

Hochwertige Vielfalt seit 1974

Rapunzel bietet Ihnen ein breites und hochwertiges Sortiment an feinen, nativen Pflanzenölen, Ölspezialitäten und Pflanzenfetten. Alle Öle und Fette stammen aus traditionellen Anbaugebieten sowie aus kontrolliert biologischem Anbau. Sie werden schonend und werterhaltend hergestellt.

Öle und Fette sind reich an Inhaltsstoffen, individuell im Geschmack und unglaublich vielfältig in ihrer Verwendung. Die ernährungsphysiologische Bedeutung der einzelnen Öle mit ihrem individuellen Fettsäurespektrum haben wir in einer übersichtlichen Ansicht für Sie zusammengestellt.

Allgäu Ghee überwiegend gesättigte Fettsäuren	65	31	3
Brat- und Backöl aus ölsäurereichen Sonnenblumenkernen	9	83	8
Citrolive enthält vor allem die Ölsäure aus den Oliven und zudem die ätherischen Öle der Zitrone	14	76	10
Distelöl nativ enthält sehr viel Linolsäure	10	12	78
Kakaobutter natural / mild enthält überwiegend gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren	65	32	3
Kokosöl nativ / Kokosfett enthalten von Natur aus hauptsächlich gesättigte Fettsäuren und sind daher besonders hitzestabil. Enthält zudem Laurinsäure eine mittelkettige Fettsäure.	88	10	2
Kürbiskernöl geröstet hat einen hohen Anteil an der mehrfach ungesättigten Fettsäure Linolsäure	19	29	52
Mandelöl nativ enthält hauptsächlich einfach ungesättigte Fettsäuren, reich an Vitamin E	9	70	21
Olivenöl nativ extra Hauptbestandteil von Olivenöl ist die einfach ungesättigte Ölsäure	15	77	8
Rapsöl nativ / mild hoher Anteil an einfach ungesättigter Ölsäure und einer ausgewogenen Mischung von mehrfach ungesättigter Linol- und Linolensäure	7	65	21
Salatöl Omega 3 ist reich an Omega-3-Fettsäuren	8	63	23
Sesamöl nativ besteht zum großen Teil aus mehrfach ungesättigten Linolsäure	16	42	42
Sonnenblumenöl nativ / mild hat einen hohen Gehalt an der mehrfach ungesättigten Fettsäure Linolsäure und ist zudem reich an Vitamin E	11	34	55
Walnussöl geröstet enthält vor allem die essentielle zweifach ungesättigte Linolsäure	9	18	63

Fettsäurezusammensetzung (in % der Gesamtfettsäuren; ca.-Werte)

 Vitamin E in mg/100g
  Gesättigte Fettsäuren
  Einfach ungesättigte Fettsäuren
  Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, vor allem Linolsäure (Omega 6)
  Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, vor allem α-Linolensäure (Omega 3)



EXTRA ZUM HERAUSNEHMEN

OXYGUARD® Öle

Diese Ölspezialitäten werden in der Rapunzel Ölmühle im Allgäu im speziell entwickelten OXYGUARD®-Verfahren gewonnen, welches die wertvollen Inhaltsstoffe optimal schützt. Das Pressen erfolgt unter Ausschluss von Luft, Licht und Wärme.

Hierbei entstehen die wertvollen OXYGUARD®-Öle – rein, naturbelassen und reich an essentiellen Ω-Fettsäuren.

Ihr tägliches Plus an Omega-Fettsäuren!

OXYGUARD® Chia Omega Power

ist die optimale Komposition aus nativem Walnuss- und Leinöl mit kaltgepresstem Chiaöl. Die Mischung hat einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und reich an Omega 3.



OXYGUARD® Hanföl nativ

zeichnet sich durch den besonders hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und einem optimalen Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 aus. Zudem enthält das Öl die seltene Gamma-Linolensäure 3,1 g / 100 g.



OXYGUARD® Leinöl nativ

wird aus milder Goldleinsaat gewonnen. Es ist mit 51 Prozent besonders reich an der essentiellen dreifach ungesättigten Alpha-Linolensäure (Omega 3). Dieser Reichtum macht das Leinöl zum Omega 3 Spitzenreiter und zu einem der wertvollsten Speiseöle überhaupt.



OXYGUARD® Leinöl nativ mit Nachtkerzenöl

vereint die Omega-3-Fettsäuren aus dem Leinöl und die Gamma-Linolensäure sowie die antioxidativ wirkenden Polyphenole aus dem Nachtkerzenöl.



OXYGUARD® Omega-3-6-9

ist das „Rundum-Sorglos-Öl“. Eine wohlschmeckende Mischung aus Lein-, Hanf- und nativem Kürbiskernöl in der sich die Omega-3-, -6 und -9 Fettsäuren ideal ergänzen.



OXYGUARD® Walnussöl nativ

OXYGUARD® Walnusskernöl nativ hat einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und ist zudem ein Vitamin E Lieferant.



Fettsäurezusammensetzung (in % der Gesamtfettsäuren; ca.-Werte)

Wir machen Bio aus Liebe.

