-Anzeige-

Norddeicher Rapsöl

oder: Wie wird man hundert Jahre alt...

Maike Witthohn, Dipl.-Ökotrophologin

Familie Witthohn aus Norddeich.

„In Norddeich an de
Dithmarscher Waterkant
gift dat een Rapsöl,
dat is dat Beste in´n Land.
Norddeicher Rapsöl, na klor,
na klor-
Dormit warst du gewiß
mol hundert Johr!"

Hier auf dem Hof wird das Rapsöl produziert. *Fotos:Witthohn*

Rapsöl – das besondere Speiseöl

Die Aufnahme von Fetten mit der täglichen Nahrung ist ein unbedingtes Muss. Sie sind nicht nur Träger von Geschmacks- und Aromastoffen, sondern auch als Energielieferanten für den Stoffwechsel sehr wichtig. Die in den Fetten enthaltenen Fettsäuren sind lebensnotwendig und für das menschliche Wohlbefinden unentbehrlich.
In Pflanzenölen sind die Fettsäuren zu verschiedenen Anteilen enthalten – Rapsöl hat sie in einer nahezu optimalen Zusammensetzung!

- Viele einfach ungesättigte Fettsäuren (65 %)
- Ideales Mischungsverhältnis von Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren (2:1)
- Außerdem ein sehr hoher Gehalt an Vitamin E

Wenn also das Zusammenspiel der verschiedenen Fettsäuren eine echte Mannschaftsleistung erfordert, dann kommt in Rapsöl das ideale Team zusammen – klarer Sieg für das flüssige Gold aus der Rapspflanze!

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Die positiven Wirkungen der einfach ungesättigten Fettsäuren haben zu der Empfehlung von Ernährungsfachleuten geführt, Fette und Öle mit möglichst hohem Gehalt an diesen wertvollen Fettsäuren zu wählen. Die einfach ungesättigten Fettsäuren sind in Rapsöl zu einem Anteil von 65 % vorhanden. Vor allem die einfach ungesättigte Ölsäure spielt eine wichtige Rolle für die hervorragenden Eigenschaften von Rapsöl. Sie ist in der Lage, die Blutfettwerte insgesamt vor allem den LDL*-Spiegel (*Laktat-Dehydrogenase im Volksmund auch „böses Cholesterin") zu senken und das HDL (High Density Lipoprotein oder „gutes Cholesterin") konstant zu halten.
Positive Blutfettwerte beugen arteriosklerotischen Gefäßverstopfungen, bzw. Herzinfarkt, Thrombosen oder Schlaganfall vor.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren können aus anderen Nahrungsbestandteilen, wie z. B. Kohlenhydraten oder Eiweißen, vom Körper selbst aufgebaut werden. Einige mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren können dagegen vom Körper nicht produziert werden und müssen regelmäßig zugeführt werden. Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren zählen die alpha- Linolensäure (Omega-Fettsäure) und die Linolsäure (Omega 6 Fettsäure). Beide kommen in großen

Mengen im heimischen Rapsöl vor und haben wichtige Funktionen im Körper. Sie sind z. B. Vorstufen von Gewebshormonen.

Idealer Vitamin-E Lieferant

Neben dem optimalen Fettsäuremuster hat Rapsöl noch etwas zu bieten: reichlich Vitamin E! Der Körper benötigt es z.B. bei der Bildung der roten Blutkörperchen und der Muskelzellen. Als wichtigster antioxidativer Schutzstoff wird es in die Zellwände eingebaut und schützt vor Oxidation bzw. Zellschädigung.
Rapsöl ist somit ein wertvoller Bestandteil gesunder und ausgewogener Ernährung und wird ausdrücklich von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), dem Forschungsinstitut für Kinderernährung und der Stiftung Warentest empfohlen.

