 40, fax: 46 833 29 84