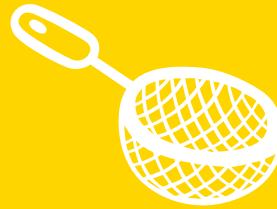
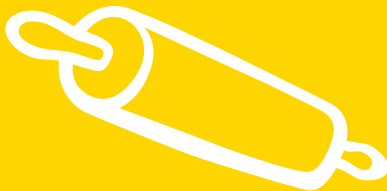
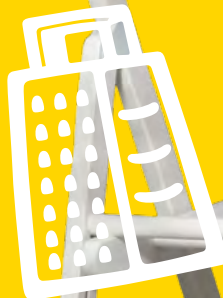
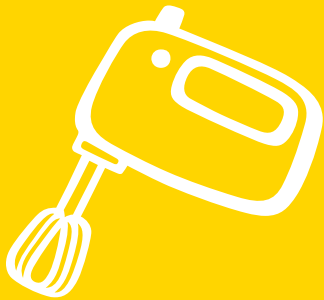


*pokochaj olej  
rzepakowy*



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE





.....  
**GRZEGORZ ŁAPANOWSKI:**  
.....

**DLACZEGO WARTO WYBRAĆ OLEJ RZEPAKOWY?  
BO JEST PYSZNY I WARTOŚCIOWY!**

Lubię go. Jest swojski, ogólnodostępny i przystępny cenowo. Na co dzień, na wyciągnięcie ręki. Wielozadaniowy. Do smażenia, pieczenia i marynowania. Idealny do dressingów. Dzięki temu, że ma delikatny smak, nadaje się do kulinarnych eksperymentów. Nie dominuje w daniach. A nadaje aksamitnej kremowości. W kuchni używam go na co dzień.

# Olej rzepakowy – olej pełen zalet

Olej rzepakowy to optymalny wybór dla Twojej rodziny.  
Ma on najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych spośród olejów roślinnych.

olej rzepakowy

oliwa z oliwek

olej z pestek winogron

olej słonecznikowy

10%

<1%

śladowe ilości

śladowe ilości

## Zawartość omega-3

w najpopularniejszych olejach roślinnych w Polsce

Dane:  
Prof. dr hab. J. Krzymański,  
Olej rzepakowy – nowy surowiec,  
nowa prawda,  
PSPO, Warszawa 2009.

Codziennie spożywanie ok. 2 łyżek oleju rzepakowego całkowicie pokrywa zapotrzebowanie fizjologiczne człowieka na kwas linolenowy (ALA) z rodziny omega-3.

## ŹRÓDŁO WITAMINY E I K

WYSOKA ZAWARTOŚĆ DEFICYTOWYCH W DIECI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH OMEGA-3

IDEALNY STOSUNEK OMEGA-6 DO OMEGA-3, TJ. 2:1

ALA (OMEGA-3) I LA (OMEGA-6) WPŁYWAJĄ NA PRAWDŁOWY WZROST I ROZWÓJ DZIECI

BOGATE ŹRÓDŁO STEROLI ROŚLINNYCH

POMAGAJĄ UTRZYMAĆ PRAWDŁOWY POZIOM CHOLESTEROLU WE KRWI



# Eksperci o oleju



**PROF. DR HAB. IWONA BARTKOWIAK-BRODA**  
INSTYTUT HODOWLI I AKLIMATYZACJI ROŚLIN

Od lat 90. XX wieku w Polsce uprawia się wyłącznie odmiany rzepaku podwójnie ulepszonych tzw. „00”. Dzięki temu z oleju rzepakowego udało się wyeliminować kwas erukowy. Wprowadzenie tych odmian było wielkim osiągnięciem i nie zastosowano tu technologii GMO. Co ważne, rzepaku GMO nie uprawia się w Unii Europejskiej. Aktualnie rzepak z naszych pól jest idealnym surowcem do produkcji wartościowego dla konsumentów oleju rzepakowego.



**PROF. DR HAB. PIOTR SOCHA**  
CENTRUM ZDROWIA DZIECKA

Olej rzepakowy jest dobrym źródłem kwasów ALA i LA tak potrzebnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju dzieci. Rekomenduję, aby wprowadzić go do diety każdego dziecka już od 6. miesiąca życia jako dodatek np. do zup i przecierów warzywnych.

# Olej rzepakowy – wartościowy tłuszcz doskonałej jakości



**PROF. DR HAB. N. MED. ARTUR MAMCARZ**  
KARDIOLOG, WARSZAWSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY

Już 2 g ALA (omega-3) i 10 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. KRZYSZTOF KRYGIER**  
SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO

Olej rzepakowy niezależnie od metody wytwarzania - tłoczenia na zimno czy tłoczenia i rafinacji - cechuje podobny skład kwasów tłuszczowych, co oznacza, że oba zawierają najmniej szkodliwych kwasów nasyconych, cenne kwasy omega-3, ponadto duże ilości witaminy E i steroli roślinnych. Dostępne w sklepach oleje rzepakowe mają zatem bardzo wiele korzystnych właściwości i powinno się je stosować w kuchni na co dzień.