Hofeigene Produktion bei den Witthohn´s an der Nordsee

Der Bauernhof der Familie Witthohn liegt im idyllischen Dorf Norddeich bei Wesselburen. Norddeich findet man im schönen Dithmarscher Küstenland, jeweils ca. 15 Autominuten von den Kurorten Büsum und St. Peter-Ording entfernt.
Getreide- und Kartoffelanbau, Tierhaltung sowie das Angebot der Ferienwohnungen, die mit dem Deutschen landwirtschaftlichen Gütezeichen ausgezeichnet sind, prägen das Hofleben des Betriebes, der seit vielen Generationen in Besitz der Familie Witthohn ist. Seit 2008 wurde mit der Herstellung des hochwertigen, kaltgepressten Rapsspeiseöls begonnen.
Die vielen kleinen schwarzen Rapssamen stammen ausschließlich aus eigenem Anbau und werden direkt vor Ort in der „Witthohnmühle“ gepresst, gefiltert und abgefüllt. Drei Kilogramm Rapssamen ergeben ca. einen Liter goldgelbes Rapsspeiseöl. Im Sommer nach der Ernte können dann auf dem landwirtschaftlichen Betrieb viele Flaschen – per Hand – für den Verkauf befüllt werden.
Parallel wird durch die Ölpressung als Nebenprodukt Rapsschrot gewonnen, welches wegen seines hohen Energie,- und Eiweißgehaltes gerne als Futtermittel in der Tierproduktion eingesetzt wird.
Alles in allem eine runde Sache, wenn die „Witthohnölmühle“ sich dreht!
Erworben werden kann das Norddeicher Rapsspeiseöl abgefüllt in 250 ml oder 500 ml Flaschen in den umliegenden Hofläden und Verbrauchermärkten, sowie natürlich auch direkt ab Hof.

Nicht nur für die Gefäße im Alter – auch wichtig für Kinder

Warum ist Rapsöl so gesund für Kinder?
Die einfach ungesättigte Ölsäuren sind gut für den Blutfett-Spiegel. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden in Gehirnsubstanzen eingebaut, fördern die Sehfähigkeit und werden vom Körper in verschiedene Stoffe umgewandelt, die für das Wachstum wichtig sind.

Ab welchem Alter sollte Rapsöl ein Bestandteil der Kinderernährung sein?
Schon als Breinahrung der Babys, z. B. beim Karotten-Kartoffel-Fleisch Brei und anderen, empfiehlt sich Rapsöl als Zutat. Ebenso kann bei Gläschenkost (Fettgehalt ist hier eher gering) ein Teelöffel Rapsöl pro Glas zugegeben werden, denn Babys haben einen hohen Kalorien- und Fettbedarf.

- In Deutschland werden derzeit über 5 Millionen Tonnen Rapssamen geerntet.
- Vorfahren der heutigen Rapspflanze wurden schon vor 4000 Jahren in Asien angebaut, in Europa seit dem 16. Jahrhundert.

Unser Rapsöl unterstreicht den Eigengeschmack Ihrer Zutaten und das Aroma der Gewürze, mit denen Sie kochen! Es eignet sich für Salate, zum Braten, Dünsten und vielem mehr.
Übrigens: Seit 2004 liegt Rapsöl bundesweit auf Platz drei in der Tabelle der beliebtesten Speiseöle!
Haben Sie Lust auf Rapsöl bekommen? Hier ein ausgewähltes Rezept zum Ausprobieren. Familie Witthohn aus Norddeich wünscht dazu viel Spaß und immer gute Gesundheit.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe im Rapsöl	in 100 g
Fettsäuren	
ungesättigte Fettsäuren	94 g
davon	
einfach ungesättigte Ölsäure	59 g
weitere einfach ungesättigte Fettsäuren	6 g
mehrfach ungesättigte Linolsäure (eine Omega-6-Fettsäure)	20 g
mehrfach ungesättigte alpha- Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure)	a
Vitamine	
Vitamin E	23 mg
Pro-Vitamin A	3,3 mg
Ein Esslöffel Rapsöl (15 g) deckt die empfohlene tägliche Zufuhr von:	
23 % einfach ungesättigten Fettsäuren	
19 % mehrfach ungesättigten Fettsäuren	
36 % Linolsäure	
82 % alpha-Linolensäure	

** Quelle: Souci-Fachmann-Kraut Nährwerttabelle, 1994*

Kontakt
Maike (Dipl.-Ökotrophologin) und Carsten Witthohn (Dipl.-Agraringenieur)
Mühlenstraße 50
25764 Norddeich/Schleswig-Holstein
Tel. (0 48 33) 42 56 43
E-Mail: witthohn-hof@t-online.de
www. witthohn-hof.de

Norddeicher Goldkuchen mit Rapsöl

4 Eier, 250 g Zucker, Mark einer halben Vanilleschote, 1/8 l Rum, 250 g Kartoffelmehl, 250 g Mehl, ¼ l Rapsöl, 1 Päckchen Backpulver, 1/8 l Sahne

Alle flüssigen Zutaten gut verrühren. Mehl, Zucker und Backpulver mischen, dazusieben und ebenfalls sehr gut verrühren, bis eine gebundene Masse entstanden ist (der Teig bleibt wesentlich flüssiger als sonst ein Rührteig). Den fertigen Teig in eine gut gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 60 min bei 170 ° C backen. Nach dem Backen gern mit Schokolade überziehen.

Guten Appetit!