

Infobox Aufbau von Fett:

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

FETT

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.