OLEJ RZEPAKOWY SKARBEM EUROPY

KAMPANIA FINANSOWANA
PRZY WSPARCIU UNII
EUROPEJSKIEJ

UNIA EUROPEJSKA WSPIERA KAMPANIE
PROMUJĄCE WYSOKOJAKOŚCIOWE
PRODUKTY ROLNE

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

O KAMPANII:

Program edukacyjno-promocyjny „Olej rzepakowy skarbem Europy" zaplanowany jest na trzy lata (2020-2022) i realizowany w Polsce i we Francji. Organizatorem kampanii jest Polskie Stowarzyszenie Producentów Oleju oraz Francuskie Stowarzyszenie Producentów Olejów Roślinnych Terres Univia. Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską.

Kampania **„Olej rzepakowy skarbem Europy"** ma wymiar międzynarodowy. Dotyczy dwóch największych obok Niemiec rynków upraw rzepaku i produkcji oleju rzepakowego w Europie, którymi są Francja i Polska. Oba kraje mają wieloletnie doświadczenia w zakresie produkcji, przetwórstwa, a także badań i rozwoju sektora roślin oleistych. Program **„Olej rzepakowy skarbem Europy"** wspiera dalszą współpracę w tym zakresie i daje możliwość jej zacieśnienia w ramach Wspólnoty Europejskiej. Celem kampanii jest również zwiększenie świadomości konsumentów na temat walorów odżywczych, doskonałego składu i kulinarnych zalet oleju rzepakowego.

Kampania ma charakter programu edukacyjno-promocyjnego i jest skierowana przede wszystkim do konsumentów: kobiet odpowiedzialnych za zakupy spożywcze w gospodarstwach domowych oraz mam z dziećmi do 12. roku życia. Istotnymi grupami docelowymi są również dietetycy, lekarze, technolodzy żywności, eksperci żywienia, eksperci kulinarni i dziennikarze.

Zdjęcie: Depositphotos – 2020

ANDRZEJ POLAN

Uwielbiam ten czas, kiedy jeżdżąc po Polsce mogę podziwiać kwitnące na żółto pola rzepaku. Krajobrazy w kolorze rzepaku – iście nieziemskie. Wiem, nic nie trwa wiecznie, kwiaty przekwitają, rzepak dorośleje i poddawany jest tłoczeniu, by powstać mógł olej rzepakowy, często nazywany złotem północy. *U mnie służy niemal do wszystkiego: smażenia, duszenia, pieczenia, przygotowywania majonezów, dressingów czy jako zwykły dodatek do sałaty, ale wymieszany wcześniej z sokiem z cytrusów lub polskich zamienników tych owoców, jak chociażby pigwy. Włosi, Hiszpanie, Grecy szczycą się swoim złotem, jakim jest oliwa, a my mamy nasz bezcenny olej rzepakowy. Rzekłbym nawet, że jesteśmy w bardziej komfortowej sytuacji, bo nasz olej rzepakowy jest o wiele delikatniejszym, uniwersalnym dodatkiem do tego, co w kuchni przygotowujemy. Subtelny dodatek dający efekt murowany. Zawsze! A z oliwą bywa różnie...*

Dla mnie bycie Ambasadorem kampanii ***„Olej rzepakowy skarbem Europy”*** *to nie lada zaszczyt, lubię podpisywać się tylko pod tym, co sobie cenię, lubię dzielić się opiniami wyłącznie o dobrych produktach. W tym przypadku mam do czynienia z czarodziejem w kuchni, magikiem dla naszego zdrowia i kosmetologiem dla naszej urody, dlatego z przyjemnością i przekonaniem polecam olej rzepakowy.*

MONIKA MROZOWSKA

Cudze chwalicie, swego nie znacie. Przez lata olej rzepakowy był spychany na margines, wypierany przez mody na inne tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, olej ryżowy czy kokosowy. *Rzepak, długo niedoceniany, w końcu wraca do łask i gości nie tylko na fotografiach, bo pola usłane żółtymi kwiatami aż się proszą, by na ich tle zrobić sobie zdjęcie. Poza walorami wizualnymi zaczęliśmy przede wszystkim doceniać jego właściwości zdrowotne i smakowe. Delikatny smak idealnie komponuje się w dressingach, na oleju rzepakowym możemy też smażyć albo dodawać go do pieczenia. To również doskonałe źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, a także... antyoksydantów, które dosłownie odmładzają nasz organizm!*

Cieszę się, że przede wszystkim w końcu przestaliśmy się bać tłuszczów, bo są one niezbędne w naszej diecie, ale warto wybierać te, które są dla nas najlepsze. Olej rzepakowy z pewnością się do nich zalicza. To nasza ***„polska oliwa”***, ***„złoto w płynie”***. *Aż żal z takiego daru naszej polskiej natury nie korzystać...*

O OLEJU RZEPAKOWYM

Malownicze pola kwitnącego w maju rzepaku stanowią inspirację dla artystów malarzy. Często sami, podróżując po naszym kraju, stajemy pośród kwiatów rzepaku i robimy piękne pamiątkowe zdjęcia. Warto jednak wiedzieć, że produkowany z rzepaku olej zawiera wiele cennych składników i powinien być stałym elementem diety. Złoty eliksir z polskich pól sprawdza się podczas smażenia, gotowania, pieczenia oraz przygotowywania pysznych sosów oraz dressingów, a także do przygotowania majonezów czy wypieku ciast.

Rzepak jest jedną z najpopularniejszych roślin oleistych uprawianych m.in. w Kanadzie, Chinach, Indiach, Australii oraz Unii Europejskiej. Polska jest trzecim producentem rzepaku w Unii Europejskiej.

