

# Rybsolja är finländarnas egen växtolja!

*Marknaden för de finländska odlarnas rybs- och rapsskörd finns i Finland och förhoppningsvis kommer odlingsarealen av rybs och raps att öka i framtiden. Den nuvarande odlingsarealen kan fördubblas med beaktande av vilka skiften som lämpar sig för odling, växtföljd samt den inhemska industrins förädlingskapacitet. Trots utmaningar inom odlingen under de senaste åren, har rybs och raps hört till de ekonomiskt mest lönsamma odlingsväxterna.*

*Vid växtoljefabrikerna förädlas rybs- och rapsskörden förutom till växtolja även till rybs- och rapskross, som är ett viktigt proteinfoder inom utfodringen av husdjur. Efterfrågan på inhemsk rybs- och rapsolja är stark och oljan används förutom i hushållen också av livsmedelsindustrin.*



rapsi.fi

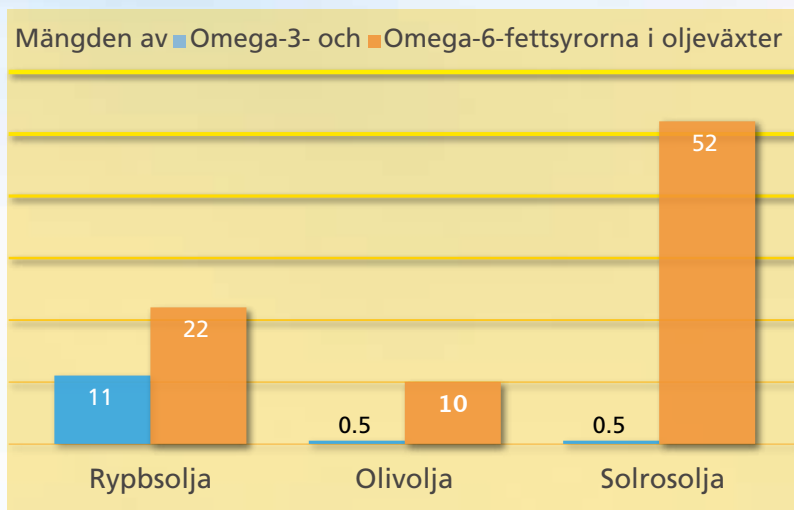
# Rybsoljan har en utmärkt konsistens av fettsyror

Rybs- och rapsolja innehåller rikligt av de för människan oumbärliga omega-3- och omega-6-fettsyrorna i ett närmast idealiskt förhållande och oljan är en god E- och K-vitaminkälla. Omega-3- och omega-6-fettsyrorna är nödvändiga fettsyror som man måste få med kosten, eftersom vår kropp inte kan producera av dem. Två matskedar rybsolja per dag tryggar ett tillräckligt intag av fettsyrorna!

## Det lilla fröet utnyttjas i sin helhet

Rybsoljetillverkningen inleds med att rybsfröna pressas. Därefter extraheras olja med olika metoder. I Finland tillämpas både kall- och varmpressning. Bägge processerna är helt kemikaliefria till åtskillnad från hur det ofta är ute i världen. Till och med 99,9 % av fröet kan utnyttjas. Rybsolja pressas från frön i takt med konsumtionen, vilket innebär att oljan alltid är färsk.

## Rybs- och rapsolja innehåller omega-3- och omega-6-fettsyrorna i ett idealiskt förhållande



**Rybsoljan är en mångsidig växtolja,** som man kan använda inom nästan all matlagning. Den lämpar sig för stekning, bakning, marinerung och till salladsdressing.

## Snabb salladsdressing

1 tsk senap sötad med honung

1 dl rybsolja med citronsmak

en nypa fingersalt

en nypa grovmalen svartpeppar

## Oljeväxter gör växtföljden mångsidigare

Rybs och raps har som känt ett gott förfruktsvärde. De ökar skörden av följande odlingsväxt och hindrar spridning av spannmåls växtsjukdomar. Vårrybs- och -raps är goda förfrukter särskilt för korn samt höst- och vårvete. Höstoljeväxterna har ett mera omfattande rotsystem än våroljeväxterna vilket bearbetar jorden. Rybs och raps lämpar sig dock inte för förtätade åkrar eller skiften med dålig bördighet. Rybs- och rapsstubb är lätt att bearbeta och bland annat direktsådd av höstsäd lyckas väl i den.

## Vår- eller höstoljeväxter i odling?

Odlarna har numera mångsidigare alternativ för odling av rybs och raps, då sortutbudet av höstrapsorter som lämpar sig för finländska förhållanden har ökat. Vårrybs har bevarat sin position som den mest odlade oljeväxten. Gårdens läge och förhållanden ska beaktas vid valet av växt. Vårrybsen har en kortare växttid än höstraps, varför den lämpar sig för odling ända till zon III. Den kortare växttiden ger också mera spelrum i fråga om tidpunkten för sådden. Vårraps rekommenderas till zon II. Vår-raps avkastar mera än vårrybs, vilket vid sidan av bredare sorturval än tidigare har bidragit till ett större odlingsintresse.



## Höstraps — Höstrybs

Då höstraps och -rybs sås tillräckligt tidigt, bildar den ett kraftigt rotsystem vilket hjälper dem att klara vintern. Skadeinsekter förorsakar inte lika stora skador som på vårsådda oljeväxter. Höstraps och -rybs borde sås senast i medlet av augusti, varför t.ex. grönträda är en lämplig förfrukt för dem. Under de senaste åren har kunskapen om och erfarenheten av odling av särskilt höstraps ökat, eftersom intresset för odling har ökat.

### Etablering av höstraps:

0. Planera och förbered i god tid
1. Försäkra dig om att det inte finns rester av skadliga ogräsbekämpningsmedel på skiftet
2. Ploga eller kultivera och bevara groningsfukten
3. Så i början av augusti och gödsla tillräckligt
4. Bekämpa sniglar och ogräs
5. Vid behov kan du justera tillväxtpunktens läge med besprutningar



**I Finland har odlarna tillgång till ett brett sorturval av både vår- och höstoljeväxter.**

Mera odlingsanvisningar för både vår- och höstoljeväxter hittar du på webbplatsen [www.rapsi.fi](http://www.rapsi.fi).

Aktuella nyheter om odling av oljeväxter publiceras på webbplatsen. Där finns också ett forum, där du kan ställa frågor om odling.



**VYR.FI**  
VILJA-ALAN YHTEISTYÖRYHMÄ



ruokaa ja luonnonvaroja