



G
GUNNARSHÖGS GÅRD

NÄRPRODUCERADE KVALITETSPRODUKTER FRÅN ÖSTERLEN



extra fin
kall-pressad
rapsolja
från
österlen

0,5 liter



Gunnarshögs gård ligger vackert belägen på Österlen, mellan Hammenhög och Vallby.

Familjeföretag med anor

Gunnarshögs gård ligger på en höjd, mitt i det böljande landskapet utanför byn Hammenhög på Österlen. Här driver Gunnar och Lisbeth Nilsson familjeföretaget Gunnarshögs gård, som tillhört släkten i fyra generationer.

Allt fler upptäcker Gunnarshögs specialitet, den hälsosamma och kallpressade rapsoljan. Gårdens moderna rensningsanläggning hanterar årligen cirka 4.000 ton oljeväxter och spannmål. Att ha full kontroll över hela kedjan, från sådd till skörd och distribution, är lika självklart som nödvändigt.



Kallpressad rapsolja

Att kallpressa olja är en långsam process, med ett mycket hälsosamt och smakrikt resultat. Gunnarshögs kallpressade rapsolja kommer från höstraps som odlas på den egna gården och hos andra odlare på Österlen.

Vid kallpressningen mals rapsfröet och oljan pressas mekaniskt, långsamt och skonsamt ut ur fröet. Droppe för droppe. Till varje liter olja går det åt runt tre kilo frön. Temperaturen vid pressningen överstiger aldrig 35 grader.

Kallpressningen och rapsens årlånga tillväxt lyfter tillsammans fram det nyttiga och goda i oljan: vitaminerna, antioxidanterna, den mjuka nötsmaken, den blommiga doften och den gyllengula färgen. Upphåll på glasflaskor påminner den oss om soldränkta dagar och intensivt gula rapsfält.

Kallpressad rapsolja innehåller:

Fleromättat fett: 30% (jfr olivolja: 9%)
Enkelomättat fett: 63% (jfr olivolja: 77%)
Mättat fett: 7% (jfr olivolja: 14%)

Fett behövs

Vi människor behöver fett för att fungera. Konsten är bara att välja rätt sorts fett och att äta det i rätt mängd. Här är kallpressad rapsolja ett hälsosamt val med sin låga andel mättade fettsyror och goda balans mellan fleromättade och enkelomättade fettsyror. Rapsoljan har den lägsta halten mättat fett av alla vegetabiliska oljor. Den innehåller dessutom Omega-3, en nödvändig fettsyra för att bygga upp kroppens celler. Kallpressad rapsolja är med andra ord en bra fettkälla som kan sänka kolesterolhalten i blodet och minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Rapsoljans låga fettsyrahalt gör att den klassificeras som jungfruolja.

En olja till allt

Gunnarshögs rapsolja är en allsidig matolja, utmärkt till både kall och varm matlagning. Blanda den i din sallads dressing, ringla den över lite pasta eller använd den när du bakar. Den fungerar också utmärkt när du ska steka, marinera eller woka mat. Tack vare oljans stora andel enkelomättade fetter klarar den upphettning bra, till skillnad från många andra oljor. I dl olja motsvarar 100 g smör eller margarin. Rapsolja bör förvaras mörkt och svalt.



Kallpressad linfröolja

Gunnarshögs kallpressade linfröolja kommer från lin som odlas på Österlen. Den är en ren naturprodukt med en mycket hög andel Omega-3-fettsyror. Det gör att 1–2 tsk linfröolja per dag täcker dagsbehovet av Omega-3. Öppnad flaska bör förvaras i kylskåp.

För att behålla linfröoljans färskhet är den förstärkt med naturliga E-vitaminer. Och för att förhöja smaken är den smaksatt med citron. Linfröoljan tas som ett kosttillskott eller hälls på fil eller müsli.

Kallpressad linfröolja innehåller:
Fleromättat fett: 71% (varav Omega-3: 55%
och Omega-6: 16%)
Enkelomättat fett: 17%
Mättat fett: 12%

Smaksatta oljor

Det senaste tillskottet är tre extra fina kallpressade och smaksatta rapsoljor, utmärkta att använda till dressingar eller som komplement till kall matlagning. De finns i smakerna vitlök, citron och timjan.





Välkommen till gårdsbutiken!

På tyllorna i vår fräscha gårdsbutik hittar du bland annat:

- ▶ Kallpressad rapsolja, kallpressad linfröolja, vinäger, senap, kryddor, honung, marmelader, chutney, geléer och ägg.
- ▶ Hud- och rengöringsprodukter baserade på rapsolja.
- ▶ Rå linolja, trälolja och trämjera till målning.
- ▶ Vegetabilisk sågkedjeolja till motorsågen.

Gårdsbutikkens öppettider:

Vardagar: 09.00–18.00

Lördagar: 10.00–14.00

I gårds- och webbutiken säljs hud- och rengöringsprodukter baserade på rapsolja.



Missa inte vår webbutik!

För dig som inte har möjlighet att besöka oss på Gunnarshögs gård har vi startat en webbutik, där hela vårt produktsortiment finns tillgängligt. Handla i lugn och ro och få varorna direkt hem till dig. Titta in på: www.gunnarshogsgard.se



Du hittar oss 1,5 km öster om Hammenhög, på vägen mellan Hammenhög och Vallby/Glimmingehus.



GUNNARSHÖGS GÅRD

Tel: 0414-320 03 • Fax: 0414-320 73

E-post: info@gunnarshog.se
www.gunnarshog.se