KILKA DANYCH:

Każdego roku w Unii Europejskiej produkuje się około:

20 MILIONÓW TON RZEPAKU

na powierzchni

6 MILIONÓW HEKTARÓW

W Polsce rzepak uprawia się na powierzchni:

900 TYSIĘCY HEKTARÓW

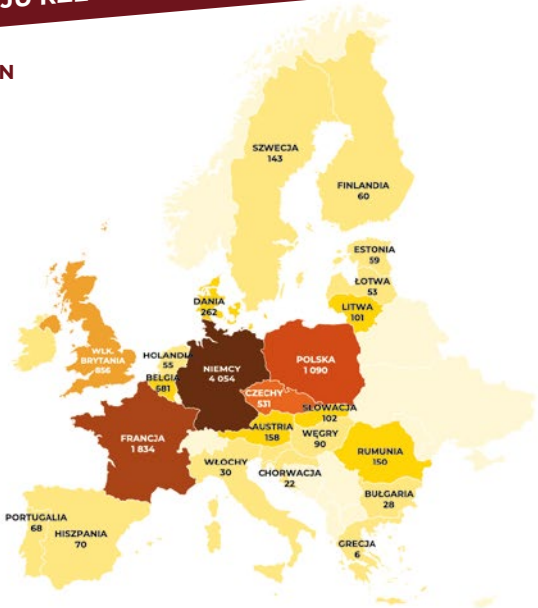
2,5 kg rzepaku → **1** L

Polska jest TRZECIM PRODUCENTEM rzepaku w Unii Europejskiej

Zdjęcie: Adobe Stock – 2020

PRODUKCJA OLEJU RZEPAKOWEGO W UNII EUROPEJSKIEJ

W TYSIĄCACH TON



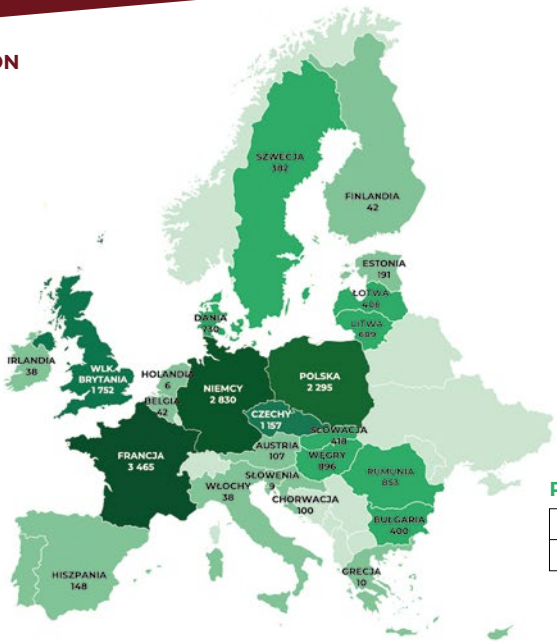
Razem:

UE	10,503 mln ton
PL	1,090 mln ton

Dane za rok 2018,
źródło: FEDIOL

PRODUKCJA RZEPAKU W UNII EUROPEJSKIEJ

W TYSIĄCACH TON



Razem:

UE	16,881 mln ton
PL	2,295 mln ton

Dane za rok 2019,
źródło: EUROSTAT

WYPOWIEDZI EKSPERTÓW

Tłuszcze odgrywają istotną rolę w rozwoju niemowląt. Już na wczesnym etapie życia dziecko potrzebuje kwasów omega-3 (są one w składzie mleka matki), a szczególnie ważny jest kwas dokozaheksaenowy. *Poza kwasem dokozaheksaenowym dostarczanym w pokarmie matki lub w mieszankach dla niemowląt powinno się uwzględnić inne nienasycone kwasy tłuszczowe. Należy podkreślić, że w oleju rzepakowym jest nawet 10 razy więcej kwasów omega-3 niż w oliwie z oliwek i warto wprowadzić go do diety dziecka wraz z produktami uzupełniającymi – najczęściej od 6. miesiąca życia. W drugim półroczu życia dziecka coraz większą rolę odgrywają produkty uzupełniające, takie jak zupy jarzynowe. Mama musi wówczas zwrócić uwagę na odpowiedni dobór produktów, zapewniających najlepsze składniki odżywcze dla dziecka.*

W drugim roku życia dziecko powinno stopniowo przechodzić z diety niemowlęcej na zdrową, zbilansowaną dietę zbliżoną do tej, którą stosują (dobrze odżywiający się) dorośli.

prof. dr hab. n. med. Piotr Socha
Centrum Zdrowia Dziecka

Ciągle są wątpliwości, który tłuszcz jest najlepszy do smażenia. Odpowiedź jest jedna: zdecydowanie rafinowany olej rzepakowy. *I niezbędne wyjaśnienie: dlaczego? Otóż rzepakowy olej rafinowany spełnia dwa podstawowe wymagania – po pierwsze jest najzdrowszym, a przy tym bardzo stabilnym tłuszczem. Najzdrowszym, bo zawiera najlepszy skład kwasów tłuszczowych, przede wszystkim ze względu na najniższą zawartość niekorzystnych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych, ponadto ma bardzo wysoką zawartość przeciwutleniaczy, szczególnie tokoferoli (wit. E). Dzięki nim jest taki stabilny i też zdrowy. Rafinowany olej rzepakowy jest neutralny w smaku i zapachu, a więc nie wpływa na smak smażonych potraw. Ponadto kanadyjskie badania (Canola Council of Canada) podają, że potrawy smażone na oleju rzepakowym zawierają o ok. 5-10% mniej tłuszczu.*

Podsumowując, jedząc produkty smażone na oleju rzepakowym, spożywamy zdrowy tłuszcz. Pamiętajmy, aby smażyć jednorazowo, ale nawet do 20 minut, wtedy olej będzie na pewno niezmieniony, czyli zdrowy.

prof. dr hab. Krzysztof Krygier
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego

Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Tłuszcze roślinne pomagają utrzymać jego stężenie w normie. *Dla mieszkańców basenu Morza Bałtyckiego olej rzepakowy jest skarbem północy i zalecanym tłuszczem, bo cechuje się idealną z punktu widzenia potrzeb żywieniowych proporcją kwasów omega-3 do omega-6 tj. 1:2. Już 2 g ALA (omega-3) i 4 g LA (omega-6) zawarte w około 2 łyżkach oleju rzepakowego dziennie pomogą nam utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu. A zatem wprowadzenie oleju rzepakowego do codziennej diety może przyczynić się do obniżenia ryzyka choroby wieńcowej.*

prof. dr hab. n. med. Artur Mamcarz
Kierownik III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii
Warszawski Uniwersytet Medyczny

