

Infobox Aufbau von Fett:

Fett besteht aus dem Alkohol **Glycerin** und aus drei **Fettsäuren**.

**F** **I** **E** **T** **T**

# Was ist nachhaltiger?

Infobox Fettsäure:

Fettsäuren werden in gesättigte und un- Fettsäuren unterteilt.

Bei Raumtemperatur sind

- Fette mit viel gesättigten Fettsäuren fest (Fett) und
- Fette mit viel ungesättigten Fettsäuren flüssig (Öl).

## Olivenöl

*Oleum Olivarum*

Durchschnittliche Nährwerte	
	Je 100 ml
Brennwert	3404 kJ / 828 kcal
Fett	92 g
- davon	
- gesättigte Fettsäuren	14 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	71 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	7,1 g
Kohlenhydrate	<0,5 g
- davon Zucker	<0,5 g
Eiweiß	<0,5 g
Salz	<0,01 g

reich an ungesättigten Fettsäuren

z.B. Ölsäure, Linolsäure

**Kaltpressung**

Die gesamte Olive des Olivenbaumes wird gepresst.

europaweit

Spanien, Griechenland, Italien

↓ Transportwege, ausländische Standards

**Nährwerte**

**Öl Gewinnung**

**Produktion**

**wiederverwertbare Verpackung**

**Fazit**

## Rapsöl

*Oleum Rapae*

reich an ungesättigten Fettsäuren

z.B. Ölsäure, Linolsäure, α-Linolensäure

**Kaltpressung**

Der Same der Rapspflanze wird gepresst.

weltweit

Kanada, China, Deutschland

Durchschnittliche Nährwerte	
	Je 100 ml
Brennwert	3404 kJ / 828 kcal
Fett	92 g
- davon	
- gesättigte Fettsäuren	6,5 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	60 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	26 g
Kohlenhydrate	0 g
- davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g
Vitamin E	30 mg (>50 %*)



Ich finde Rapsöl nachhaltiger, vor allem, weil Raps in Deutschland angebaut werden kann. Für eine ausgewogene Ernährung spricht aber auch die Vielfalt. Ich werde weiterhin Rapsöl aus Deutschland und Olivenöl aus der EU benutzen.