# Porównanie olejów roślinnych

olej rzepakowy   olej słonecznikowy   oliwa z oliwek

	olej rzepakowy	olej słonecznikowy	oliwa z oliwek
<b>Kwasy tłuszczowe jedno i wielonienasycone</b>			
oleinowy	62%	18%	75%
linolowy (omega-6)	20%	68%	9%
alfa-linolenowy (omega-3)	10%	śl.	1%
stosunek omega-6 do omega-3	2:1	>136:1	9:1
<b>Ilość nasyconych kwasów tłuszczowych</b>			
	7%	14%	15%
<b>Zawartość witamin</b>			
witamina E (mg/100g)	19	62	12
witamina K (µm/100g)	150	9	33
prowitamina A (µm/100g)	550	4	37

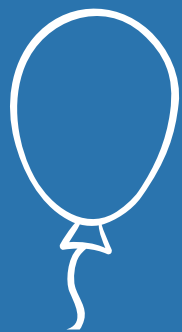
Dane: na podstawie monografii prof. dr. hab. J. Krzymańskiego „Olej rzepakowy – nowy surowiec, nowa prawda”, PSPO, Warszawa 2009.

# Olej rzepakowy w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych

Powinniśmy zwracać szczególną uwagę na to, jakie tłuszcze spożywamy i wybierać te najbardziej korzystne z punktu widzenia diety optymalnej dla serca. Zastąpienie tłuszczów nasyconych w diecie tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Olej rzepakowy zawiera najmniej tłuszczów nasyconych spośród olejów, dlatego jest polecany przez ekspertów.

## Dbaj o swoje serce!

Zawarte w oleju rzepakowym wielonienasycone kwasy tłuszczowe ALA i LA z rodziny omega-3 i omega-6 oraz sterole roślinne pomagają utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu we krwi, który jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby niedokrwiennej serca. Ponadto, olej rzepakowy charakteryzuje się optymalną proporcją kwasów omega-6 do omega-3. Stosunek ten wynosi 2:1 i jest idealny z punktu widzenia potrzeb żywieniowych człowieka.



## Olej rzepakowy w diecie małego geniusza

Olej rzepakowy może być spożywany przez niemowlęta już od 6. miesiąca życia. Obecność tłuszczów w diecie, a zwłaszcza niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), jest bardzo ważna. To właśnie w oleju rzepakowym zawarte są cenne kwasy: linolowy LA (omega-6) i alfa-linolenowy ALA (omega-3) należące do grupy NNKT, które są potrzebne dla prawidłowego wzrostu i rozwoju dzieci.

Zgodnie z rekomendacją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) tłuszcze powinny dostarczać ok. 30-45 proc. całodobowego zapotrzebowania na energię u dziecka. Oznacza to, że w codziennej diecie niemowlęcia powinno znaleźć się 10-20 g oleju roślinnego<sup>1</sup>.

Eksperti szczególnie polecają olej rzepakowy, ze względu na jego właściwości.



<sup>1,2</sup> Prof. dr hab. J. Krzymański „Olej rzepakowy – nowy surowiec, nowa prawda”, PSPO, Warszawa 2009.



Olej rzepakowy może być wprowadzany do diety niemowlęcia już od 6. miesiąca życia. Można go dodawać do zup i przecierów jarzynowych.



Już 1-2 łyżki oleju rzepakowego dziennie pokryją zapotrzebowanie na kwasy ALA i LA w diecie dziecka i dostarczą mu cennych i naturalnych NNKT<sup>2</sup>.



## Olej rzepakowy i witaminy

Olej rzepakowy, to źródło cennych witamin:

- **antyoksydantów** (przeciwutleniaczy), korzystnie wpływających na urodę, takich jak witamina E, która pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym, zarówno na poziomie białek, jak i komórkowego DNA;
- **witaminy K**

*Doskonały skład i konsystencja oleju rzepakowego czynią go świetną bazą domowych kosmetyków*

## Do twarzy

Jeśli Twoja cera ma tendencję do przesuszania się i pieczenia – podgrzej odrobinę oleju i posmaruj nim twarz (nie wklepuj), pozostaw na 20 do 30 minut.

