



Rapso®

100% reines Rapsöl

- natürlich produziert
- natürlich kontrolliert
- natürlich aus Österreich



JOURNAL JULI 2022

=====

RAPSO ANBAUSITUATION

Für Ernte 2022 war eine Vertragsfläche von 12.000 Hektar geplant. Trotz intensiver Bemühungen unserer Agrarhandelspartner konnten nur 9.500 Hektar kontraktiert werden. Dies war um 1.000 Hektar mehr als Ernte 2021.

Durch die Kontingentierung unserer Lieferungen ab 14.3.2022 ist es uns gelungen eine Ausverkauftsituation zu vermeiden und den Anschluss an die neue Ernte nahezu punktgenau zu erreichen.

Wir danken unseren langjährigen Kunden für ihr Verständnis für die Auftragskürzungen. Nur gemeinsam ist es gelungen Rapso – 100 % reines Rapsöl auch in einer Zeit der Speiseölnknappheit für unseren Souverän – den Konsumenten – verfügbar zu halten.

Die Ernte 2022 steht unmittelbar bevor. Wir hoffen auf gute Erträge im Sinne unserer Rapso-Vertragsbauern und zur Sicherung der Versorgung.

Leider sind wir derzeit in Oberösterreich mit schweren Unwettern konfrontiert, die natürlich auch den Rapso-Raps betreffen.

KOSHER-ZERTIFIKAT

In der Anlage erhalten Sie das aktuelle Kosher-Zertifikat für RAPSO. Auch heuer hat die RAPSO-Ölmühle in Aschach der Prüfung für das Kosher-Zertifikat standgehalten. Diese Kontrolle wird jährlich von Herrn Oberrabbiner Schwartz durchgeführt.

DAS PARFUM IN JEDER KÜCHE

Öle verleihen Genussmomenten das gewisse Etwas, verfeinern Salate und viele andere Speisen. „Lust aufs Land“ hat sich angesehen, wie es um den ernährungsphysiologischen Wert verschiedener heimischer Öle bestellt ist. Öle oder auch bekannt als Essenzen der Natur werden aus einer breiten Vielfalt an Früchten, Samen oder Kernen hergestellt.

Im Alltag werden jedoch oftmals zu viele gesättigte und zu wenige ungesättigte Fette zu sich genommen. Über ungesättigte Fettsäuren, die in pflanzlichen Ölen wie u.a. in **Rapsöl** enthalten sind, freut sich der Körper.

RAPSO – REZEPTE

RAPSO ist dank seiner schonenden Verarbeitungsmethode ein wertvolles Naturprodukt mit hohem Gehalt an natürlichem Vitamin E und eignet sich gleichzeitig ideal für jeden Einsatz in der kalten und warmen Küche.

In der Anlage finden Sie einige Rezept-Empfehlungen: *eine wunderbar abwechslungsreiche Variante sind die Zitronennudeln mit aromatischem Fenchel und Bacon oder mit frischen Kräutern gewürzten Hähnchenbrustfilets im krossen Speckmantel. Dazu passt ein frischer Tomaten-Kartoffelsalat mit Rucola und Raps-Senf-Dressing und zum Schluss saftige Kirschnitten vom Blech.*

Alle Rezepte finden Sie auf unserer Homepage www.rapso.at. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und genießen.

RAPSO – PRINTMEDIEN

In der Anlage übermitteln wir Ihnen wieder einige aktuelle Einschaltungen.

Mit freundlichen Grüßen

Anlage erw.

VOG Aktiengesellschaft L i n z



Oberrabiner A. Schwartz
Grosse Pfarr Gasse 2
1020 Wien

בט"ד
אגודת חסידים יונה שווארץ
אב"ד דק"מ
קהל חסידים - קהל ישראל ווינא י"ג

May 27th 2022

CERTIFICATE

This is to certify that I have visited and inspected the entire Plant of RAPSO ÖSTERREICH GMBH in Aschach, Austria.

I hereby declare that the oils under the names of RAPSO, also their product FREE FATTY ACIDS are KOSHER, except for Passover use.

This certificate is valid until end of Mai 2023.