Według badań naukowych istotnym elementem żywienia w prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego wcale nie jest ilość ogólna tłuszczu w diecie, lecz jego rodzaj. *Jak się okazuje zastąpienie 1% wartości energetycznej diety pochodzącej z nasyconych kwasów tłuszczowych kwasami jedno- i wielonienasyconymi zmniejsza ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca aż o 2-3%! Dodatkowo wielonienasycone kwasy tłuszczowe obniżają stężenie złego cholesterolu tj. frakcji LDL oraz trójglicerydów we krwi, tym samym istotnie poprawiając stan zdrowia pacjentów z chorobą niedokrwienną serca. Szczególnie ważne staje się spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych pochodzenia roślinnego z rodziny omega-3, znajdujących się między innymi w rzepaku. Prozdrowotne efekty stosowania olejów są widoczne dopiero przy ich długotrwałym stosowaniu, zasadne wydaje się rekomendowanie oleju rzepakowego jako głównego źródła cennych nienasyconych kwasów tłuszczowych dla naszego serca.*

dr Anna Brończyk-Puzoń
dietetyk kliniczny

Zdjęcie: Depositphotos – 2020

Olej rzepakowy zawdzięcza swoją popularność i uznanie na polskich stołach nie tylko swojej uniwersalności, ale również niepowtarzalnym wartościom odżywczym. Doskonale nadaje się do smażenia, jak również jako dodatek do sosów i sałatek.

W jego składzie znajdziemy natomiast nie tylko cenne, nienasycone kwasy tłuszczowe, w tym w idealnej proporcji kwasy omega-6 do omega-3, ale także witaminy i przeciwutleniacze. Olej rzepakowy jest źródłem witaminy K, która przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi i pomaga w utrzymaniu zdrowych kości. Ponadto jest bogatym źródłem witaminy E niezastąpionej w ochronie naszego DNA oraz antyoksydantów wymiatających z naszego organizmu nadmiar wolnych rodników. Wzbogacając dania o olej rzepakowy, dbasz o zdrowie swoje i swoich najbliższych.

Aneta Łańcuchowska
dietetyk

Tłuszcze, kiedyś mocno krytykowane, dziś wróciły do łask, ale tak jak węglowodany proste i złożone wrzucane są do jednego worka. Najbardziej pożądane ze względów zdrowotnych i niestety bardzo niedoborowe w diecie Polaków są tłuszcze zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3.

Wpływają one na prawidłową gospodarkę lipidową organizmu. Przeciwdziałają rozwojowi, jak i wspomagają leczenie chorób układu krążenia przede wszystkim poprzez wpływ na utrzymanie prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.

Niezbędne są również do prawidłowego wzrostu i rozwoju dzieci oraz odpowiedniej pracy układu nerwowego i narządu wzroku. Produktem będącym najlepszym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 (obok tłustych ryb morskich) jest olej rzepakowy. Doceniany również za łagodny, przyjemny smak i zapach, zawartość naturalnych antyoksydantów – tokoferoli oraz wysoką stabilność oksydacyjną, dzięki której bardzo dobrze nadaje się do obróbki termicznej. Nie bez powodu olej rzepakowy nazywany jest „polską oliwą". W mojej kuchni to stały bywalec przede wszystkim podkreślający smak pieczonych i duszonych warzyw oraz nadający kremową konsystencję i wzbogacający wartość domowych past na bazie roślin strączkowych.

dr Hanna Stolińska
dietetyk

CZY WIESZ, ŻE...

1L

Do wyprodukowania litrowej butelki oleju potrzeba około

2,5-3 kg

nasion rzepaku

Olej rzepakowy zawiera

10 x więcej omega-3

niż oliwa z oliwek

Naukowcy zalecają spożycie 20 g oleju rzepakowego dziennie

20 g = 2 łyżki stołowe

ROLA PSZCZÓŁ

Na **1** metrze kwadratowym plantacji rzepaku pracuje

1 m²

od **4** do **6** pszczół

Pszczoły mogą zbierać pożywienie z roślin rzepaku przez dwa pierwsze tygodnie maja.

W tym czasie są one w stanie uzyskać około:
90-120 kilogramów cukrów i 115-160 kilogramów pyłku z jednego hektara uprawy.

Zdjęcie: Depositphotos – 2020

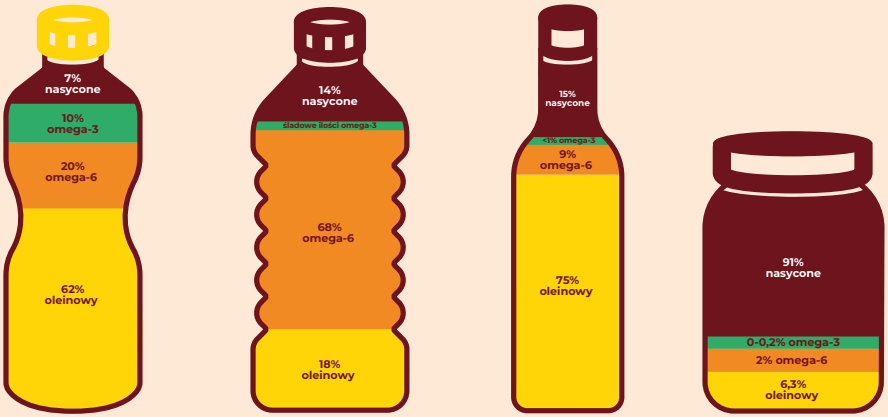
SKŁAD OLEJU RZEPAKOWEGO

Jakie bogactwo skrywa w sobie olej rzepakowy?

Olej rzepakowy ma wysoką zawartość kwasów tłuszczowych nienasyconych: omega-6 i omega-3. Stanowią one blisko 30% składu oleju. Dodatkowym plusem jest stosunek obu kwasów do siebie, który **wynosi 2:1**. Jest idealny z punktu widzenia żywieniowego. Olej rzepakowy zawiera najmniej spośród wszystkich olejów roślinnych niekorzystnych z punktu widzenia żywieniowego nasyconych kwasów tłuszczowych. Kolejnymi ważnymi czynnikami wpływającymi na atrakcyjność oleju rzepakowego są obecne w nim **witaminy: E i K, a także prowitamina A oraz sterole roślinne**.

W naszej diecie deficytowe są kwasy omega-3, a olej rzepakowy wyróżnia się największą zawartością tych kwasów spośród popularnych tłuszczów roślinnych.