## Maska odżywcza

Idealna dla każdego rodzaju skóry. Wymieszaj 2 łyżki jogurtu naturalnego z łyżką oleju rzepakowego, łyżeczką soku z cytryny lub herbaty rumiankowej (uwaga – przy cerze suchej przygotowujemy wersję bez cytryny). Nałóż na twarz, omijając okolice oczu i ust. Zmyj po 20 minutach.

## Na całe ciało

Olej rzepakowy można używać punktowo na wysuszoną skórę, np. łokci – zastąpi tu tłusty krem. Łyżka oleju rzepakowego w połączeniu z tą samą ilością miodu będzie doskonałym balsamem odżywczym dla spierzchniętych na mrozie ust. Banan zmiksowany z odrobiną oleju to świetna, regenerująca maska na dekolt.

## Na dłonie

Jeśli chcesz zmiękczyć skórki przy paznokciach, zacznij manicure od kilkuminutowej ciepłej kąpieli rzepakowej dla rąk. Taka kąpiel wygładzi też i nawilży skórę dłoni.

## Pietruszkowe pesto z olejem rzepakowym



### SKŁADNIKI NA 4 PORCJE



- garść rukoli
- garść natki pietruszki
- **kilka łyżek oleju rzepakowego**
- pół szklanki orzechów laskowych lub włoskich (najlepiej uprażonych)
- 5 łyżek płatków migdałów (mogą być prażone)
- pół ząbka czosnku
- sól
- sok z połowy cytryny
- pełnoziarniste pieczywo

### PRZYGOTOWANIE:



15 MIN

Wszystkie składniki wrzucamy do blendera i miksujemy do uzyskania pożądanej przez nas konsystencji. Aby uzyskać mus z kawałkami orzechów – dodaj je na samym końcu i miksuj tylko przez chwilę.

PRZEPISY KULINARNE





# Pieczony naleśnik z olejem rzepakowym „Dutch Baby”



## SKŁADNIKI:



- 2 jajka
- 1/2 szklanki mleka
- 1/2 szklanki mąki
- 1 łyżka cukru z wanilią
- **1 łyżka oleju rzepakowego**

opcja podania: jogurt grecki, dżem morelowo-imbirowy, cukier puder

## PRZYGOTOWANIE:



35 MIN

Piekarnik rozgrzać do temperatury 220 stopni. Na żeliwną patelnię lub naczynie żaroodporne wlać olej. Patelnię wstawić na 10 minut do piekarnika. Mikserem lub trzepaczką wymieszać na jednolitą masę wszystkie składniki. Powstanie konsystencja ciasta naleśnikowego.

Gorącą patelnię wyciągnąć z piekarnika, silikonowym pędzelkiem rozprowadzić gorący olej rzepakowy po brzegach. Przygotowaną masę wlać do naczynia i wstawić ponownie do piekarnika. Piec 25 minut, w trakcie naleśnik mocno urośnie, a po wyciągnięciu częściowo opadnie. Naleśniki można podawać z jogurtem greckim i domowym dżemem, latem doskonałe będą świeże owoce.



# Sałatka z kurczakiem curry, granatem i olejem rzepakowym



## SKŁADNIKI:



- 1 pierś z kurczaka
- przyprawa curry
- garść sałaty lodowej
- garść rukoli
- 1 pomarańcza
- ziarenka z połowy granatu
- **3 łyżki oleju rzepakowego + olej rzepakowy do smażenia**
- ocet balsamiczny
- sól i pieprz do smaku

## PRZYGOTOWANIE:



25 MIN

Mięso opłukać, wytrzeć ręcznikiem papierowym i dokładnie natrzeć curry. Odstawić na 15 minut. Pomarańczę dokładnie umyć, obrać ze skórki i pokroić na półplasterki. Pierś smażyć na patelni na rozgrzanym oleju rzepakowym, a następnie kroimy na paseczki. Na talerzu układamy pokrojoną sałatę lodową, listki rukoli, pokrojoną pierś. Dodajemy kawałki pomarańczy i ziarenka granatu. W szklance mieszamy 3 łyżki oleju rzepakowego, ocet balsamiczny, sól i pieprz. Przygotowanym sosem polewamy sałatkę i podajemy.

PRZEPISY KULINARNE



Przepis przygotowała **Agata Witowska**, autorka bloga **Kulinarne przygody Gatity**.