A. Schwartz



OBERRABBINER
A. SCHWARTZ

LUST *auf's* LAND

Lavendel trifft auf Granit

Im Juli bringt die wärmeliebende Pflanze aus der französischen Provence das Mühlviertel zum Dulten und färbt die Region in einen zarten Lilaton. **SEITE 8**



© Anja Schmitt, www.anjaschmitt.at

GENAU GESCHAUT
Klimawandel

Warum Kühe zu Unrecht als „Klimakiller“ beschuldigt werden

LANDKARTE
Ausflüge

Ideen für kulinarische Touren und Entdeckungen im Mühlviertel

REPORTAGE
Erdbeeren

Wie die Königin der Beeren auf den heimischen Feldern wächst und geliebt wird

HANDWERK
Leinen

Im Mühlviertel, ein Textil-Hochburg, wird noch gemacht

Das Parfum in jeder Küche

Öle verleihen Genussmomenten das gewisse Etwas, verfeinern Salate und viele andere Speisen. Lust aufs Land hat sich angesehen, wie es um den ernährungsphysiologischen Wert verschiedener heimischer Öle bestellt ist.

ANNA SOPHIE LUEGMAIR

Öle oder auch bekannt als Essenzen der Natur werden aus einer breiten Vielfalt an Früchten, Samen oder Kernen hergestellt. Häufig ist die Rede davon, dass Fette grundsätzlich ungesund sind. Bei Konsumenten sorgt dieser Mythos oftmals für Verunsicherung und lässt sie mit der Frage zurück, welche Öle und Fette nun tatsächlich für die tägliche Küche verwendet werden sollten.

Welche Fette für den menschlichen Körper von Bedeutung sind

„Qualität vor Menge“ ist sicherlich ein Gedanke, der bezüglich des Gebrauchs von Ölen eine wichtige Rolle spielt. So wird empfohlen, dass Erwachsene – in Abhängigkeit von der körperlichen Aktivität – nicht mehr als 30 Prozent der täglichen Energie in Form von Fetten aufnehmen sollten. Darüber hinaus ist die Zusammensetzung der Fettsäuren bezüglich gesundheitlicher Faktoren entscheidend. Denn die Qualität der Fette wird hauptsächlich von den enthaltenen Fettsäuren bestimmt. So sollten unterschiedliche Öle verwendet werden, um den breiten Bedarf an Nährstoffen abzudecken. „Unser Körper braucht unterschiedliche Fettstrukturen. Er benötigt je ein Drittel von gesättigten, ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren“, so Katrin Fischer,

Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin der Plattform „Esserwissen.at“.

Gesundheitliche Faktoren bei der Verwendung von Ölen im Alltag

Im Alltag werden jedoch oftmals zu viele gesättigte und zu wenige ungesättigte Fette zu sich genommen. Dabei sollten die gesättigten Fettsäuren, die z. B. in Kokos- und Palmöl vorkommen, eher vermieden werden. „Kokos- und Palmfett hat aufgrund des pflanzlichen Ursprungs einen guten Ruf, doch enthält es beispielsweise viel weniger ungesättigte Fettsäuren als tierische Fette. Schweineschmalz besteht zu 70 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren“, weiß die Ernährungsexpertin. Über ungesättigte Fettsäuren, die in pflanzlichen Ölen wie z. B. in Raps- oder Sonnenblumenöl enthalten sind, freut sich der Körper. Diese sind weniger oxidationsanfällig und führen zu einer geringeren Plaquebildung, die für die Verengung von Gefäßen im menschlichen Körper sorgt. Einige der mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie zum Beispiel Omega-3 können weiters nicht selbst vom Körper hergestellt werden und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden.

Darüber hinaus wirken sich Trans-Fettsäuren – die vor allem in industriell produzierter Nahrung wie etwa in „Fast-Food“ oder Fertiggerichten vorkommen – schlecht auf die Gesundheit aus. Doch auch beim Kochen zu Hause kann es zur Entwicklung von Transfetten kommen: „Meist erkennt man es sofort am Geruch, wenn Öl, wie zum Beispiel in der Fritteuse, zu lange verwendet wird. Dieses sollte auf alle Fälle regelmäßig gewechselt werden, denn Transfette entstehen auch, wenn Öl über längere Zeit sehr stark oder mehrmals erhitzt wird“, rät Fischer.