Porównanie składu głównych kwasów tłuszczowych w różnych olejach roślinnych (w % sumy kwasów)

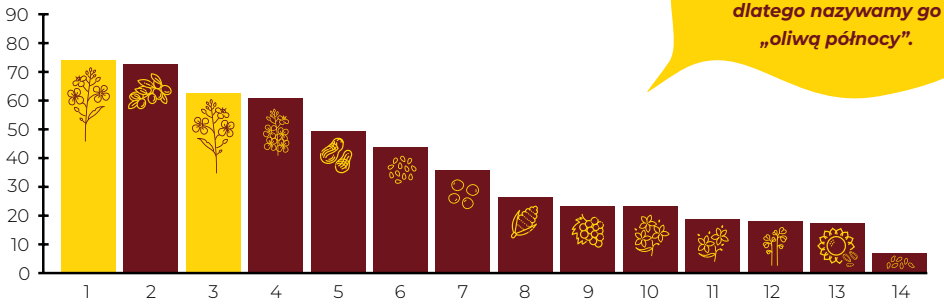


Olej rzepakowy	Olej słonecznikowy	Oliwa z oliwek	Olej kokosowy
Zawartość witamin na 100 g:			
Wit. E – **33 mg**	Wit. E – **62 mg**	Wit. E – **12 mg**	Wit. E – **< 0,1 mg**
Wit. K – **75 µg**	Wit. K – **9 µg**	Wit. K – **33 µg**	Wit. K – **< 0,1 µg**
Prowit. A – **550 µg**	Prowit. A – **4 µg**	Prowit. A – **37 µg**	Prowit. A – **0 µg**

KWAS OLEINOWY

Zawartość kwasu oleinowego w oleju rzepakowym jest zbliżona do oliwy z oliwek, dlatego nazywamy go „oliwą północy".

Porównanie zawartości kwasu oleinowego w wybranych roślinnych olejach jadalnych



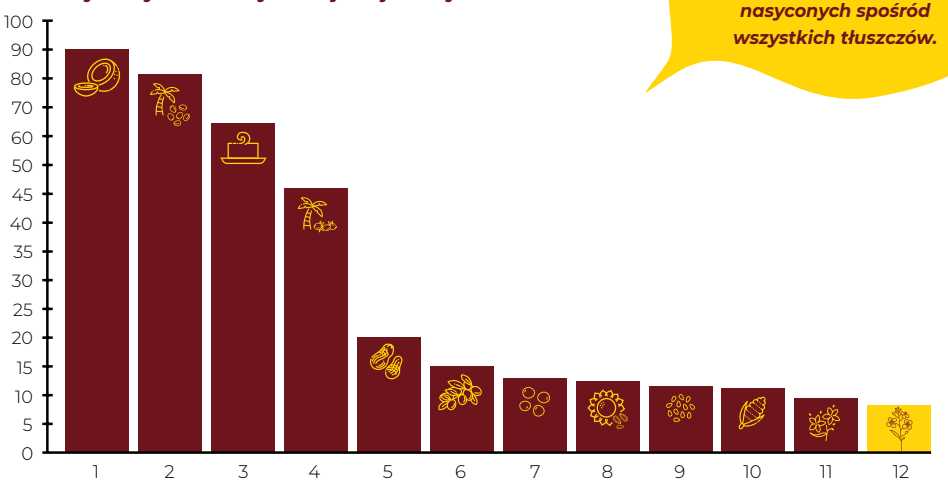
1. olej rzepakowy wysokooleinowy, **2.** oliwa z oliwek, **3.** olej rzepakowy, **4.** olej z gorczycy białej bezerukowej, **5.** olej arachidowy, **6.** olej sezamowy, **7.** olej sojowy, **8.** olej kukurydziany, **9.** olej z pestek winogron, **10.** olej lniany, **11.** olej lniany niskolinolenowy, **12.** olej lniankowy, **13.** olej słonecznikowy, **14.** olej krokoszowy.

Źródło: prace IHAR

KWASY NASYCONE

Powinniśmy ograniczać tłuszcze nasycone. Olej rzepakowy zawiera najniższą zawartość kwasów nasyconych spośród wszystkich tłuszczów.

Porównanie zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych w wybranych roślinnych olejach jadalnych



1. olej z orzechów kokosowych (kopry), **2.** olej palmowy z pestek (ziaren), **3.** masło kakaowe, **4.** olej palmowy (z owoców), **5.** olej arachidowy, **6.** oliwa z oliwek, **7.** olej sojowy, **8.** olej słonecznikowy, **9.** olej sezamowy, **10.** olej kukurydziany, **11.** olej lniany, **12.** olej rzepakowy.

Źródło: prace IHAR

ZDROWE I ZRÓWNOWAŻONE ODŻYWIANIE

Codzienne spożywanie ok. 2 łyżek oleju rzepakowego całkowicie pokrywa zapotrzebowanie fizjologiczne człowieka na kwas alfa-linolenowy z rodziny omega-3. Nasz organizm go nie wytwarza, dlatego musi być dostarczany z pożywieniem.

Zawarte w oleju rzepakowym nienasycone **kwasy tłuszczowe omega-6 i omega-3 wpływają na prawidłowy wzrost i rozwój dzieci**.

Kwas ALA z rodziny omega-3 wpływa na rozwój mózgu i komórek nerwowych.

Olej rzepakowy sprawdza się w **profilaktyce miażdżycy** i dzięki zawartym w nim **kwasom omega-3 wpływa na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu**.

Olej rzepakowy ułatwia wchłanianie i transport witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – A, D, E i K.

Stanowi bogate źródło witaminy E, która pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Jest również źródłem witaminy K, która przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi i utrzymania zdrowych kości.

Olej rzepakowy zawiera sterole roślinne, które wpływają na **prawidłowe utrzymanie cholesterolu we krwi**.

Dostarczone tłuszcze roślinne chronią organizm przed utratą ciepła.

ROLA TŁUSZCZÓW W DIECIE DZIECI

Zgodnie z rekomendacją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) tłuszcze powinny dostarczać **ok. 30-45% całodobowego zapotrzebowania na energię u dziecka**. Oznacza to, że w codziennej diecie niemowlęcia **powinno znaleźć się 10-20 g oleju roślinnego**. Eksperci szczególnie polecają olej rzepakowy, ze względu na jego skład.

Olej rzepakowy to wartościowy element diety kobiet ciężarnych i małych dzieci.

Olej rzepakowy, jako jeden z nielicznych produktów, może być spożywany przez niemowlęta już od 6. mies. życia. Może być dodawany do sosów oraz zup.