Geschmack und Verwendungstipps

Speiseöle

Allgäu Ghee ist hoch erhitzbar und eignet sich daher ideal zum Braten und Kochen sowie zum Backen. Ghee verleiht Ihren Speisen ein feines Butteraroma und ist unverzichtbar in der ayurvedischen Küche.					
Brat- und Backöl ist relativ geschmacksneutral und hoch erhitzbar. Es eignet sich besonders gut zum Braten und Frittieren.					
Distelöl nativ hat einen sortentypischen, nussigen Geschmack. Zum Verfeinern von Kräuterquark oder zu grünen Salaten.					
Kakaobutter natural / mild naturbelassene Kakaobutter mit feinem Kakaoaroma. Bei der Kakaobutter mild werden die intensiven Geschmacksstoffe mit Wasserdampf entzogen und sie ist so relativ geschmacksneutral. Für den Einsatz in der veganen Küche. Besonders geeignet für Desserts, Schokolade und Glasuren.					
Kokosfett mild wird nach dem Pressen schonend desodoriert und ist daher neutral im Geschmack. Es ist hoch erhitzbar und vielseitig einsetzbar.					
Kokosöl nativ ist naturbelassen und bringt eine leichte und angenehme Kokosnote in Ihre Speisen. Ideal zum Backen und Braten geeignet.					
Kürbiskernöl geröstet hat einen charakteristischen fein nussigen Geschmack und eignet sich daher zum Abschmecken von Gemüse, Dressings und Suppen.					
Mandelöl nativ mit seinem leicht süßlichen und milden Geschmack eignet es sich ideal zum Backen und Verfeinern von Süßspeisen. Auch würzigen Gerichten und Salaten verleiht das Öl ein feines Nussaroma.					
Rapsöl nativ / mild mit einer leicht nussigen Note ist es für die kalte Küche wie Kartoffelsalat, Dressings und Aufstriche geeignet. Schonend mit Wasserdampf desodoriert ist die milde Variante ein Allround-Speiseöl auch für Marinaden und Mayonnaise.					
Salatöl Omega 3 ist eine ausgewogene Mischung aus mildem und nativem Rapsöl, nativem Sesam- sowie Sojaöl. Für die warme Küche, zum Einlegen von Gemüse sowie zu Blatt- oder Rohkostsalaten.					
Sesamöl nativ ist fein-nussig im Geschmack und ist ideal für die asiatische Küche geeignet.					
Sonnenblumenöl nativ / mild passt mit seinem saatiigen, leicht nussigen Geschmack bestens zu frischen Salaten und Gemüsegerichten. Schonend mit Wasserdampf desodoriert eignet sich die milde Variante besonders gut zur Herstellung von Mayonnaise und Remoulade sowie zum Backen von Quark-Öl-Teig.					
Walnussöl geröstet ist aufgrund seines köstlichen Aromas eine geschätzte Delikatesse und eignet sich nicht nur für Saucen, Dressings und Carpaccios sondern auch zum Verfeinern von Desserts wie z. B. Nusskuchen. Aufgrund seines niedrigen Rauchpunktes ist Walnussöl nicht zum Braten geeignet.					

Olivenöle

Citrolive der kräftige Geschmack der Oliven harmoniert mit der frischen Note der Zitronen. Schon wenige Tropfen reichen aus und verfeinern Gerichte wie Fisch, Pasta und auch Obstsalat oder Kuchen mit einem Hauch Zitrone. Aufgrund der ätherischen Öle aus der Zitrone ist das Öl nicht zum Erhitzen geeignet.					
Olivenöl Blume des Öls betört durch ihr volles Aroma und den Duft nach Früchten. Frisch gewonnen kann es sehr kräftig sein. Für höhere Temperaturen ist dieses kostbare Abtropföl nicht geeignet.					
Olivenöl nativ extra der Geschmack von Olivenöl ist äußerst vielfältig. Neben der Olivensorte spielen auch Klima, Bodenbeschaffenheit, Region und Lage des Olivenhains eine Rolle. Zu den positiven Eigenschaften eines Olivenöls zählen neben der Fruchtigkeit eine gewisse Schärfe, Bitterkeit und Kratzigkeit.					
Polyphenolia charaktervolles Olivenöl nativ extra mit intensiv grünen Noten. Der bitter-scharfe Charakter ist Zeichen des besonders hohen Polyphenolgehalts. Wegen der empfindlichen Polyphenole das Öl erst nach dem Kochen hinzufügen. Es passt ideal zu frischen Salaten und mediterranen Gerichten.					

OXYGUARD®-Öle

OXYGUARD® Chia Omega Power die feine, nussige Note des nativen Walnussöls bestimmt den Geschmack dieser Ölmischung, ergänzt durch das milde Aroma des Chiaöls. Ohne zu dominieren ist das Öl selbst zum Verfeinern von süßen Gerichten und für den puren Genuss geeignet.					
OXYGUARD® Hanföl nativ hat ein kräftiges Eigenaroma und gibt allen Salaten und kalten Gerichten eine individuelle Note. Würzige Brotaufstriche und Dips erhalten mit Hanföl ein wunderbar nussiges Aroma.					
OXYGUARD® Leinöl nativ ist mild und fein nussig mit einer typischen, leicht bitteren Note und eignet sich daher hervorragend für alle kräftigen Salate und als Zugabe zu warmen Gerichten nach dem Kochen.					
OXYGUARD® Leinöl mit Nachtkerzenöl eine nussig-blumige Kombination aus Leinöl mit Nachtkerzenöl. Träufeln Sie einen Esslöffel des Öls über Blattsalat oder verwenden Sie es zum Anreichern von grünen Smoothies.					
OXYGUARD® Omega-3-6-9 eine ausgewogene Mischung. Die nussige Note des Lein- und Hanföls wird durch das besonders milde native Kürbiskernöl auf sehr angenehme Weise ergänzt. Rühren Sie das Öl zum Beispiel im Kräuterquark unter.					
OXYGUARD® Walnussöl nativ ist eine feine Delikatesse mit dem typisch nussigen Aroma der Walnuss. Das native Öl ist deutlich milder im Geschmack als die geröstete Variante. Das native Walnussöl verfeinert Salate, Gemüse, Dessert aber auch Smoothies und Müslis.					

Aufgrund des hohen Anteils an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind diese Öle nicht zum Erhitzen geeignet.