Welches Öl für welches Gericht: Unterschätzte Kraft heimischer Öle

Für viele ist Olivenöl beim Anbraten von Gemüse, Fisch oder Fleisch kaum mehr wegzudenken. Doch auch Öle aus der Region sollten nicht unterschätzt werden. So hat Rapsöl einen hohen Rauchpunkt, ist sehr hitzebeständig und eignet sich daher – als regionale Alternative – ebenso gut zum Anbraten. Für die heiße Küche sollte beim Sonnenblumenöl auf die Sorte „High-Oleic“ zurückgegriffen werden, da andere aufgrund ihrer Fettsäurezusammensetzung für das Anbraten nicht geeignet sind. Raffinierte Öle verlieren durch den Herstellungsprozess zwar viele wichtige Inhaltsstoffe, wie etwa Pflanzenstoffe, sind aufgrund ihres hohen Rauchpunktes jedoch ideal für das Erhit-



LEIN



Leinöl wird aus Leinsamen hergestellt. So kann aus vier Kilogramm Leinsamen ein Liter Leinöl gepresst werden. Dieses schmeckt zartbitter, etwas nussig und leicht nach Heu. Weiters sollte es kühl aufbewahrt und nach dem Öffnen möglichst schnell aufgebraucht werden.

Inhaltsstoffe des Leinöls



52% Ω3	} mehrfach ungesättigte Fettsäuren
13% Ω6	
19% einfach ungesättigte Fettsäuren	
10% gesättigte Fettsäuren	

Leinöl weist den höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren auf, welche für den menschlichen Stoffwechsel von großer Bedeutung sind. Daher sollte es am Speiseplan unbedingt mitberücksichtigt werden. Leinöl besteht zu 10 Prozent aus gesättigten und zu 19 Prozent aus einfach ungesättigten Fettsäuren. Darüber hinaus enthält es mit etwa 13 Prozent Omega-6 und 52 Prozent Omega-3 viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

QUELLE: APOTHEKEN-UMSCHAU.DE

zen von Lebensmitteln geeignet. Kaltgepresste Öle sind für die Zubereitung von Salaten eine gute Wahl. Doch auch zum Garen oder Verfeinern durch Aromastoffe von warmen Speisen können diese verwendet werden. „Wir sollten uns viel mehr trauen heimische Öle in





HANF



Des aufgrund der Farbe an Heu erinnernde Hanföl wird aus ungeschälten Hanfsamen ge presst. Dieses enthält sowohl sekundäre Pflanzenstoffe als auch essenzielle Fettsäuren wie zum Beispiel Omega-3 und Omega-6. Weiters steckt es voller fettlöslicher Vitamine wie A, D, E oder K.

SONNENBLUMEN



Sonnenblumenöl wird aus Sonnenblumenkernen gewonnen. Auch dieses enthält einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren fehlen im Sonnenblumenöl dafür hingegen, doch ist es reich an Vitamin E.

RAPS



Rapsöl wird aus dem Samen des Raps hergestellt, welcher auf den heimischen Feldern in gelber Blüte erstrahlt. Das Öl besteht zu mehr als 60 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren. Darüber hinaus weist es ein gutes Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren auf.

LEINDOTTER



Leicht zu verwechseln sind das Lein- und das Leindotteröl. Botanisch gesehen sind die Pflanzen jedoch nicht verwandt. So wird das Leindotteröl aus den Samen der Leindotterpflanze hergestellt und weist einen sehr hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren auf.

der eigenen Küche zu verwenden", betont Fischer. So hat das Land ob der Enns eine breite Vielfalt an diversen Ölsorten zu bieten. Um nur einige zu nennen: Lein-, Leindotter-, Mönn-, Raps-, Hanf- oder Sonnenblumenöl. Dabei weisen diese viele Unterschiede – insbesondere die Vielfalt an Inhaltsstoffen betreffend – auf. So enthalten Öle wie Lein- oder Leindotteröl viele Omega-3-Fettsäuren. Hanföl – ein Öl mit einem köstlich nussigen Geschmack – weist hingegen einen hohen Gehalt an Vitamin E auf. Viele Bäuerinnen und Bauern bieten eine Vielfalt an Ölen in ihren Hölläden an. Darüber hinaus kann dort direkt nachgetragt werden, wie diese verwendet und gelagert werden sollen. Bezüglich der Lagerung von Ölen sollten diese vor Sonnenschein sowie Hitze geschützt und eher schnell nach dem Öffnen aufgebraucht werden.