Zawarte w oleju rzepakowym nienasycone kwasy tłuszczowe omega-6 (linolowy) i omega-3 (alfa-linolenowy) wpływają na prawidłowy wzrost i rozwój dzieci.

Dziecko po skończeniu 2. roku życia powinno stopniowo przechodzić na żywienie racjonalne. Olej rzepakowy jest typowym tłuszczem w takiej diecie.

Zdjęcie: Depositphotos – 2020

PORADY I PRZEPISY KULINARNE

Przydatność oleju rzepakowego do smażenia na patelni

1 Olej przy smażeniu na patelni może być bezpiecznie używany ok. 30 minut, natomiast przy głębokim smażeniu do ok. 5 godzin.

2 Olej do smażenia powinien być wykorzystywany jednorazowo.

3 Rafinowany olej rzepakowy jest neutralny w smaku i zapachu, a więc nie ma wpływu na smak smażonych produktów.

4 Istnieją również doniesienia, że olej rzepa-kowy łatwiej się odsącza od smażonych produktów, dzięki czemu są one o 5-10% mniej kaloryczne.

5 Olej rzepakowy zawiera substancje towa-rzyszące m.in. witaminę E oraz sterole. Posiada ich znacznie więcej niż chociażby oliwa z oliwek. Składniki te mają bardzo silne działanie przeciwutleniające, dzięki czemu zabezpieczają olej podczas smażenia.

Rafinowany olej rzepakowy ma bardzo dobrą odporność na zmiany termiczne zachodzące podczas smażenia.

Jego temperatura dymienia wynosi **242°C.**

Tłoczony na zimno olej rzepakowy najlepiej stosować do dań przygotowywanych bez obróbki termicznej.

Zdjęcie: Depositphotos – 2020

12 powodów, dla których warto używać oleju rzepakowego:

1 Zawiera aż 10 razy więcej omega-3 niż oliwa z oliwek.

2 Jest cennym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witamin E i K.

3 Zawiera korzystne dla zdrowia sterole roślinne.

4 Jest doskonały do smażenia na patelni oraz w głębokim tłuszczu.

5 Ma dobrą wytrzymałość na zmiany termiczne zachodzące podczas gotowania, smażenia i pieczenia.

6 Ma neutralny zapach oraz smak, ale wydobywa i podkreśla smak potraw.

7 Jest świetny do przygotowywania marynat, w których można przechowywać mięsa.

8 Idealnie sprawdza się jako baza dressingów do sałatek.

9 Ze względu na dobre właściwości wypiekowe idealnie sprawdza się w pieczeniu ciast jako zamiennik masła i margaryny.

10 Używając go, można wykonać uwielbiany przez Polaków majonez.

11 Dzięki dużej zawartości przeciwutleniaczy olej rzepakowy zachowuje świeżość przez dłuższy czas.

12 Jest ogólnodostępny i stosunkowo tani.

GICZ CIELĘCA NA MIĘKKO W ZIELONYM OGRODZIE

ANDRZEJ POLAN
AMBASADOR KAMPANII
SZEF KUCHNI RESTAURACJI POLANA SMAKÓW

DANIE **MIĘSNE**

RECEPTURA **NA 4 OSOBY**

CZAS PRZYGOTOWANIA **OK. 3,5 H**

Zdjęcie: G&G_authentic

SKŁADNIKI:

- 4 sztuki giczy cielęcej pokrojonej w plastry 4 cm
- **150 ml oleju rzepakowego**
- 4 łyżki soli gruboziarnistej
- 2 cytryny
- szałwia
- 200 ml bulionu
- 70 g groszku zielonego (może być mrożony)
- 100 g fasolki szparagowej, zielonej
- 100 g szpinaku
- szczypiorek
- koperek
- 2 jabłka
- 2 łyżki miodu
- 100 ml soku jabłkowego
- 3-4 łyżeczki musztardy rosyjskiej
- ser dojrzewający

Zielony ogród: Na oleju rzepakowym przesmażamy szczypiorek i koperek. Dodajemy fasolkę oraz groszek. Chwilę smażymy i dodajemy bulion. Gotujemy. Pod koniec dodajemy szpinak. Kiedy warzywa się połączą, a nadmiar płynu odparuje, dodajemy ser dojrzewający.

PRZYGOTOWANIE:

Mięso zasypujemy solą wymieszaną z szałwią, odstawiamy na noc. Na drugi dzień mięso pozbawiamy nadmiaru soli. Osuszamy na ręczniku. Układamy w rondlu, zalewamy olejem rzepakowym do momentu aż całkowicie zakryje mięso. Dodajemy skórki z cytryn, szałwię i na wierzch kładziemy folię aluminiową na samym oleju. Wstawiamy do piekarnika. Gotujemy mięso w oleju mniej więcej 2 godziny (nie smażymy). Mięso po gotowaniu zostawiamy w oleju do całkowitego przestudzenia.

Musztarda jabłkowa: Jabłka przesmażamy na miodzie. W trakcie podlewamy sokiem jabłkowym. Kiedy tylko jabłka będą miękkie, miksujemy na purée. Studzimy i łączymy z ostrą musztardą. Powstaje nam musztarda jabłkowa.

Zdjęcie: Depositphotos – 2020

CAPONATA

Z BOCZNIAKAMI, ORZECHAMI LASKOWYMI I KAPAROWYM SOSEM

AGATA WOJDA

FEST PORT CZERNIAKOWSKI

DANIE **WEGE**

RECEPTURA **NA 4 OSOBY**

CZAS PRZYGOTOWANIA **45 MIN.**

SKŁADNIKI:

- 2 średnie bakłażany
- 2 czerwone papryki
- 200 g boczniaków
- 3 średnie obrane pomidory
- 4 niewielkie cebulki dymki
- 4 gałązki selera naciowego
- 1 główka czosnku nieobranego
- 3 ząbki czosnku obrane
- 3 gałązki świeżego rozmarynu
- 12 oliwek drylowanych
- 1 bułka typu ciabatta
- garść uprażonych orzechów laskowych
- 1 czubata łyżeczka malutkich kaparów
- 1 łyżka malutkich rodzynek
- 3 drobno posiekane fileciki anchois (nieobowiązkowe)
- 2 łyżki octu białego winnego lub jabłkowego
- 1 łyżka płynnego miodu
- **olej rzepakowy**
- sól, pieprz, cukier
- mix wybranych ziół lub drobnych sałat

Zdjęcie: Depositphotos – 2020

PRZYGOTOWANIE:

Paprykę smarujemy 2 łyżkami oleju rzepakowego. Lekko solimy i pieprzymy. Układamy na jedną blaszkę. Na drugiej zaś układamy boczniaki blaszkami do góry. Polewamy 4 łyżkami oleju rzepakowego. Dokładamy przekrojoną w połowie główkę czosnku i 2 gałązki rozmarynu. Solimy, lekko cukrzymy i posypujemy pieprzem.