## Krem z pieczonych buraków z imbirem, mlekiem kokosowym i olejem rzepakowym



### SKŁADNIKI:



- 1 cebula, pokrojona w kosteczkę
- 1 ząbek czosnku, pokrojony w plasterki
- **1 łyżka oleju rzepakowego**
- 700 g małych buraków plus dodatkowo jeden burak do podania
- 0,5 – 1 puszka mleka kokosowego (ok. 200 – 400 ml)
- 500-700 ml bulionu (w zależności od konsystencji mleka kokosowego – jeśli będzie gęste, dolej więcej bulionu)
- łyżeczka soli, szczypta pieprzu
- 2 cm świeżego korzenia imbiru, startego na tarce
- pestki dyni lub natka pietruszki do podania

### PRZYGOTOWANIE:



50 MIN

Buraki należy opłukać, osuszyć je ręcznikiem papierowym i położyć po jednym buraku na przygotowanym arkuszu folii aluminiowej. Dodać sól i świeżo zmielony pieprz, można dodać też ulubionych ziół, jak tymianek czy majeranek. Następnie należy zawinąć każdego buraka w osobną kieszonkę z folii, ułożyć na blaszce do piekarnika i piec w temperaturze ok. 200 stopni przez około 1 – 1,5 godziny (w zależności od wielkości buraka). Aby mieć pewność, że burak jest już gotowy – po godzinie pieczenia trzeba sprawdzić czy jest już miękki. Upieczone buraki rozwinąć

z folii, po czym odkroić korzonki i zdjęć skórkę. Każdego buraka pociąć na kilka mniejszych części. Jednego buraka zostawić dla ozdoby – należy go pociąć na cienkie paseczki i odstawić na bok.

Na dnie dużego garnka rozgrzać łyżkę oleju, dodać czosnek, cebulę i imbir i podsmażyć przez minutę. Następnie dodać pokrojone buraki i gorący bulion (na razie 500 ml), doprawić solą i pieprzem, gotować przez 5 minut na średnim ogniu. Po tym czasie odstawić z ognia, dolać mleko kokosowe (jeśli chcesz tylko nadać zupie kremowego, lekko kokosowego posmaku, dolej pół puszki mleka. Jeśli natomiast lubisz kuchnię azjatycką i chcesz bardzo kokosową zupę – według mnie przepyszna – dolej 400 ml, czyli całą puszkę mleka) i zmiksować na gładką masę. Jeśli krem będzie za gęsty, należy dolać bulionu i ponownie zmiksować.

Rozlać zupę do misek. Do każdej z nich dodać pokrojonego na paseczki buraka. Podawać z natką pietruszki lub pestkami dyni.

Przepis przygotowała **Agata Janosz Maduzia**, autorka bloga **Born to cook**.

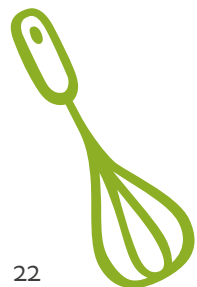
# Olej rzepakowy w naszej kuchni... na co dzień!



Olej rzepakowy idealnie nadaje się do zastosowania w kuchni. Może być używany do smażenia i pieczenia, jako dodatek do surówek warzywnych lub baza do sosów sałatkowych czy domowych majonezów.

Stosowany podczas smażenia wydobywa naturalny smak i zapach potraw. Dania przygotowane na oleju rzepakowym zawierają aż od 5% do 10% mniej kalorii, ponieważ odsącza się on łatwiej niż inne oleje roślinne.

Olej rzepakowy doskonale sprawdza się także jako tłuszcz stosowany w słodkich wypiekach. Podgrzany olej rzepakowy z powodzeniem zastąpi stopione masło w każdym przepisie na ciasto biszkoptowe, piaskowe, a nawet drożdżowe.





**Uwielbiam zdrową dietę. Dobre produkty i pyszne jedzenie. Wbrew obiegowym opiniom tłuszcz ma w kuchni kluczową rolę. Jest nośnikiem smaków i aromatów. Wspomaga wchłanianie witamin A, D, E i K. To dzięki niemu skórka staje się chrupiąca, a sos idealnie kremowy i lśniący. Na co dzień i od święta - w mojej kuchni występuje zawsze. Olej rzepakowy we własnej osobie.**

**Grzegorz Łapanowski**



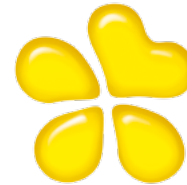
**Pamiętaj,  
spożywaj 2 łyżki  
oleju rzepakowego  
dziennie!**



Więcej dowiesz się na stronie kampanii:  
[www.pokochajolejrzepakowy.eu](http://www.pokochajolejrzepakowy.eu)  
i na [www.facebook.com/olejrzepakowy](https://www.facebook.com/olejrzepakowy)

UNIA EUROPEJSKA WSPIERA  
KAMPANIE PROMUJĄCE  
ZDROWY STYL ŻYCIA.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY  
WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ  
RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja  
Rynku  
Rolnego

PSPPO  
POLSKIE STOWARZYSZENIE  
PRODUCENTÓW OLEJU



Miej więcej oleju w głowie

[www.pkochajolejrzepakowy.eu](http://www.pkochajolejrzepakowy.eu)