Frühlingskräutertopfen mit Leindotteröl

Zutaten:
250 g Topfen, 2 EL Frühlingskräuter oder Wildkräuter (was gerade da ist z. B. Schnittlauch, Giersch, frische Brennessel, Kresse, ...), 1 Stk. Zwiebel, Salz, Pfeffer, 2 EL Leindotteröl von Farmgoodies



Zubereitung:
Die Kräuter gut waschen und fein hacken, Zwiebel klein schneiden. Alles unter den Topfen rühren und mit Leindotteröl und Gewürzen abschmecken. Garnitur: Frühlingskräuter, Schnittlauch, essbare Blüten z. B. Gänseblümchen.

QUELLE & FOTO: FARMGOODIES WERBUNG

GEWINNSPIEL

Leser der Lust aufs Land können gewinnen:
5 x 2 „2er-Goodies-Öle“ mit Raps- und Leindotteröl aus dem Mühlviertel von Farmgoodies



Mitmachen unter www.lustaufsland.at/gewinnspiele
Teilnahmeschluss: 26. Juni 2022
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklärt sich der Teilnehmer bereit, dass die von ihm zur Verfügung gestellten Daten von „Lust aufs Land“ zur Abwicklung des Gewinnspiels verwendet werden. Nähere Informationen zum Datenschutz unter www.lustaufsland.at



RUNDE SCHEIBEN FÜR ECHTEN BURGER-GENUSS



Schärdinger. So schmeckt mir das Leben!

UNSER REZEPT-TIPP: VINTAGE CHEESE BURGER



DIESE UND WEITERE SCHMACKHAFTRE REZEPTE FINDEN SIE UNTER SCHAERDINGER.AT/REZEPTE

Zitronennudeln mit Fenchel

Juli



400 g Nudeln
Salz
2 Zitronen
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
2 Knollen Fenchel, mit Grün
75 ml Rapso Rapsöl
Pfeffer aus der Mühle
30 g Parmesan
100 g Bacon

Die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Die Zitronen waschen, halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Fenchel putzen, waschen, das Fenchelgrün beiseite legen und den Fenchel raspeln. 1 EL Rapso Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch und Fenchel dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Rapso Rapsöl unterrühren.
3. Die Nudeln abgießen, abschrecken und mit dem Parmesan zum Fenchel geben. Bacon in einer Pfanne bei kleiner Hitze knusprig braten. Alles zusammen anrichten und mit Fenchelgrün garniert servieren.
684 kcal, 22 g E, 32 g F, 72 g KH

Hähnchenbrust im Speckmantel

August



Für den Kartoffelsalat:

400 g Kartoffeln

Salz

200 g rote und orange

Kirschtomaten

50 g Rucola

5 EL Rapso Rapsöl

2 EL grober Senf

Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch:

½ Bund Petersilie

¼ Bund Kerbel

4 Maishähnchenbrustfilets (à ca.

170 g)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Abgeriebene Schale einer

unbehandelten Zitrone

12 Scheiben Frühstücksspeck (à ca.

15 g)

2 EL Rapso Rapsöl

1. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen.

2. Für das Fleisch die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Maishähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Jeweils mit der Zitronenschale einreiben und in den Kräutern wälzen. 3 Scheiben Speck um jedes Filet wickeln.

4. Rapso Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden 4–5 Minuten anbraten. Bei milder Hitze ca. 8 Minuten zu Ende braten.

5. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Rucola putzen, waschen und trocknen.

6. 5 EL Rapso Rapsöl und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln, Tomaten und Rucola mit dem Dressing vermengen und mit den Hähnchenbrustfilets auf Tellern anrichten und servieren.

654 kcal, 54 g E, 37 g F, 21 g KH

Kirschnitten vom Blech

Juni



1 Glas Schattenmorellen (725 g EW)

200 g Mehl

2 TL Backpulver

200 g Zucker

Salz

5 EL Milch

150 ml Rapso Rapsöl

875 g Magerquark

3 EL Speisestärke

4 Eier

1. Die Schattenmorellen in einem Sieb abtropfen lassen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. 50 g Zucker, 1 Prise Salz, Milch, 50 ml Rapso Rapsöl und 125 g Magerquark zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2. Teig auf die Größe eines gefetteten Backblechs (40x30 cm) ausrollen und darauf geben.