Do miski rwiemy ciabattę. Dodajemy cienkie plastry pokrojonego czosnku (2 ząbki). Dorzucamy listki rozmarynu. Polewamy 3 łyżkami oleju rzepakowego, doprawiamy solą. Mieszamy, wykładamy na blaszkę. Ustawiamy piekarnik na 185°C. Pieczemy przez 20-25 minut. Po tym czasie ostudzoną paprykę obieramy ze skórki.

Bakłażana, pomidora oraz cebulę kroimy w kostkę. Rozgrzewamy na patelni 3 łyżki oleju rzepakowego. Wrzucamy pokrojoną cebulę, ząbek czosnku oraz kawałki selera naciowego. Odrobinę solimy. Smażymy przez 5 minut, mieszając, tak aby całość nabrała brązowego koloru i słodyczy. Dodajemy pomidory. Dusimy aż całość nabierze konsystencji gęstego sosu. Przekładamy do miski.

Na umytą patelnię dajemy 3 łyżki oleju rzepakowego, mocno go rozgrzewając. Bakłażana osuszamy papierowym ręcznikiem i smażymy przez 5 minut na dużym ogniu. Przekładamy go do miski. Dodajemy boczniaki razem z upieczonym, pokruszonym rozmarynem i wyciśniętym wnętrzem czosnku z łupin. Dorzucamy pokrojoną paprykę, oliwki, pomidorowy sos, orzechy laskowe, posiekane grubo zioła wedle uznania. Bardzo delikatnie mieszamy z sosem kaparowym i grzankami. Podajemy lekko ciepłe tuż po przygotowaniu.

Sos: Na sitko wrzucamy rodzynki i przelewamy je strumieniem wrzącej wody z czajnika. Zostawiamy, aby przeschły. Do niewielkiej miski wlewamy ocet. Dodajemy ½ łyżeczki soli i miód. Mieszamy, dopóki składniki się nie połączą i rozpuszczą. Dolewamy 4 łyżki oleju rzepakowego. Całość lekko ubijamy widelcem. Dorzucamy kapary i anchois. Odstawiamy do lodówki.

Olej rzepakowy daje genialne możliwości smakowe, nadając się idealnie do smażenia i obróbki termicznej, jak i świeżo wyciskany jest kapitalny do najprostszego maczania w nim kawałka razowego chleba. *Ma orzechowy zapach, łagodne nuty smakowe, niezwykły kolor i esencjonalną konsystencję. Zawsze na półce w restauracji mam olej rzepakowy ulubionych producentów i chwalę się nim nawet w opisie dań.*

MUFFINY JOGURTOWE Z TRUSKAWKAMI

CRISTINA CATESE
SZEF KUCHNI W AKADEMII KULINARNEJ WHIRLPOOL

DESER

LICZBA PORCJI **12 MUFFIN**

CZAS PRZYGOTOWANIA **45 MIN.**

Zdjęcie: Depositphotos – 2020

SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- 100 g mąki 00
- 50 g mąki ziemniaczanej
- **50 g oleju rzepakowego**
- 1 opakowanie (125 ml) jogurtu z truskawkami
- 15 g proszku do pieczenia
- 1 cytryna (sok i skórka)
- szczypta soli

Dodatkowo:

- 20 sztuk truskawek
- 2 łyżki cukru

Do udekorowania:

- cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

Truskawki myjemy i kroimy na małe kawałeczki. Dodajemy kilka kropli soku z cytryny i cukier. Mieszamy i odstawiamy. W misce łączymy przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Do osobnej miski wbijamy jajka i ubijamy je z cukrem za pomocą trzepaczki. Dodajemy startą skórkę z cytryny i szczyptę soli. Dodajemy jogurt, olej rzepakowy i dokładnie mieszamy. Następnie powoli dodajemy płynne składniki do miski z mąką oraz proszkiem do pieczenia i mieszamy do momentu otrzymania jednolitej i miękkiej masy. Na koniec dodajemy do ciasta truskawki i mieszamy. Kilka truskawek zostawiamy do udekorowania muffinek. Następnie przelewamy ciasto do przygotowanych wcześniej foremek. Ciasto powinno sięgać do połowy wysokości foremki, aby nie wyciekło podczas pieczenia. Każdą babeczkę dekorujemy kilkoma kawałkami truskawek, obsypujemy pozostałymi dwoma łyżkami cukru i pieczemy w nagrzanym do 180°C piekarniku przez 25-30 min. Po upieczeniu odstawiamy do wystygnięcia i oprószamy cukrem pudrem.

”

Jako szef kuchni zwracam szczególną uwagę na jakość produktów, których używam. Olej rzepakowy jest neutralny i dlatego sprawdza się w kuchni do przygotowania wielu różnych potraw – słonych i słodkich. *Jest źródłem wartościowych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6 i omega-3 oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, zwłaszcza witaminy E. Sprawdzi się jako dodatek do sałatek oraz smażonych potraw. Lubię go też za to, że jest lekki i nie zaburza smaku innych składników w czasie gotowania, smażenia i pieczenia.*

”

PIECZONY BOCZEK Z POTAZIEM JABŁKOWYM I CZOSNKIEM

MACIEJ NOWICKI
SZEF KUCHNI MUZEUM PAŁACU KRÓLA JANA III W WILANOWIE

DANIE **MIĘSNE**

RECEPTURA **NA 4 OSOBY**

CZAS PRZYGOTOWANIA **OK. 3,5 H**

Zdjęcie: Depositphotos – 2020

SKŁADNIKI:

- 800 g boczku surowego
- 1 klasyczna włoszczyzna
- 400 g korzenia pasternaku
- 6 jabłek słodkich odmian
- 300 ml rosołu drobiowego
- 200 ml białego wina wytrawnego
- 200 ml cydru dobrej jakości
- 20 ząbków czosnku
- **80 ml oleju rzepakowego**
- 50 g masła
- 1 cytryna
- garść pestek słonecznika

Marynata do mięsa:

- 5 goździków
- 5 ziaren jałowca
- 3 gwiazdki anyżowe
- pieprz/sól

PRZYGOTOWANIE:

Składniki do marynaty wkładamy do moździerza i rozcieramy. Nacieramy nimi mięso, owijamy folią spożywczą i odkładamy do lodówki na 2 doby. Po tym okresie wyjmujemy je z lodówki na godzinę przed podsmażeniem. Kolejno mięso podsmażamy na rozgrzanym oleju i przekładamy do naczynia żaroodpornego. Na tym samym oleju, na którym podsmażaliśmy mięso, podsmażamy pokrojoną w paski włoszczyznę. Smażymy ją do momentu nabrania koloru delikatnego brązu. Wkładamy do naczynia. Wlewamy rosół drobiowy, wino. Przykrywamy. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C i dusimy 2 godziny. W tym czasie przygotowujemy pasternak. Korzenie myjemy. Nie obierając ze skóry, tniemy w centymetrowe krążki. Przekładamy do miski. Oprószamy solą i pieprzem. Dodajemy sok z cytryny oraz około 20 ml oleju, po czym dokładnie mieszamy. Wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Odkładamy na bok.

Jabłka obieramy ze skóry, usuwamy nasiona. Podsmażamy na maśle. Dolewamy do nich cydr. Zmniejszamy ogień i dusimy, redukując płyn i pamiętając o mieszaniu. Całość przekładamy do blendera. Dodajemy pieprz. Pieczony boczek wyjmujemy z piekarnika. Dodajemy czosnek. Zmniejszamy temperaturę do 150°C i wkładamy na kolejne 1,5 h. Po tym czasie wyjmujemy mięso z piekarnika i kroimy w grube plastry. Podajemy z podgrzanym potaziem jabłkowym, pasternakiem, czosnkiem oraz słonecznikiem. Smacznego!

”

Dlaczego lubię olej rzepakowy? Uważam oleje rzepakowe za jedne z najlepszych olejów roślinnych, jakie znam. *Po pierwsze nie są tak inwazyjne smakowo jak tłuszcze mięsne, więc idealnie nadają się do dań wegetariańskich. Po drugie znakomicie sprawdzają się w sałatkach, surówkach i jako baza do dressingów. Niektóre oleje rzepakowe mają tak piękny kolor, że są ozdobą talerza bez jakiejkolwiek obróbki.*

”

SZPARAGI Z MAJONEZEM CYTRYNOWYM

ANDRZEJ POLAN
AMBASADOR KAMPANII
SZEF KUCHNI RESTAURACJI POLANA SMAKÓW

DANIE **WEGE**

RECEPTURA **NA 4 OSOBY**

CZAS PRZYGOTOWANIA **45 MIN.**

Zdjęcie: G&G_authentic

SKŁADNIKI:

- 2 białka
- 1 łyżeczka musztardy francuskiej
- sok z 2 cytryn
- starta skórka z 1 cytryny
- **ok. 250 ml oleju rzepakowego**
- 2 wiązki zielonych szparagów
- 1 wiązka białych szparagów
- 2 młode ziemniaki
- sól, pieprz czarny, cukier do smaku
- koperek i szczypiorek

Majonez cytrynowy: Białka miksujemy z musztardą, sokiem i skórką z cytryny. Powoli, cienką strużką wlewamy olej rzepakowy – do momentu aż uzyskamy sos o delikatnej, kremowej konsystencji. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i cukrem, jeżeli zajdzie taka potrzeba.

PRZYGOTOWANIE:

W garnku zagotowujemy wodę z dodatkiem soli i cukru w proporcji 1:1. Zielone szparagi pozbawiamy stwardniałych części łodyg które stanowią co najmniej jedną trzecią ich długości. Szparagi białe obieramy z zewnętrznych twardych włókien, odcinamy stwardniałe końcówki.

Pierwsze na wrzątek wrzucamy białe szparagi, gotujemy 5-6 minut, wyjmujemy. Dodajemy zielone szparagi, które gotujemy 3-4 minuty. Ugotowane białe i zielone szparagi umieszczamy w zimnej wodzie.

Ziemniaki obieramy, kroimy w plastry i gotujemy w wodzie z gotowania szparagów. Podgotowane, kroimy w drobną kostkę.

Pokrojonego ziemniaka wykładamy na papier pergaminowy na blaszce, skrapiamy olejem rzepakowym. Posypujemy solą i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temp. 200°C na 5 minut. W trakcie warto przemieszać, aby ziemniak z każdej strony się przyrumienił niczym skwarek.

Kiedy tylko skwarki są gotowe, szparagi podgrzewamy w wodzie, wykładamy na talerz, polewamy majonezem i posypujemy skwarkami.

Gałązki koperku, pokrojony drobny szczypiorek do dekoracji.

Zdjęcie: Depositphotos – 2020

CIASTKA MARMURKOWE CZEKOLADOWE ZE ŚLIWKAMI SMAŻONYMI

ANDRZEJ POLAN
AMBASADOR KAMPANII
SZEF KUCHNI RESTAURACJI POLANA SMAKÓW

DESER

RECEPTURA **NA 4 OSOBY**

CZAS PRZYGOTOWANIA **45 MIN.**

Zdjęcie: G&G_authentic

SKŁADNIKI:

- 280 g mąki pszennej
- 120 g kakao
- **100 ml oleju rzepakowego**
- 1240 g cukru trzcinowego
- 4 jajka
- cukier wanilinowy
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- cukier puder do obtaczania ciastek
- śliwki węgierki świeże lub mrożone
- 2-3 łyżki miodu
- cynamon do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Jajka ubijamy z cukrem i cukrem wanilinowym. Dodajemy olej. Mąkę łączymy z proszkiem do pieczenia, solą i kakao. Mieszankę mąki i kakao dodajemy do jajek, dokładnie mieszamy. Powstaje nam gęste ciasto, które odstawiamy do lodówki. Ciasto dzielimy na małe kulki. Obtaczamy w cukrze pudrze i układamy na pergaminie. Pieczemy w piekarniku, temp. 170°C, czas około 15 minut. Na miodzie przesmażamy śliwki do momentu aż zmiękną, pojawi się sok. Doprawiamy cynamonem, bo nadaje śliwkom niesamowity smak.