750 g Quark, 100 ml Rapso Rapsöl, 150 g Zucker, Stärke und Eier verrühren, auf den Teig geben und glatt streichen. Schattenmorellen auf der Masse verteilen.

3. Anschließend im Backofen auf der 2. Schiene von unten 30-35 Minuten backen. Auf dem Blech auf einem Rost abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

215 kcal, 9 g E, 9 g F, 23 g KH

Titel: MOMENTS
Ausgabe: Nr. 5 / Juni 2022
Auflage: 55.000

OBERÖSTERREICH NR. 5 | JUNI 2022 EURO 3,-

moments

DAS MAGAZIN FÜR DIE BESTEN AUGENBLICKE



Rapso®

DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich

Aus kontrolliertem Anbau

OHNE GENTECHNIK
Kontrolle durch agrovet GmbH

0,75 L Natürlich aus Österreich

Natürlich aus Ö

Weitere Informationen können angefordert werden bei: VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter www.rapso.at

Titel: WOCHE HEUTE
Ausgabe: Nr. 23 / 01.06.2022
Auflage: 148.953
Leserzahl: 340.000



Nr. 23 1. Juni 2022
Deutschland 0,99 €

Rapso®

DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich

OHNE GENTECHNIK
Kontrolliert durch spezialisierte Experten

Rapso
100% reines Rapsöl

Aus kontrolliertem Anbau

OHNE GENTECHNIK

0,75 L

Natürlich aus Österreich

Weitere Informationen können angefordert werden bei:
VOG AG, Bäcker Mühlweg 44, A-4030 Linz oder unter www.rapso.at

Titel: FALSTAFF *Rezepte*
Ausgabe: Nr. 02 / Juni 2022
Auflage: 50.000

falstaff
REZEPTE

FEUER UND FLAMME
VON CÔTE DE BŒUF
BIS SÜSSKARTOFFEL

ROT WIE DIE SÜNDE
ENDLICH SIND DIE
ERDBEEREN REIF!

PASTA AL SOLE
NUDELN, DIE NACH
SONNE SCHMECKEN

02/2022

Rapso®
DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich



OHNE GENTECHNIK

Natürlich aus Österreich

Weitere Informationen können angefordert werden bei:
VOG AG, Bäckermühlweg 44,
A-4030 Linz oder unter www.rapso.at

Titel: DAS NEUE
Ausgabe: Nr. 23 / 4. Juni 2022
Auflage: 84.011
Leserzahl: 270.000



Rapso[®]
DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich

Rapso[™]
100% reines Rapsöl

Aus kontrolliertem Anbau

OHNE GENTECHNIK
Produziert durch approved Rapeseed

OHNE GENTECHNIK
0,75 L
Herblich aus Österreich

Natürlich aus Österreich

Weitere Informationen können angefordert werden bei
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter www.rapso.at

The advertisement features a central image of a green glass bottle of Rapso rapeseed oil. The bottle has a yellow cap and a label with the brand name 'Rapso' in a stylized yellow font. Below the name, it says '100% reines Rapsöl'. A yellow starburst graphic on the label contains the text 'Aus kontrolliertem Anbau'. The background of the advertisement is a light blue sky with a yellow field of rapeseed flowers at the bottom. There are two circular logos: one at the top right and one at the bottom left, both containing the text 'OHNE GENTECHNIK' and 'Produziert durch approved Rapeseed'. A red diagonal banner at the bottom right of the bottle area says 'Natürlich aus Österreich'. At the very bottom, there is a line of small text providing contact information for VOG AG.

Titel: LUST AUFS LAND
Ausgabe: Nr. 3 / Juni 2022
Auflage: 477.000
Leserzahl: 477.000

Oberreichtische-Post AG, RM001A021

AUSGABE III / JUNI 2022

LUST *auf's* LAND



RapsöTM
DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich

OHNE GEMISCHTE

Natürlich aus Österreich

www.rapso.at