Zdjęcie: Depositphotos – 2020

RZEPAKOWY „ELIKSIR MŁODOŚCI”

Do twarzy

Olej rzepakowy to prawdziwy „eliksir młodości”. Dzięki zawartym przeciwutleniaczom korzystnie wpływa na skórę twarzy. Dostarcza jej odpowiednich wartości odżywczych. Witamina E to drogocenny składnik, który wpływa na nasz zdrowy i młody wygląd. Pomaga w odbudowie skóry i przywróceniu jej naturalnego, pięknego i zdrowego wyglądu.

Na ciało

Jeśli masz przesuszoną skórę i problemy ze swędzeniem, olej rzepakowy idealnie złagodzi podrażnienie. Nawilży i odżywi skórę. Witamina E zawarta w oleju korzystnie wpłynie na stan skóry. Przywróci jej naturalny blask i miękkość.

Na dłonie

Twoje dłonie są zmęczone i zaniedbane? Potrzebują pomocy i szybkiej regeneracji? Olej rzepakowy idealnie sprawdzi się jako produkt, który natłuści skórę dłoni i odnowi naskórek. Korzystnie wpływa na skórki przy paznokciach. Zmiękcza je i odżywia.

NATURALNE KOSMETYKI Z OLEJEM RZEPAKOWYM

- kilka łyżek oleju rzepakowego
- 1 jajko
- 2 łyżki miodu

Szybka maska regenerująca dla Twoich włosów

Wymieszaj wszystkie składniki. Maskę nałóż na włosy. Owiń głowę ciepłym ręcznikiem. Po kilkunastu minutach spłucz całość letnią wodą i umyj lekkim szamponem. Twoje włosy będą miękkie w dotyku oraz lśniące.

Kawowy peeling do ciała

Całość wymieszaj. Powstałą masę nanieś na ciało i energicznie masuj. Twoja skóra będzie delikatna w dotyku, zregenerowana oraz odpowiednio nawilżona.

- kilka łyżek oleju rzepakowego
- świeżo wyciśnięty sok z 1 cytryny
- fusy ze świeżo zaparzonej kawy

Aromatyczny olejek do masażu

Składniki łączymy ze sobą, energicznie mieszamy i gotowe! Nic tylko korzystać i w pełni oddać się błogiemu lenistwu.

- 25 ml rafinowanego oleju rzepakowego
- ok. 10-15 kropli wybranych olejków eterycznych

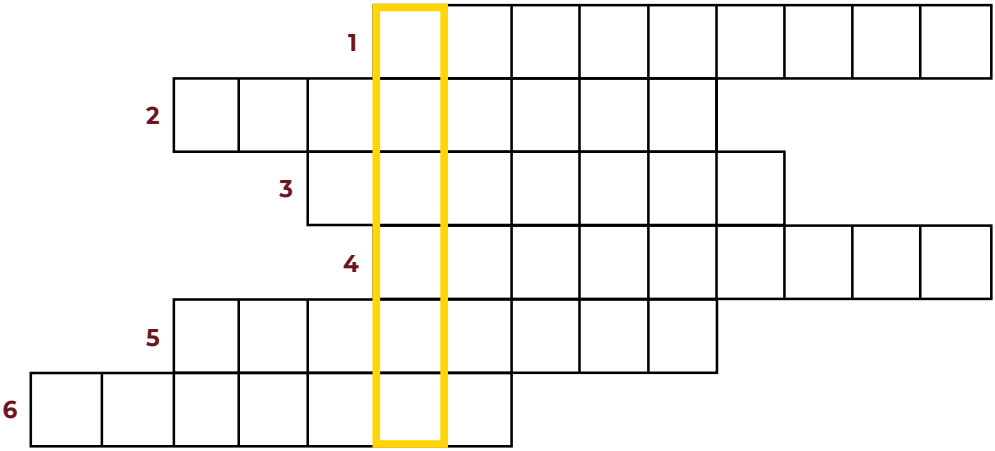
- pół szklanki oleju rzepakowego
- kilka łyżek oleju rycynowego albo arganowego

Olejowanie paznokci

Składniki ze sobą łączymy. Kolejno podgrzewamy w garnku lub mikrofali, tak aby nabrały ciepła. Przelewamy do miseczki. Przez około 10-15 minut trzymamy w niej nasze paznokcie. Ciepła mieszanka olejków szybciej wniknie w głąb paznokcia. Dzięki temu będą one bardziej odżywione i zregenerowane. Przy wysuszonych dłoniach i paznokciach ten zabieg warto wykonywać 2 razy w tygodniu.

Zdjęcia: Depositphotos – 2020

RZEPAKOWA KRZYŻÓWKA



1 Proces oczyszczania oleju.

2 Rodzaj ciasta, z którego przygotowuje się torty.

3 Zabieg kosmetyczny, podczas którego złuszczamy martwy naskórek.

4 Proces, podczas którego przygotowuje się ciasto w piekarniku.

5 Dostarczają nam siły oraz dużo energii.

6 Pyszna i zdrowa. Przygotowywana najczęściej z warzyw lub owoców.

HASŁO: Roślina, z której wytwarzana jest „oliwa północy".

____ ____ ____ ____ ____ ____

Zdjęcia: Depositphotos – 2020

KOLOROWANKA

Pamiętaj, synku, z tego rzepaku
będzie tłoczony olej rzepakowy.

Pamiętaj, spożywaj 2 łyżki oleju rzepakowego dziennie!

OLEJ RZEPAKOWY
BOGACTWO KWASÓW
OMEGA 3

Treść niniejszej kampanii promocyjnej wyraża poglądy wyłącznie jej autora, za którą ponosi on bezwzględną odpowiedzialność. Komisja Europejska ani Agencja Wykonawcza ds. Konsumentów, Zdrowia, Rolnictwa i Żywności (CHAFEA) nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za potencjalne wykorzystanie zawartych w niej informacji.

Więcej informacji o naszej kampanii:

OLEJRZEPAKOWY.COM | OLEJ RZEPAKOWY SKARBEM EUROPY | RZEPAKOWY.OLEJ

Zdjęcia na okładkach: Depositphotos – 2020, Shutterstock – 2020